

JARGARIA SPRINT

Journal of Science, Sport and Health



HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENJAS DI SMP NEGERI GWAMAR DOBO

Mathias Ranno Kobawon

PSDKU ARU Program Studi Pendidikan Jasmani

psdkuarupenjas@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjas di SMP Negeri Gwamar Dobo. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan populasi adalah siswa putra SMP Negeri Gwamar Dobo yang berumur 13-15 tahun dengan sampel berjumlah 30 orang. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan agustus – bulan september 2020. Untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa di gunakan tes TKJI(Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk putra yang berumur 13-15 tahun dan untuk penilain hasil belajar di ambil nilai Rapot ujian tengah semester. Berdasarkan hasil penelitian di ketahui rata-rata(mean) kebugaran jasmani sebesar 15,7, median untuk kebugaran jasmani sebesar 17,66, Modus untuk kebugaran jasmani 21,58 dan standar deviasi untuk kebugaran jasmani sebesar 68,15 sedangkan untuk rata-rata (mean) hasil belajar 41,50, median untuk hasil belajar sebesar 58,57, modus untuk hasil belajar 92,71 dan standar deviasi untuk hasil belajar sebesar 2,039. Dari hasil analisis korelasi penghitungan di peroleh koefisien korelasi $r = 0,79$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjas di SMP Negeri Gwamar Dobo.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar

1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani yang bermutu memberikan sumbangan sangat berharga bagi perkembangan peserta didik secara menyeluruh, berkembang bukan hanya aspek keterampilan dan kebugaran jasmani, namun juga aspek lain yang sangat penting dari sosok manusia seutuhnya, yakni perkembangan pengetahuan dan penalaran, perkembangan intelegensia emosional dan sifat-sifat lainnya yang membuat karakter seseorang menjadi tangguh.

Hal ini sejalan dengan pendapat Suharto, dkk (2005) bahwa: “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.” Berdasarkan teori tersebut dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan daya kerja yang maksimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani seseorang dapat berbeda-beda sesuai dengan kondisi individu, aktivitas fisik, latihan fisik atau olahraga dan juga gaya hidup yang dilakukan. Kebugaran jasmani peserta didik dapat digambarkan melalui kondisi fisik saat melakukan aktivitas sehari-hari di sekolah pada saat mengikuti kegiatan proses belajar mengajar. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani peserta didik, makin baik pula kemampuan fisik dan produktifitas kerjanya serta hasil belajarnya.

Sekolah Menengah Pertama Negeri gwamar Dobo merupakan lembaga pendidikan yang dapat dimanfaatkan untuk mempersiapkan dan menciptakan generasi-generasi yang sehat jasmani dan rohani, memiliki pengetahuan dan keterampilan serta moral dan budi pekerti yang luhur. Bagi peserta didik di SMP Negeri gwamar Dobo, tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan terutama untuk aktivitas belajar dan dalam melaksanakan tanggung jawab yang lain termasuk bermain dan olahraga, atau dengan kata lain bahwa seluruh peserta didik dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar banyak melibatkan aktivitas fisik idealnya harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani dapat mempengaruhi hasil belajar dari peserta didik. Sebab peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani akan mudah mengerti dan mencerna apa yang dipelajari atau diajarkan oleh guru di sekolah. Seperti yang di kemukakan oleh Rusli Lutan (2001) bahwa: "Kebugaran jasmani bermanfaat untuk menciptakan citra penampilan tubuh yang bagus dipandang, membangkitkan kesan mampu melaksanakan tugas, dan percaya pada kemampuan diri. Bagi remaja dan dewasa, kebugaran jasmani dapat menjadikan mereka semakin cerdas dan cerah berfikir, serta siaga melaksanakan tugas."

Seseorang yang masih produktif didalam bekerja dituntut bukan hanya sekedar sehat jasmaninya, tetapi harus diikuti oleh kebugaran jasmaninya. Sebab orang yang bermodalkan predikat sehat saja kemungkinan akan mengalami kesulitan yang cukup berarti bila menghadapi intensitas kerja yang relatif besar. Salah satu penyebabnya adalah karena rendahnya tingkat kebugaran jasmani.

Menurut Sadoso Sumosardjuno (2005) "Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak".

Kebugaran jasmani adalah faktor yang sangat menentukan bagi seseorang untuk dapat menyelesaikan tugas sehari-hari dengan baik. Kebugaran jasmani merupakan kualitas kerja tubuh yang sangat optimal. Apabila seseorang dalam keadaan segar maka salah satu aspek yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya melalui aktivitas fisik. Safrit, seperti yang dikutip oleh Arma Abdullah dan Agus Munadji (1994) mengemukakan bahwa, ada dua jenis definisi yang bisa digunakan yaitu: "Dari sudut pandang fisiologis, Kebugaran jasmani adalah kapasitas untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan pulih dari akibat latihan tersebut. Definisi Kebugaran jasmani yang lebih umum adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan, dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang, dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang".

Belajar merupakan salah satu faktor penting dari keseluruhan proses pendidikan karena belajar merupakan kegiatan pokok dalam proses tersebut. Ini berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan

pendidikan tergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami peserta didik. Belajar akan membawa perubahan dalam diri yang belajar, baik berupa pengetahuan, keterampilan dan tingkah laku.

Lintong (2010) menyatakan bahwa “Belajar adalah usaha memperoleh pengetahuan, pemahaman atau penguasaan melalui pengalaman dan studi”. Menurut Aqib (2002) “Belajar adalah proses perubahan di dalam diri manusia. Apabila setelah belajar tidak terjadi perubahan dalam diri manusia, maka tidaklah dapat dikatakan bahwa padanya telah berlangsung proses belajar”.

Slameto (2003), mengemukakan bahwa “Belajar merupakan suatu proses yang kompleks yang melibatkan seluruh mental yang meliputi ranah-ranah kognitif, afektif dan psikomotor”. Sedangkan Aunurrahman (2016) mengemukakan bahwa “Belajar adalah suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri di dalam interaksi dengan lingkungannya”.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu kegiatan yang harus dilakukan dalam hidup manusia dan belajar merupakan proses perubahan tingkah laku yang disebabkan karena interaksi antara individu dengan individu maupun dengan lingkungan.

Hasil belajar diperoleh atau diketahui melalui evaluasi hasil belajar. Evaluasi hasil belajar merupakan proses untuk menentukan seberapa besar nilai belajar peserta didik melalui kegiatan penilaian atau pengukuran hasil belajar, karena nilai yang dicapai merupakan cermin dari keberhasilan belajar.

Nasution. (2007) mendefinisikan hasil belajar merupakan apa yang dilakukan sebagai hasil yang didapat dari suatu pelajaran. Sedangkan menurut Nana Sudjana (2004) bahwa hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik setelah menerima pengalaman belajar. Hasil belajar adalah suatu proses akibat perubahan setelah mengikuti kegiatan belajar.

Sudjana (2004) mengemukakan hasil belajar mencakup: a) Nilai harian, b) Nilai ulangan umum, c) Nilai tugas-tugas, d) Cara menjawab pertanyaan didalam kelas, e) Cara menyusun laporan, f) Nilai ketelitian catatan, g) Ketekunan, keuletan, dan h) usaha. Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki peserta didik setelah menerima pengalaman belajarnya

2. Metodologi

a. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian X dan Y yaitu dapat digambarkan sebagai berikut:



b. Populasi dan Sampel

Populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa putra SMP Negeri Gwamar Dobo.

Penetapan besar kecilnya sampel tidaklah ada suatu ketetapan yang mutlak, artinya tidak ada suatu ketentuan berapa persen suatu sampel yang harus diambil. Suatu hal yang perlu di perhatikan adalah keadaan homogenitas populasi.” Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra SMP Negeri Gwamar Dobo yang berumur 13-15 tahun.

c. Analisis Data

Untuk kepentingan pengujian hipotesis dalam penelitian ini digunakan teknik statistik korelasi *product moment*, Adapun teknik analisis tersebut adalah sebagai berikut : Teknik analisa data yang digunakan persamaan corelation untuk melihat hubungan beda variabel Product Moment yang dikemukakan oleh Pearson dikutip oleh Nurhasan (2001):

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

d. Pembahasan

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

$$r_{XY} = \frac{30.36821 - (466)(2359)}{\sqrt{\{(30.7386 - (466)^2)\{30.18541 - (2359)^2\}}} = 0,887$$

$$r_{XY} = 0.79$$

Berdasarkan hasil analisis koefisien korelasi *product moment* diperoleh nilai korelasi (r) sebesar 0,79 menunjukkan hubungan yang **kuat** antara variabel X (tingkat kebugaran jasmani) dengan variabel Y (hasil belajar penjas siswa SMP Negeri Gwamar Dobo). Kesimpulan pengujian menggunakan analisis *korelasi pearson product moment* yaitu terdapat hubungan yang **kuat** antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjas siswa SMP Negeri Gwamar Dobo.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjas siswa SMP Negeri Gwamar Dobo.

3. Daftar Pustaka

- Abdullah Arma dan Munadji Agus,1994, *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*, Dirjen Pendidikan Tinggi, Depdikbud, Jakarta.
- Adisapoetra Iskandar,1995, *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani*, Bahan Seminar dan Widya Karya Nasional Olahraga dan Kesehatan Jasmani. Jakarta.
- Aunurrahman,2016, *Belajar dan Pembelajaran*, Alfabeta, Bandung.
- Aqib Zainal. 2002, *Profesionalisme Guru Dalam Pembelajaran*, Cendekia, Surabaya.
- Giriwijoyo Santosa dan Ali Muchtamadji M. 2006, *Ilmu Faal Olahraga*, FPOKUPI, Bandung.
- Komarudin, 2016, *Penilaian hasil belajar pendidikan jasmani dan olahraga*.PT.Remaja Rosdakarya. bandung.
- Kosasih Engkos.1985,*Olahraga Teknik dan Program Latihan*, PT. Akademika Presendo. Jakarta.
- Lintong M, Marcel.2010,*Gagasan – Gagasan Pendidikan Kontemporer Pemberdayaan Mutu Pendidikan di Indonesia*. Cahaya Pineleng, Jakarta.
- Lutan Rusli.2001,*Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Marno dan M. Idris.2009,*Strategi dan Metode Pengajaran*. Ar-Ruzz Media. Jogjakarta.
- Nasution. S.2007, *Kurikulum dan Pengajaran*. Bina Aksara. Bandung.
- Nurhasan, 2001,*Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas,
- Riduwan, Akdon.2006, *Rumus dan Data Dalam Aplikasi*, Alfabeta.
- Slamento.2003, *Belajar dan Faktor- faktor yang Mempengaruhinya*. Rhineka Cipta: Jakarta.
- Sudjana.2001, *Teknik Analisis Regresi Dan Korelasi*. Tarsito: Bandung.
- Sudjana Nana.2004,*Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Sinar Baru Algensindo. Bandung.
- Sugiyono.2009, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta: Bandung.
- Suharto, et.all.2005, *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*, Depkes R.I. Jakarta.
- Sumosardjuno Sadoso dalam Jurnal.2005, *Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*, Kemeterian Negara Pemuda dan Olahraga, Jakarta.
- Wahjoedi.2001,*Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. PT Raja Grafindo Perseda. Jakarta.
- Wiryosepetro Moeljono dan Suherman Slamet.1993, *Materi Pokok Kesehatan Olahraga*, Depdikbud. P2MG SD Setara D-II. Jakarta.
- Zuriah Nuru S.Margonol.2006, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan Teori dan Aplikasi*. Rineka Cipta: Jakarta