

## HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS JASMANI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 2 KRETEK KABUPATEN BANTUL TAHUN AJARAN 2017/2018

### *CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY WITH PHYSICAL FITNESS OF 8<sup>th</sup> GRADE STUDENTS IN SMP N 2 KRETEK BANTUL REGENCY ACADEMIC YEAR OF 2017/2018*

Oleh: Tatag Subeni, pkr, fik, uny  
Tatag.subeni@student.uny.ac.id

#### **ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Berdasarkan jumlah variabel yang ada, peneliti menggunakan statistik koefisien korelasi bivariat. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 sejumlah 109 peserta didik. Teknik pengambilan sampel dengan *random sampling*. Total sampel sebanyak 27 peserta didik. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* (validitas= 0.474, reliabilitas=0.622) dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 13-15 tahun (validitas pa=0.950 dan pi=0,923, reliabilitas pa=0,960 dan pi=0,804). Analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson).

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan hasil analisis korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson) dengan SPSS 16 yaitu  $r_{xy} = 0.571$  dengan nilai signifikansi 0.006, sedangkan harga kritik korelasi *Pearson Product Moment*  $r$  tabel (N-1) dengan level signifikansi 0.05 adalah sebesar 0.374. Karena harga  $r_{xy} = 0.571 > r$  tabel (N-1) = 0.374, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.

**Kata kunci:** *aktivitas jasmani, kesegaran jasmani, peserta didik kelas VIII*

#### **ABSTRACT**

*The aim of this research was to investigate the correlation between physical activity with physical fitness of 8<sup>th</sup> grade students in SMP N 2 Kretek Bantul Regency Academic Year of 2017/2018.*

*This research was a correlational research. Based on the number of variables, the researchers used bivariate correlation coefficient statistics. The research population was all students of 8<sup>th</sup> grade students in SMP N 2 Kretek Bantul Regency Academic Year of 2017/2018 totalling 109 students. The sampling technique was using random sampling. Total sample was 27 students. The research instruments used Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) (validity= 0.474, reliability=0.622) and Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for adolescents 13-15 aged years (validity male=0.950 and female=0,923, reliability male=0,960 and female=0,804). The data analysis technique used correlation Pearson Product Moment (Karl Pearson).*

*Based on the data analysis, description, and the test of research results, and Pearson Product Moment (Karl Pearson) correlation coefficient analysis results used SPSS 16  $r_{xy} = 0.571$  with significance level 0.006, while the Pearson Product Moment  $r$  table (N-1) correlation criticism value with significance level 0.05 is 0.374. Because the value of  $r_{xy} = 0.571 > r$  table (N-1) = 0.374, so it can be concluded that there is significant correlation between physical activity level and physical fitness level of 8<sup>th</sup> grade students in SMP N 2 Kretek Bantul Regency Academic Year of 2017/2018.*

**Keywords:** *physical activity, physical fitness, 8<sup>th</sup> grade students*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan fenomena universal, berlangsung sepanjang hayat, dan berlangsung di manapun manusia berada. Di mana ada kehidupan manusia, di situ pasti ada pendidikan (Driyakarya dalam Siswoyo, 2013: 1). Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara (UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional).

Salah satu mata pelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan aspek afektif, aspek kognitif, dan aspek psikomotorik adalah pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (penjasorkes). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam bentuk fisik, mental, serta emosional (Muhajir, 2017: iii). Penjasorkes memiliki tujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial,

penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional emosional (Muhajir, 2017: iii).

Upaya dalam mencapai tujuan mata pelajaran penjasorkes yaitu dengan memanfaatkan aktivitas fisik/aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani adalah tiap gerak tubuh yang diproduksi oleh otot-otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi yang membakar kalori, memiliki variasi intensitas, frekuensi, dan waktu, serta dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Aktivitas jasmani yang dilakukan secara terarah, terprogram, dan sistematis, maka tujuan mata pelajaran penjasorkes akan dapat tercapai dengan maksimal.

Salah satu tujuan penjasorkes yang telah disebutkan adalah mengembangkan aspek kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan berlebihan (Suharjana, 2013: 118). Pengembangan aspek kebugaran jasmani peserta didik bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik peserta didik

agar mampu mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik.

Pengembangan aspek kebugaran jasmani peserta didik dapat dilakukan dengan berbagai macam aktivitas jasmani, baik aktivitas jasmani saat pembelajaran penjasorkes, kegiatan ekstrakurikuler maupun tugas rumah yang berkaitan dengan aktivitas jasmani peserta didik. Semakin baik tingkat aktivitas jasmani peserta didik, maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani peserta didik tersebut. Seperti yang diungkapkan oleh Nurcahyo (2011: 95), bahwa melalui aktivitas jasmani yang dilakukan, anak akan mendapatkan banyak pengalaman gerak, kebugaran jasmani, mengenal jati diri dan lingkungannya.

Pengembangan kebugaran jasmani melalui pembelajaran penjasorkes akan dapat tercapai dengan baik jika adanya kontribusi yang positif dari peserta didik, yaitu berupa keaktifan peserta didik dalam bergerak saat praktik keterampilan olahraga. Tidak hanya itu, peserta didik juga harus beraktivitas jasmani di luar pembelajaran penjasorkes, seperti mengikuti ekstrakurikuler olahraga, memanfaatkan sarana dan prasarana olahraga yang dimiliki sekolah saat jam istirahat, serta berolahraga secara teratur saat di rumah. Peserta didik juga dapat beraktivitas jasmani dengan bermain

permainan tradisional yang banyak mengandalkan gerak tubuh.

Peserta didik yang memiliki tingkat aktivitas yang baik, maka akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik pula. Peserta didik harus memiliki tingkat kebugaran yang baik agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari, baik mengikuti pembelajaran dengan baik, belajar, berolahraga dan bermain tanpa kelelahan yang berarti. Peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memperoleh prestasi yang baik pula, seperti yang diungkapkan oleh Lutan (2002: 9), kebugaran jasmani yang baik bermanfaat untuk meningkatkan kapasitas belajar peserta didik dan menurunkan angka tidak masuk ke sekolah.

SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul merupakan sekolah menengah pertama yang terletak di Kabupaten Bantul lebih tepatnya berada di wilayah Kecamatan Kretek. Sekolah ini memiliki 4 kelas paralel kelas VIII, mulai dari VIII A, B, C, dan D yang masing-masing kelasnya terdiri dari 26-29 peserta didik. Berdasarkan observasi peneliti di sekolah, mayoritas peserta didik hanya bermain *gadget*, *laptop*, duduk dan mengobrol di kelas pada saat jam istirahat serta kurang aktif bergerak dalam pembelajaran penjasorkes, karena jika banyak berkeringat peserta didik merasa kurang nyaman pada pelajaran berikutnya. Lebih

lanjut, berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti, peserta didik mengungkapkan bahwa waktu yang digunakan untuk beraktivitas jasmani sangat terbatas karena banyak digunakan untuk belajar, les, dan mengerjakan tugas yang merupakan tuntutan untuk meraih prestasi akademik yang baik. Selanjutnya, berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada peserta didik tentang aktivitas yang dilakukan di rumah, banyak waktu yang digunakan untuk melihat televisi, bermain *gadget*, bermain *playstation*, dan bermain *game online*. Banyak peserta didik yang menggunakan angkutan umum, antar jemput menggunakan sepeda motor/mobil oleh keluarga, maupun menggunakan jasa ojek *online* untuk pulang pergi ke sekolah. Hasil observasi dan wawancara di atas menunjukkan perilaku kurang aktif atau tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang rendah. Jika tidak mendapat perhatian khusus, tingkat aktivitas jasmani yang rendah secara terus menerus akan berdampak pada masalah kebugaran jasmani peserta didik.

Senada dengan tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang diindikasikan rendah, tingkat kebugaran jasmani peserta didik pun patut dipertanyakan. Berdasarkan pada observasi saat pembelajaran berlangsung, hasil observasi menunjukkan sebagian peserta didik terlihat mengantuk,

mengeluh, dan tidak bersemangat ketika pembelajaran teori serta terlihat cepat lelah saat praktek keterampilan olahraga berlangsung. Hal ini merupakan indikasi dari kualitas kebugaran jasmani peserta didik yang kurang baik. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang rendah diindikasikan merupakan dampak dari tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang rendah dan waktu istirahat yang kurang.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk mengkaji apakah ada hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Terlebih data tentang tingkat aktivitas jasmani dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 juga belum tersedia. Hal ini disebabkan karena berdasarkan hasil wawancara dengan guru penjasorkes SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul mengungkapkan bahwa kurang familiar dengan instrumen kuesioner PAQ-A (*Physical Activity Questionnaire for Adolescent*) untuk mengukur tingkat aktivitas jasmani peserta didik dan tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) yang merupakan tes standar untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik di Indonesia juga sulit dilaksanakan dan dirasa kurang praktis karena membutuhkan tempat yang luas,

peralatan yang banyak, testor yang banyak dan waktu pelaksanaan yang relatif lama. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Menurut Arikunto (2006: 270), penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu. Berdasarkan jumlah variabel yang ada, peneliti menggunakan statistik koefisien korelasi bivariat. Menurut Arikunto (2006: 271), koefisien korelasi bivariat adalah statistik yang dapat digunakan oleh peneliti untuk menerangkan keeratan hubungan antara dua variabel. Dalam hal ini peneliti mengkaji hubungan antara aktivitas jasmani dengan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Pengambilan data dilakukan pada bulan Agustus 2017. Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 yang berjumlah 109 peserta didik. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *Random Sampling*. Kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 yang berjumlah 4 kelas diundi untuk ditentukan sebagai sampel. Hasil pengundian keluar kelas VIII C yang berjumlah 27 peserta didik sebagai sampel penelitian.

### **Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian ini dimulai dari membuat surat ijin penelitian di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), kemudian menyerahkan surat ijin penelitian ke SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul. Pengumpulan data untuk mengetahui tingkat aktivitas jasmani peserta didik diperoleh dari pengisian instrumen *Physical Activity Questionnaire For Adolescents* (PAQ-A) dan pengumpulan data tingkat kesegaran jasmani menggunakan menggunakan instrumen TKJI untuk remaja umur 13-15 tahun.

### **Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Pengambilan data tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 menggunakan teknik kuesioner

dengan instrumen *The Physical Activity Questionnaire Manual for Adolescents* (PAQ-A) dengan validitas 0,474 dan reliabilitas 0,622, yang dikembangkan oleh Kent C. Kowalski, et al (2004) yang telah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia dan dimodifikasi oleh Caly Setyawan, S.Pd., M.Ed., Ph.D. sebagai *expert judgement*.

Pengambilan data tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 menggunakan menggunakan teknik observasi dengan instrumen TKJI untuk remaja umur 13-15 tahun (validitas pa: = 0.950, pi: 0.923 dan reliabilitas pa: 0.960, pi: 0.804). Tes pertama yaitu tes lari 50 meter, tes kedua gantung angkat tubuh 60 detik (putera) & tes gantung siku tekuk (puteri), tes ketiga baring duduk 60 detik, tes keempat melakukan loncat tegak 3 kali percobaan, dan terakhir tes lari 1000 meter (putera) & tes lari 800 meter (puteri).

### **Teknik Analisis Data**

Uji persyaratan analisis yaitu sebagai berikut:

#### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis. Uji normalitas menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Uji normalitas menggunakan bantuan *software SPSS 16 (Statistic Package and Social Science)*. Kriteria uji

jika signifikansi  $>0.05$  data dinyatakan normal, sebaliknya jika signifikansi  $<0.05$  data dinyatakan tidak normal.

#### **2. Uji Homogenitas**

Uji kesamaan (homogenitas) adalah menguji seragam tidaknya variansi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama. Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis independent sample t test dan ANOVA. Asumsi yang mendasari dalam analisis varian (ANOVA) adalah bahwa varian dari populasi adalah sama. Sebagai kriteria pengujian, jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah sama.

#### **3. Uji Linieritas**

Tujuan dilakukan uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan yang linier atau tidak dengan variabel terikatnya. Analisis linieritas dengan menggunakan *ANOVA* dalam *SPSS 16 for windows*. Dapat dikatakan linier jika nilai signifikansi lebih kecil atau sama dengan 0.05.

#### **4. Uji Hipotesis**

Setelah memenuhi uji syarat penelitian, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan menggunakan rumus Koefisien Korelasi *Produk-Moment (Product-Moment Correlation Coefficient)*. Koefisien Korelasi adalah suatu alat

statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variable yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variable-variabel ini (Arikunto, 2006: 270). Besarnya angka korelasi disebut koefisien korelasi dinyatakan dalam lambang  $r$ . Menurut Ngatman (2017: 89), adapun rumus korelasi sederhana menggunakan rumus korelasi *Pearson Product Moment* adalah 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 x dan y

$N$  : jumlah testi

$\sum X$  : jumlah skor testi

$\sum X^2$  : jumlah skor kuadrat

$\sum Y$  : jumlah skor testi

$\sum Y^2$  : jumlah skor kuadrat

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

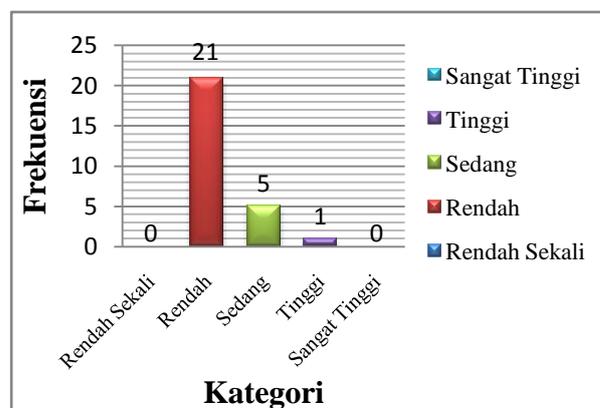
### 1. Tingkat Aktivitas Jasmani

Pengukuran tingkat aktivitas jasmani dilaksanakan pada tanggal 23 Agustus 2017, data diperoleh dari pengisian kuesioner PAQ-A peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018. Hasil diklasifikasikan menjadi lima, yaitu: (1) sangat tinggi, (2) tinggi, (3) sedang, (4) rendah, dan (5) rendah sekali. Data hasil pengisian kuesioner PAQ-A dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

**Tabel 1. Distribusi Tingkat Aktivitas Jasmani peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.**

No.	Kategori Tingkat Aktivitas Jasmani	Frekuensi	
		Absolute (F)	Persentase (%)
1.	Sangat Tinggi	-	-
2.	Tinggi	1	3,70
3.	Sedang	5	18,52
4.	Rendah	21	77,78
5.	Rendah Sekali	-	-
Jumlah		27	100

Berdasarkan tabel di atas, dari 27 peserta didik (100%) terdapat 0 peserta didik (0%) dalam kategori sangat tinggi, 1 peserta didik (3,70%) tinggi, 5 peserta didik (18,52%) sedang, 21 peserta didik (77,78%) rendah dan 0 peserta didik (0%) sangat rendah. Data hasil pengisian kuesioner PAQ-A oleh peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



**Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Aktivitas Jasmani peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.**

## 2. Tingkat Kesegaran Jasmani

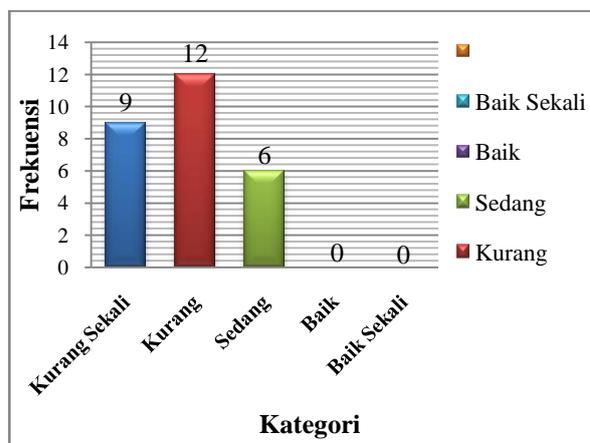
Data hasil rangkaian tes TKJI diklasifikasikan menjadi lima kategori, yaitu: (1) baik sekali, (2) baik, (3) sedang, (4) kurang dan (5) kurang sekali. Data hasil tes kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 2. Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.**

No.	Kategori Tingkat Aktivitas Jasmani	Frekuensi	
		Absolute (F)	Persentase (%)
1.	Baik Sekali	-	-
2.	Baik	-	-
3.	Sedang	6	22,22
4.	Kurang	12	44,45
5.	Kurang Sekali	9	33,33
<b>Jumlah</b>		<b>27</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel tersebut, dari 27 peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 terdapat 0 peserta didik (0%) dalam kategori baik sekali, 0 peserta didik (0%) dalam kategori baik, 6 peserta didik (22,22%) dalam kategori sedang, 12 peserta didik (44,45%) dalam kategori kurang dan 9 peserta didik (33,33%) dalam kategori kurang sekali. Data hasil tes kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul

tahun ajaran 2017/2018. dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



**Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018**

## 3. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa semua data memiliki nilai  $p$  (Sig.)  $> 0.05$ , maka data berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan. Berikut tabel uji normalitas:

**Tabel 3. Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Tingkat Aktivitas Jasmani	Tingkat Kesegaran Jasmani
N		27	27
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	2.22222	10.92593
	Std. Deviation	.409228	3.011847
Most Extreme Differences	Absolute	.177	.131
	Positive	.177	.131
	Negative	-.124	-.102
Kolmogorov-Smirnov Z		.918	.679
Asymp. Sig. (2-tailed)		.369	.746
a. Test distribution is Normal.			

#### 4. Uji Homogenitas

**Tabel 4. Uji Homogenitas**

Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
.795 <sup>a</sup>	5	17	.568	Homogen

Dari tabel 7 di atas dapat dilihat nilai sig. p  $0,568 > 0,05$  sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

#### 5. Uji Linieritas

Berdasarkan nilai tabel signifikansi *linearity* dan tabel harga kritik F diketahui bahwa:

- Jika sig.  $< 0.05$  dan F hitung  $> F$  tabel 5.32, maka terdapat hubungan yang linier;
- Jika sig.  $> 0.05$  dan F hitung  $< F$  tabel 5.32, maka tidak terdapat hubungan linier.

**Tabel 5. Uji Linieritas ANOVA**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)	107.102	9	11.900	1.571	.202
	Linear	63.054	1	63.054	8.326	.010
	Deviation	44.048	8	5.506	.727	.667
Within Groups		128.750	17	7.574		
Total		235.852	26			

Dari hasil uji linieritas diperoleh Sig  $0.010 < 0.05$  dan nilai F hitung  $8.326 > F$  tabel 5.32, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani.

#### 6. Uji Hipotesis

Hasil analisis korelasi antara tingkat aktivitas jasmani dengan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 adalah sebagai berikut:

**Tabel 6. Analisis Korelasi *Product Moment* (Karl Pearson) antara tingkat aktivitas jasmani dengan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII C SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.**

		Tingkat Aktivitas Jasmani	Tingkat Kesegaran Jasmani
Tingkat Aktivitas Jasmani	Pearson Correlation	1	.517**
	Sig. (2-tailed)		.006
	N	27	27
Tingkat Kesegaran Jasmani	Pearson Correlation	.517**	1
	Sig. (2-tailed)	.006	
	N	27	27

Pengujian hipotesis dilakukan dengan membandingkan taraf signifikansi (*p-value*) dan harga koefisien korelasi sebagai berikut:

- Jika signifikansi  $> 0.05$  dan  $r_{xy} < r$  tabel  $(N-1) 0.374$ , maka  $H_0$  diterima;

b. Jika signifikansi  $< 0.05$  dan  $r_{xy} > r$  tabel (N-1) 0.374, maka  $H_0$  ditolak.

Berdasarkan hasil korelasi pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa koefisien korelasi adalah 0.517 dengan signifikansi 0.006, sedangkan harga kritik korelasi *Pearson Product Moment*  $r$  tabel (N-1) dengan level signifikansi 0.05 adalah sebesar 0.374. Karena nilai sig. 0.006  $< 0.05$  dan harga  $r_{xy} = 0.571 > r$  tabel (N-1) = 0.374, maka dapat diambil kesimpulan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.

### **Pembahasan**

Hasil pengukuran tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 menggunakan instrumen pengukuran PAQ-A menunjukkan mayoritas tingkat aktivitas jasmani peserta didik adalah dalam kategori rendah. Rendahnya tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 merupakan salah satu dampak negatif dari kemajuan IPTEKS. Hal ini sejalan dengan hasil observasi dan wawancara peneliti bahwa mayoritas peserta didik hanya bermain *gadget*, *laptop*, duduk dan mengobrol di kelas pada saat jam istirahat

serta kurang aktif bergerak dalam pembelajaran penjasorkes, karena jika banyak berkeringat peserta didik merasa kurang nyaman pada pelajaran berikutnya dan banyak waktu yang digunakan untuk melihat televisi, bermain *gadget*, bermain *playstation*, dan bermain *game online* saat berada di rumah. Lebih lanjut, rendahnya tingkat aktivitas jasmani peserta didik disebabkan oleh sangat terbatasnya waktu yang digunakan untuk beraktivitas jasmani karena banyak digunakan untuk belajar, les, dan mengerjakan tugas yang merupakan tuntutan untuk meraih prestasi akademik. Selanjutnya, banyak peserta didik yang menggunakan angkutan umum, antar jemput menggunakan sepeda motor/mobil oleh keluarga, maupun menggunakan jasa ojek *online* untuk pulang pergi ke sekolah juga merupakan penyebab kurangnya tingkat aktivitas jasmani peserta didik. Jika tidak mendapat perhatian khusus, perilaku yang kurang aktif atau tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang rendah secara terus menerus akan berdampak pada masalah kebugaran jasmani peserta didik..

Hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 menggunakan instrumen pengukuran tes TKJI untuk remaja umur 13-15 tahun menunjukkan bahwa mayoritas adalah dalam kategori kurang.

Tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 masuk dalam kategori kurang dikarenakan tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang rendah karena aktivitas jasmani merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Seperti yang diungkapkan oleh Nurcahyo (2011: 95), bahwa melalui aktivitas jasmani yang dilakukan, anak akan mendapatkan banyak pengalaman gerak, kebugaran jasmani, mengenal jati diri dan lingkungannya.

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan hasil analisis korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson) dengan *SPSS 16* yaitu diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Lutan (2002: 8), yang menyebutkan bahwa aktivitas jasmani adalah suatu kegiatan yang dilakukan seseorang, sedangkan kebugaran jasmani adalah suatu kondisi yang dicapai. Lebih lanjut, Nurcahyo (2011: 95), menyebutkan bahwa melalui aktivitas jasmani yang dilakukan, anak akan mendapatkan banyak pengalaman gerak, kebugaran jasmani, mengenal jati diri dan lingkungannya. Hal senada juga diungkapkan oleh Lutan (2002: 9), bahwa

seseorang yang kurang aktif dapat meningkatkan kesehatan mereka dan kesejahteraan rokhaniah dengan melakukan kegiatan aktivitas jasmani secara teratur dengan pengeluaran tenaga yang cukup berat.

Dari uraian di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa aktivitas jasmani termasuk di dalamnya olahraga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018 perlu ditingkatkan, salah satunya adalah melalui aktivitas jasmani yang terarah, terprogram dan sistematis. Aktivitas jasmani dapat dilakukan saat berada di sekolah maupun di rumah. Dengan begitu, diharapkan tingkat kesegaran jasmani peserta didik menjadi baik sehingga peserta didik dapat mengikuti pembelajaran dengan optimal dan dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa energi untuk menikmati waktu luang dengan teman maupun dengan keluarga.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan hasil analisis korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson) dengan *SPSS 16* yaitu  $r_{xy} = 0.571$  dengan nilai signifikansi

0.006, sedangkan harga kritik korelasi *Pearson Product Moment*  $r$  tabel (N-1) dengan level signifikansi 0.05 adalah sebesar 0.374. Karena harga  $r_{xy} = 0.571 > r$  tabel (N-1) = 0.374, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul tahun ajaran 2017/2018.

Dari data di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas jasmani yang dilakukan oleh peserta didik, maka akan tinggi pula tingkat kesegaran jasmaninya. Dengan melakukan aktivitas jasmani yang rutin dan teratur, akan diperoleh tingkat kesegaran jasmani yang tinggi. Kesegaran jasmani sangat berguna bagi peserta didik agar dapat mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik sehingga dapat memperoleh prestasi akademik yang baik pula. Selain itu, dengan kesegaran jasmani yang baik, peserta didik dapat melakukan aktivitas jasmani di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah tanpa mengalami cedera dan kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang.

### Saran

1. Bagi peneliti, selanjutnya dapat menambah variabel lain dalam penelitian ini.

2. Bagi peneliti, selanjutnya memperhitungkan dan memperbaiki keterbatasan pada penelitian ini untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

3. Bagi peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul, agar dapat memelihara kesehatan dan kesegaran jasmaninya melalui kegiatan-kegiatan yang diberikan oleh sekolah maupun di luar sekolah.

4. Bagi guru penjasorkes SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam mengukur tingkat aktivitas jasmani dan tingkat kesegaran jasmani peserta didik.

5. Bagi guru penjasorkes SMP N 2 Kretek Kabupaten Bantul, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam memberikan materi penjasorkes yang baik dan membuat kegiatan untuk peserta didik dapat menjaga kesegaran jasmani.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Ed. Rev.). Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Depdikbud (2003). Undang-Undang RI Nomor 20, Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Kementerian Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 tahun*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Kowalski, K. C., Crocker, P.R.E., & Donen, R.M. (2004). *The Physical*

*Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. Saskatchewan: College Of Kinesiology University of Saskatchewan.

Lutan, R. (2002). *Menuju Sehat Dan Bugar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.

Muhajir. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* (Ed. Rev.). Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Ngatman & Andriyani, D.F. (2017). *Tes Dan Pengukuran Untuk Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Yogyakarta: Fadilatama.

Nurcahyo, F. (2011). Kaitan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik. *Medikora*, Volume 7, Nomor 1, April 2011 Hal 92-95.

Siswoyo, D. (2013). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.

Soepeno, B. (1997). *Statistika Terapan Dalam Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial & Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Suharjana (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Suharjana (2013). Kebugaran Kardiorespirasi dan Indek Masa Tubuh Mahasiswa KKN-PPL PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates Tahun 2012. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 9, Nomor 2, November 2013 Hal 118-119.