

TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS XI SMA N GODEAN TERHADAP KEBUGARAN JASMANI

STUDENTS COMPREHENSION LEVEL of CLASS XI in SENIOR HIGH SCHOOL 1 GODEAN ABOUT PHYSICAL FITNESS

Oleh : Nugrahadi Wicaksana
Email : wicaksananugrahadi@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah survey dan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Subjek penelitian ini sejumlah 190 peserta didik. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani berada pada kategori sedang. Hal tersebut ditunjukkan pada jumlah responden yang menjawab paling banyak masuk dalam kategori sedang dengan 80 peserta didik (42.11%). Lalu yang menjawab dalam kategori rendah sebanyak 51 peserta didik (26.84%), selanjutnya yang menjawab dalam kategori tinggi sebanyak 21 peserta didik (11.05%), sedangkan yang masuk dalam kategori sangat rendah ada 20 peserta didik (10.53%). Dan yang masuk dalam kategori sangat tinggi ada 18 peserta didik (9.47%)

Kata Kunci : *tingkat pemahaman, peserta didik, kebugaran jasmani.*

ABSTRACT

This research is aimed to find out students comprehension level of class XI in Senior High School 1 Godean about physical fitness. This research was quantitative descriptive. Research metode use survey and data collecting technique by questionnaire. The subject of this research amount 190 students. The technique of data analysis use descriptive analysis with percentage. Result of this research indicates that students comprehension level of class XI in Senior High School 1 Godean about physical fitness in medium category. It is shown by the quantity of many respondents that answer, it is belong to medium category with amount 80 students (42.11%). Then the respondents who answers in low category about 51 students (26.84%), next, the respondents who answers in high category about 21 students (11.05%). while there were 20 students (10.53%) who was included in very low category. And the respondents who was in very hight category abut 18 students (9.47%).

Keywords : comprehension level, students, physical fitness.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan gejala semesta (fenomena universal) dan berlangsung sepanjang hayat manusia, di manapun manusia berada Driyarkara dalam Dwi Siswoyo (2013:1). Melalui pendidikan juga dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, dan mengembangkan potensi dalam diri. Pendidikan dapat diartikan sebagai usaha yang dilakukan oleh seseorang secara sadar dan terencana untuk mengubah tingkah laku baik secara individu maupun kelompok melalui pengajaran ataupun

pelatihan. Di dalam dunia pendidikan terdapat berbagai mata pelajaran yang harus dipelajari, salah satunya yaitu mata pelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan Jasmani menurut Saryono dan Ahmad Rithaudin dalam Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (2011:144) merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani para peserta didik sebagai wahana untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara

sistematik yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional.

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan peserta didik untuk mencari pengalaman dan pengetahuan melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pendidikan jasmani yang dimaksud merupakan media untuk mencapai tujuan pendidikan, sedangkan pendidikan itu sendiri sudah ada sebelum kita lahir atau saat dalam kandungan, kemudian setelah itu ada pendidikan non formal yang di berikan oleh orang tua kita. Setelah Pendidikan non formal ada pendidikan formal yang lebih menyempurnakan pendidikan non formal tersebut baik SD, SMP, SMA/SMK maupun perguruan tinggi .

Pendidikan jasmani itu sendiri sebagai alat atau media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penghayatan nilai-nilai serta pembiasaan pola hidup sehat yang akhirnya untuk merangsang seorang individu dalam pertumbuhan dan perkembangan. Karena pendidikan jasmani sangat penting, maka di seklah diadakan pembelajaran pendidikan jasmani.

Materi pembelajaran yang ada di pendidikan jasmani disekolah bermacam-macam, salah satunya adalah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting diperhatikan dalam kehidupan manusia. Dengan jasmani yang bugar manusia mampu beraktifitas dengan maksimal.

Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan (Giriwijoyo & Dikdik, 2013 : 17).

Kebugaran Jasmani menjadi salah satu materi pembelajaran pendidikan jasmani di SMA N 1 Godean Kabupaten Sleman. Materi pendidikan jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga selalu disampaikan dari tiap jenjang, yaitu kelas X, XI, XII. Pendidik pendidikan jasmani di SMA N 1 Godean Kabupaten Sleman dalam memberikan materi kebugaran jasmani juga sudah sesuai dengan tahapan-tahapan dalam pembelajaran. Namun, materi pembelajaran tentang kebugaran jasmani yang pernah diberikan oleh ternyata

belum tercapai tujuannya dengan maksimal, di mana masih terdapat pesertadidik yang belum paham tentang kebugaran jasmani. Hal ini terlihat saat peneliti mengikuti pembelajaran pendidikan Jasmani.

Sedangkan, peneliti selama melakukan observasi dan PPL pada bulan Juli-September 2016, peneliti menemukan berbagai masalah yang terdapat di lapangan. Antara lain yaitu saat pembelajaran pendidikan jasmani yaitu saat materi kebugaran jasmani. Di sana pendidik memang benar melakukan teori dan praktek, tetapi teori yang disampaikan belum mampu tersampaikan semua, hanya materi secara umum yang baru bisa disampaikan kepada peserta didik. Dan dari pesertadidik itu sendiri sebenarnya sudah dibekali menggunakan buku LKS, tetapi hanya beberapa orang yang sering mempelajari buku tersebut sehingga peserta didik kurang mendalami tentang kebugaran jasmani. Hal itu terlihat ketika pembelajaran pendidikan jasmani, peserta didik masih banyak yang hanya bisa menyebutkan secara singkat tetapi belum memahami arti apa yang mereka sebutkan.

Berdasarkan dari masalah tersebut dapat diidentifikasi masalah yaitu materi kebugaran jasmani yang diajarkan belum bisa dipahami siswa secara keseluruhan. Maka peneliti mengangkat permasalahan tersebut dalam penyusunan skripsi yang berjudul “Tingkat Pemahaman Siswa Kelas XI SMA N 1 Godean Terhadap Kebugaran Jasmani”

Hal tersebut perlu diteliti karena untuk mengetahui apakah pesertadidik sudah benar-benar paham atau belum tentang materi kebugaran jasmani. Apabila belum, maka tugas pendidik untuk memberi pemahaman yang lebih kepada peserta didik dan peserta didik pun juga harus menambah wawasannya sendiri apabila pendidik belum dapat menyampaikan materi secara menyeluruh.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian ini, harus dijelaskan secara jelas agar pembaca dapat mengetahui dan memahami dari bacaan tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama

untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani. Metode penelitian yang digunakan adalah survey dan tehnik pengumpulan data menggunakan angket. Hasil dari tes tersebut akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan dituangkan dalam bentuk persentase untuk mendapatkan gambaran tentang tingkat pemahaman siswa kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA N 1 Godean Kabupaten Sleman yang beralamat di jalan Sidokarto No. 5 Godean, Sleman, Yogyakarta. Penelitian dilakukan pada bulan Agustus.

Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2013: 80) 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 ini adalah seluruh peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean Kabupaten Sleman dengan jumlah kurang lebih sebanyak 190 peserta didik. Adapun rincian yang di jelaskan pada tabel 1 di bawah ini :

Tabel 1. Jumlah Peserta Didik

No.	Kelas	∑Peserta Didik
1	XI MIPA 1	32
2	XI MIPA 2	32
3	XI MIPA 3	32
4	XI MIPA 4	31
5	XI IPS 1	32
6	XI IPS 2	31
Jumlah peserta didik keseluruhan		190

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Untuk mencapai tujuan penelitian ini, perlu diketahui terlebih dahulu variabel penelitiannya, karena variabel merupakan

sesuatu yang akan menjadi objek penelitian yang berperan dalam peristiwa yang akan diukur. Menurut Sugiyono (2013: 38), definisi variabel pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini variabelnya adalah tingkat pemahaman peserta didik terhadap kebugaran jasmani.

Definisi operasional variabel ini adalah tingkat pemahaman siswa kelas XI SMA N 1 Godean mengenai materi kebugaran jasmani yang terdapat penjelasan tentang pengertian, faktor yang mempengaruhi, komponen kebugaran jasmani, latihan kebugaran jasmani, dan tes kebugaran jasmani.

Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan suatu alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga lebih mudah untuk diolah (Suharsimi Arikunto, 2002:136). Penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket yang berisi pernyataan-pernyataan mengenai materi kebugaran jasmani.

Expert Judgement

Pengujian validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah pengujian validitas (*Content Validity*). Validitas isi digunakan untuk menunjukkan aspek ataupun butir instrumen benar-benar telah sepenuhnya melingkupi hal-hal pokok yang akan diteliti. Validitas dengan cara meminta pertimbangan oleh para ahli (*Expert Judgement*). Para ahli diminta memberikan pendapat tentang instrument yang telah disusun, apakah setiap butir instrumen tersebut telah sesuai untuk mengukur apa yang diukur. Pendapat/tanggapan dari ahli ini dituliskan pada lembar validasi yang telah disediakan.

Uji validasi dilakukan dengan cara peneliti meminta pertimbangan, petunjuk serta saran dari para ahli yang diambil dari dosen

pengampu mata kuliah kebugaran jasmani, yaitu Bapak Drs. F. Suharjana, MPd dan Ibu Dra. Erlina Listyarini M.Pd. Dengan adanya *Expert Judgement* dari ahli, peneliti berusaha membenahi, memperbaiki, atau mengubah sesuai dengan saran tersebut. Saran yang diberikan jika menggunakan pilihan jawaban “benar” dan “salah” yaitu memperbaiki kalimat dan mengubah pernyataan agar mudah di pahami.

Beberapa pernyataan yang harus diperbaiki dan diubah diantaranya nomor 3 dan nomor 10. Soal nomor 3 sebelum *expert judgement* adalah sangat mirip dengan soal nomer 1, sehingga harus diganti. Sedangkan nomor 10 sebelum di *expert judgement* berisi “tidur yang baik untuk orang dewasa adalah 5-7 jam”, dalam pernyataan tersebut belum jelas 5-7 jam per hari atau per minggu, jadi harus diperjelas. Demikian dapat ditemukan validasi isi yang tepat. Baerdasarkan uji validasi yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa instrumen yang digunakan untuk mengetahui “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Godean Terhadap Kebugaran Jasmani” dikatakan “valid atau sah” dan telah sesuai dengan materi yang akan ditanyakan pada waktu pengambilan data.

Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen di tujukan kepada responden dalam uji coba penelitian ini dengan menguji coba intrumen untuk memperoleh data yang diambil dari peserta didik kelas XI SMA N 1 Gamping Kabupaten Sleman sebanyak 58 responden (30 kelas MIPA 28 kelas IPS) responden dengan menggunakan 30 pertanyaan. Uji coba instrumen dimaksudkan untuk mengetahui apakah instrumen yang disusun benar-benar instrumen baik. Baik buruknya instrumen ditunjukkan oleh kesahihan (validitas) dan kehandalan (reliabilitas). Analisis hasil uji coba instrumen mencakup validitas dan reliabilitas.

a. Uji Validitas Instrumen

Perhitungan validitas penelitian digunakan untuk mengetahui apakah instrumen itu mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Jadi validitas merupakan alat ukur yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan dalam instrumen. Untuk mengukur validitas angket

sebagai instrument bias menggunakan rumus *person product moment* menggunakan bantuan program SPSS versi 16 *For Windows* atau dengan rumus 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 antara variable x dan y
- $\sum x$ = jumlah skor variabel x
- $\sum y$ = jumlah skor variabel y
- $\sum xy$ = jumlah skor variabel x dan y
- $\sum x^2$ = jumlah kuadrat variabel x
- $\sum y^2$ = jumlah kuadrat variabel y
- n = jumlah sampel

Harga r_{hitung} yaitu r_{xy} kemudian dikonsultasikan dengan r_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Jika r_{hitung} sama dengan atau lebih besar dari r_{tabel} maka butir instrumen yang dimaksud adalah valid. Sebaliknya, jika r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} maka instrumennya tidak valid sehingga tidak dapat digunakan untuk keperluan penelitian. Berdasarkan perhitungan uji validitas menggunakan program komputer *SPSS 16.0 for Windows* atau pada lampiran 3 diketahui bahwa ada 3 (tiga) butir pernyataan yang gugur atau tidak valid yaitu faktor definisi dan pengertian kebugaran jasmani nomor 2, faktor komponen kebugaran jasmani nomor 15, dan 16. Ditunjukkan dari r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} yaitu 0.259. Butir pernyataan yang tidak valid kemudian dinyatakan gugur atau tidak digunakan dalam penelitian karena butir pernyataan yang lain masih dapat mewakili dari butir pernyataan yang gugur di setiap faktornya

b. Uji Reliabilitas Intrumen

Uji Reliabilitas untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius atau biasa disebut sebagai bersifat sepihak. Apabila datanya memang sesuai dengan kenyataan, maka berapa kali pun diambil datanya, masih tetap akan sama hasilnya

Instrumen yang reliabel belum tentu valid. Instrumen yang valid dapat diartikan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan sebuah data. Jadi instrumen yang reliabel merupakan sebuah instrumen yang digunakan atau dipakai berkali-kali untuk mengukur suatu obyek yang sama,

maka akan menghasilkan data yang sama. Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik.

Jadi dapat disimpulkan bahwa reliabilitas instrumen merupakan sesuatu yang menunjukkan bahwa suatu instrumen tersebut dapat dipercaya yang akan digunakan untuk pengumpulan data. Reliabilitas juga bisa diartikan keajegan suatu instrumen untuk mengukur suatu tes. Perhitungan reliabilitas menggunakan komputer dengan program uji keandalan teknik *Alpha Cronbach* SPSS versi 16 *for windows* atau menggunakan rumus Spearman-Brown, yaitu :

$$r_{11} = \frac{2(r_{\frac{1}{2} \frac{1}{2}})}{1+(r_{\frac{1}{2} \frac{1}{2}})}$$

Keterangan :

r_{11} = reliabilitas instrument

$r_{\frac{1}{2} \frac{1}{2}} = r_{xy}$ yang disebutkan sebagai indeks korelasi antara dua belahan instrument

koefisien reliabilitas yang layak untuk tes pendidikan jasmani menurut Strand (1993:11) dalam Ngatman Soewito (2011) adalah sebagai berikut :

tabel 3. Kategori reliabilitas.

Koefisien Reliabilitas	Kategori
0,95 – 0,99	<i>Excellent</i>
0,90 – 0,94	<i>Very good</i>
0,80 – 0,89	<i>Acceptable</i>
0,70 – 0,79	<i>Poor</i>
0,60 – 0,69	<i>Questionable</i>

Uji reliabilitas dalam penelitian ini juga menggunakan *SPSS 16.0 for Windows* dengan menghitung besarnya nilai *alpha cronbach* dari variabel yang diuji. Berdasarkan hasil uji instrumen diperoleh nilai *alpha cronbach* dari variabel yaitu sebesar 0,809. Reliabilitas instrumen termasuk dalam kategori *acceptable*.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah teknik *survey*

dengan menggunakan insrtumen *kuesioner*. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2013: 142).

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data tentang tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani. Untuk mengumpulkan data tersebut digunakan angket dan responden diminta memilih jawaban yang tersedia. Soal dalam penelitian ini merupakan soal tes objektif benar-salah dengan dua pilihan, yaitu: “Benar” (B) atau “Salah” (S), jawaban dari responden diberikan dengan melingkari kolom yang disediakan.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani.

Data dianalisis secara deskriptif dengan presentase, sebelumnya akan dikategorikan terlebih dahulu. Adapun langkah-langkah yang digunakan yaitu: (1) menskor jawaban, (2) menjumlah skor jawaban berdasarkan faktor secara keseluruhan, (3) membuat presentase dengan rumus.

Rumus untuk mencari persentase menurut Anas Sudijono (2011: 318) untuk menghitung frekuensi relatif (persentase) adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

f = Frekuensi yang sedang dicari presentasenya

N = Number of Cases (jumlah frekuensi atau banyaknya individu)

P = Angka prese

Kriteria dalam penskoran dan tiap faktor dapat diketahui dengan melakukan pengkategorian sesuai dengan instrumen. Agar memudahkan untuk mengidentifikasi dan pendeskripsian setiap factor dalam penelitian ini didasarkan pada nilai *mean* (M) dan *standar deviasi* (SD) dengan menggunakan skala lima.

Tabel 4. Kategori Tingkat Pemahaman

Interval	Kategori
$X > M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Sumber : Saifuddin Azwar (2011:8) dalam Febria Leny (2016:39)

Keterangan :

X : Total Jawaban Responden

M : Mean

SD : Standar Deviasi

Deskripsi Data Hasil Penelitian

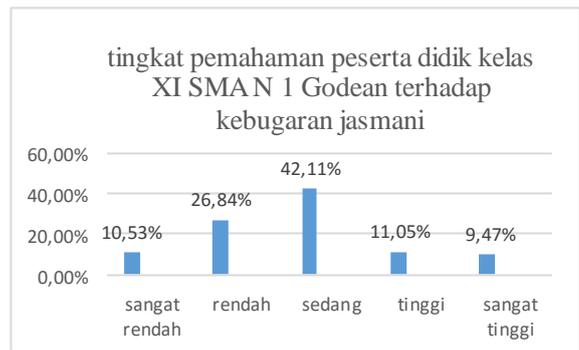
Tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani diperoleh melalui angket dengan 27 butir pernyataan dari jumlah responden 190 peserta didik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, setelah diolah menggunakan Microsoft excel maka diperoleh hasil data sebagai berikut :

Tabel 5. skor nilai, minimal, maksimal, mean, dan std. deviasi

N	Min	Max	Mean	SD
190	14	24	19.058	1.93

Pengkategorian tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani dapat dilihat dalam diagram di bawah:

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam gambar diagram batang berikut :

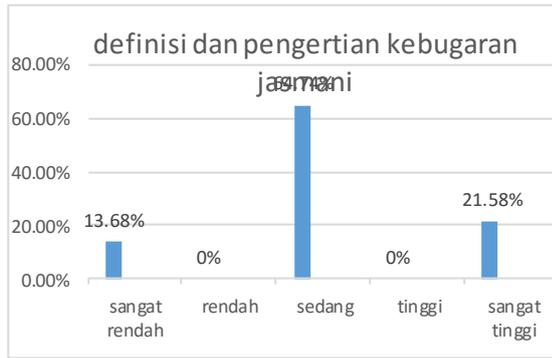


Gambar 1. Kategorisasi Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Godean Terhadap Kebugaran Jasmani

Berdasarkan diagram tersebut dapat diketahui bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani masuk dalam kategori sedang. Hal tersebut ditunjukkan pada jumlah responden yang menjawab paling banyak masuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 80 peserta didik (42.11%). Kemudian jumlah peserta didik yang menjawab dalam kategori rendah sebanyak 51 peserta didik (26.84%). Selanjutnya jumlah peserta didik yang menjawab dalam kategori tinggi sebanyak 21 peserta didik (11.05%). Selanjutnya jumlah peserta didik dalam kategori sangat rendah sebanyak 20 peserta didik (10.53%). Sedangkan jumlah peserta didik yang menjawab dalam kategori sangat tinggi sebanyak 18 peserta didik (9.47%).

Deskripsi data tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani dapat dilihat dari masing-masing faktor dalam uraian berikut:

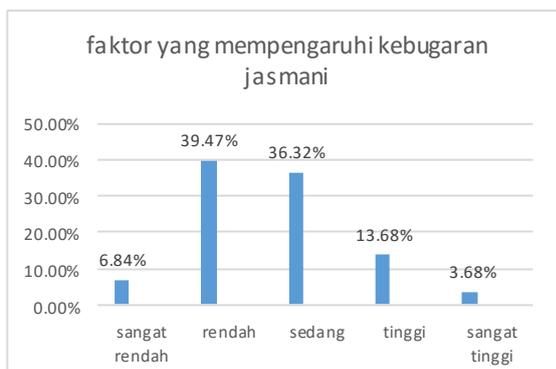
- a. Faktor definisi dan pengertian kebugaran jasmani
Faktor definisi dan pengetahuan kebugaran jasmani ini merupakan factor pertama dalam tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani. Dalam faktor ini dijabarkan dalam 4 pernyataan.
Dari pengolahan data melalui aplikasi Microsoft excel didapat data pengkategorian sebagai berikut :



Gambar2. Diagram Kategorisasi Data Faktor Definisi dan Pengertian Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik dalam faktor definisi dan pengertian kebugaran jasmani masuk dalam kategori sedang. Hal tersebut ditunjukkan oleh responden yang menjawab paling banyak masuk ke dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 123 peserta didik (64.74%). Selanjutnya peserta didik yang menjawab dengan kategori sangat tinggi sejumlah 41 peserta didik (21.58%). Kemudian untuk kategori sangat rendah sejumlah 26 peserta didik (13.68%). Sedangkan kategori tinggi dan rendah sejumlah 0 peserta didik (0%)

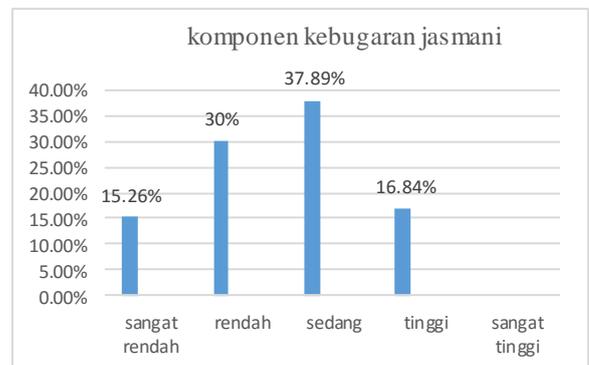
b. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani
 Faktor yang kedua dalam tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani adalah factor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Dalam faktor ini dijabarkan dalam 5 pernyataan. Dari pengolahan data melalui aplikasi Microsoft excel didapat data pengkategorian sebagai berikut :



Gambar 3. Diagram Kategorisasi Data Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Dalam faktor ini dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik dalam faktor ini adalah rendah. Hal tersebut ditunjukkan oleh responden yang menjawab paling banyak masuk ke dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 75 peserta didik (39.47%). Selanjutnya peserta didik yang menjawab dengan kategori sedang sejumlah 69 peserta didik (36.32%). Selanjutnya untuk kategori tinggi sejumlah 26 peserta didik (13.68%). Kemudian kategori sangat rendah sejumlah 13 peserta didik (6.84%). Sedangkan untuk kategori sangat tinggi sejumlah 7 peserta didik (3.68%)

c. Faktor komponen kebugaran jasmani
 Faktor komponen kebugaran jasmani ini merupakan faktor ketiga dalam tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani. Dalam faktor ini dijabarkan dalam 8 pernyataan. Dari pengolahan data melalui aplikasi Microsoft excel didapat data pengkategorian sebagai berikut :



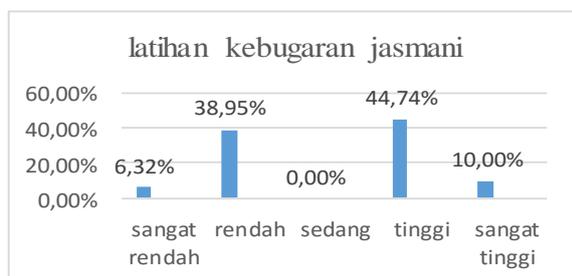
Gambar4. Diagram Kategorisasi Data Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik dalam faktor komponen kebugaran jasmani masuk dalam kategori sedang. Hal tersebut ditunjukkan oleh responden yang menjawab paling banyak masuk ke dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 72 peserta didik (37.89%). Selanjutnya peserta didik yang menjawab dengan kategori rendah

sejumlah 57 peserta didik (30.00%). Kemudian untuk kategori tinggi sejumlah 32 peserta didik (16.84%). Sedangkan kategori sangat rendah sejumlah 29 peserta didik (15.26%).

d. Faktor latihan kebugaran jasmani

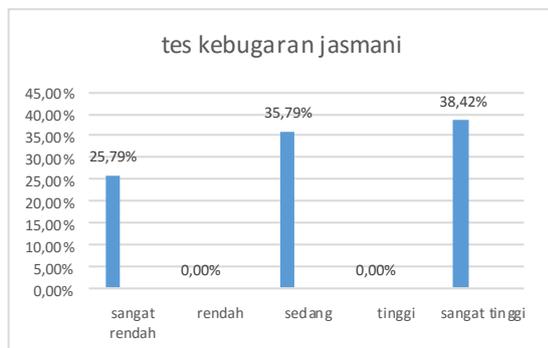
Faktor latihan kebugaran jasmani ini merupakan faktor ke empat dalam tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani. Dalam faktor ini dijabarkan dalam 5 pernyataan. Dari pengolahan data melalui aplikasi Microsoft excel didapat data pengkategorian sebagai berikut :



Gambar5. Diagram Kategorisasi Data Faktor Latihan Kebugaran Jasmani

e. Tes Kebugaran Jasmani

Faktor tes kebugaran jasmani ini merupakan faktor ke lima dalam tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani. Dalam faktor ini dijabarkan dalam 5 pernyataan. Dari pengolahan data melalui aplikasi Microsoft excel didapat data pengkategorian sebagai berikut :



Gambar6. Diagram Kategorisasi Data Faktor Tes Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik dalam faktor tes kebugaran jasmani masuk dalam kategori sangat tinggi. Hal tersebut ditunjukkan oleh responden yang menjawab paling banyak masuk ke dalam kategori sangat tinggi, yaitu sebanyak 73 peserta didik (38.42%). Selanjutnya peserta didik yang menjawab dengan kategori sedang sejumlah 68 peserta didik (35.79%). sedangkan untuk kategori sangat rendah sejumlah 49 peserta didik (25.79%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam diagram tersebut :

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani. Penelitian ini menggunakan instrument angket. Tehnik analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan deskriptif yang berupa presentase. Hasil deskriptif kuantitatif menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani termasuk dalam kategori sedang dengan presentase 42.11%.

Dalam hasil penelitian di atas dapat dilihat beberapa faktor yang belum dikuasai peserta didik, antara lain adalah faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Dalam faktor tersebut peserta didik masuk dalam kategori rendah dengan . Hal itu dikarenakan materi yang disampaikan tentang faktor tersebut kurang sehingga peserta didik kurang memahami faktor tersebut.

Sedangkan dalam faktor latihan kebugaran jasmani dan tes kebugaran jasmani, peserta didik sudah terlihat menguasai materi tersebut. Hal itu dikarenakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMA N 1 Godean lebih menekankan latihan dan tes kebugaran jasmani. Sehingga dalam materi tersebut peserta didik lebih memahami faktor tersebut.

Hasil ini menunjukkan bahwa pemahaman peserta didik terhadap kebugaran jasmani adalah sedang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa materi kebugaran jasmani yang sudah diajarkan masih membutuhkan tambahan lebih banyak materi, khususnya dalam faktor yang

masih kurang, yaitu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Hal tersebut dapat disebabkan oleh materi yang disampaikan saat tatap muka belum bisa tersampaikan semua atau bisa jadi dikarenakan peserta didik kurang belajar dalam buku yang sudah diberikan.

Secara keseluruhan, terdapat 5 faktor yang digunakan dalam mengukur tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani. Berikut adalah pembahasan dari setiap faktornya:

1. **Definisi dan Pengertian Kebugaran Jasmani**
Berdasarkan data yang didapat, diketahui bahwa faktor definisi dan pengertian kebugaran jasmani masuk dalam kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya peserta didik masuk dalam kategori sedang dengan 123 peserta didik (64.74%). Dalam pemahaman faktor tersebut, peserta didik belum mendapatkan hasil yang maksimal. Hal itu dikarenakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga khususnya dalam materi kebugaran jasmani peserta didik belum dibekali dengan banyak tentang faktor ini. Materi yang disampaikan pendidik belum sampai tersampaikan semua.
2. **Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani**
Berdasarkan data yang didapat, diketahui bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani masuk dalam kategori rendah. Hal ini ditunjukkan dengan 75 peserta didik (39.47%) masuk dalam kategori rendah. Dalam faktor ini terlihat peserta didik masih sangat kurang dalam memahami faktor tersebut. Hal ini dikarenakan dalam pembelajaran materi kebugaran jasmani, materi ini kurang dibahas saat pembelajaran.
3. **Komponen kebugaran jasmani**
Berdasarkan data yang didapat, diketahui bahwa faktor komponen kebugaran jasmani masuk dalam kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan adanya 72 peserta didik (37.89%) masuk dalam kategori sedang. Dalam faktor ini, peserta didik sudah cukup mengetahui tentang komponen kebugaran jasmani, akan tetapi peserta didik belum mampu memahami masing-masing komponen kebugaran jasmani secara lebih

detail. Kemampuan peserta didik dalam hal ini hanya mampu menyebutkan dan apabila ditanya belum mampu menjelaskan dengan baik. Jadi kemampuan pemahaman peserta didik belum maksimal.

4. **Latihan kebugaran jasmani**
Berdasarkan data yang didapat, diketahui bahwa faktor latihan kebugaran jasmani masuk dalam kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan adanya 85 peserta didik (44.74%) yang menunjukkan kategori tinggi. Dari data yang didapat sudah terlihat bahwa dalam faktor ini peserta didik sudah banyak yang memahami dalam faktor latihan kebugaran jasmani. Hal ini terjadi karena dalam setiap pembelajaran materi kebugaran jasmani materi latihan dan tes kebugaran jasmani lah yang selalu ditekankan oleh pendidik di sana. Selain itu, latihan dan tes merupakan pelajaran praktek sehingga peserta didik lebih bias langsung menangkap materi yang diberikan.
5. **Tes kebugaran jasmani**
Berdasarkan data yang didapat, diketahui bahwa faktor tes kebugaran jasmani masuk dalam kategori sangat tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan adanya 73 peserta didik (38.42%) yang masuk dalam kategori sangat tinggi. Dalam faktor ini peserta didik sudah terlihat memahami tentang tes kebugaran jasmani. Hal ini dikarenakan setiap pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan selalu dilaukan tes kebugaran jasmani, jadi peserta didik lebih bias menangkap materi tersebut dikarenakan peserta didik langsung terlibat praktek sehingga peserta didik lebih mampu memahaminya.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani memiliki 18 peserta didik (9.47%) berkategori sangat tinggi, 21 peserta didik (11,05%) berkategori tinggi, 80 peserta didik (42.11%) berkategori sedang, 51 peserta didik (26.84%) berkategori rendah, dan

20 peserta didik (10.53%) berkategori sangat rendah.

Implikasi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sebuah masukan bagi pihak sekolah, sehingga penelitian ini berimplikasi praktis pada:

1. Adanya rencana dari pihak pendidik, maupun sekolah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran tentang materi kebugaran jasmani.
2. Adanya upaya pendidik untuk melakukan pembelajaran yang inovatif terutama dalam materi kebugaran jasmani agar peserta didik juga baik dalam teori di samping prakteknya.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi ngket.
2. Peneliti tidak bisa melakukan pengawasan secara langsung kepada masing-masing responden dalam menjawab pernyataan.

Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Pendidik harus lebih memberikan inivasi pembelajaran dalam materi kebugaran jasmani.
2. Pendidik memberikan tugas mandiri kepada peserta didik tentang materi kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S.(2002).*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.Jakarta:Rineka Cipta
- Giriwijoyo, S.(2013).*Ilmu Faal Olahraga*.Babdung:Remaja Rosdakarya
- Leny Sundari, F. (2016). *Tingkat Pemahaman Siswa Kelas Atas Terhadap Permainan Bola Kasti di SD N Jlaban Kecamatan Sentolo Kabupaten*

Kulon Progo. Skripsi.Universitas Negeri Yogyakarta

Siswoyo,D.(2013).*Ilmu Pendidikan*.Yogyakarta.UN

Y Press

Saryono.(2011). *Meta Analisis Pembelajaran Pendekatan Taktik (TGFU) Terhadap Pengembangan Aspek Kognitif Siswa Dalam Pendidikan Jasmani*.Jurnal PendidikanJasmani Indonesia.Volume 8 No 2. Hlm.144

Soewito, N.(2011).*Tes, Pengukuran, dan Evaluasi Pendidikan Jasmani*.Yogyakarta.FIK UNY

Sugiyono.(2013).*Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.Bandung:Alfabeta