

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT AKTIVITAS JASMANI DENGAN KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRI KELAS VIII SMP N 3 DEPOK YOGYAKARTA

CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVEL WITH PHYSICAL FITNESS OF 8th GRADE FEMALE STUDENT IN SMP N 3 DEPOK YOGYAKARTA ACADEMIC YEAR OF 2015/2016

Oleh: Desi Ardiyani, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
e-mail: ardiyanidesi@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya aktivitas jasmani yang dilakukan siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016 sejumlah 68 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *accidental sampling*. Total sampel sebanyak 63 siswa putri. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) (validitas= 0,464, reliabilitas= 0,632), dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 13-15 tahun untuk putri (validitas= 0,923, reliabilitas= 0,804). Analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson).

Hasil analisis korelasi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani siswa putri, dengan hasil analisis korelasi $r_{x.y} = 0.359 > r_{tabel} = 0.2480$. Hasil aktivitas jasmani yaitu: 0 siswa (0%) kategori sangat tinggi, 0 siswa (0%) tinggi, 3 siswa (4,76%) sedang, 42 siswa (66,67%) rendah dan 18 siswa (28,57%) sangat rendah. Sedangkan hasil tingkat kesegaran yaitu: 1 siswa (1,58%) kategori baik sekali, 2 siswa (3,19%) baik, 27 siswa (42,86%) sedang, 32 siswa (50,76%) kurang dan 1 siswa (1,58%) kurang sekali.

Kata kunci : *aktivitas jasmani, kesegaran jasmani, siswa putri kelas VIII*

Abstract

The background of this research was the low level of physical activity of female students of 8th grade in SMP N 3 Depok Yogyakarta Academic Year 2015/2016. This research aims to investigate the correlation between physical activity level with physical fitness level of 8th grade female students in SMP N 3 Depok Yogyakarta Academic Year 2015/2016.

This research was a correlational research that used cross sectional design. The population of this research was the female students of 8 grade in SMP N 3 Depok Yogyakarta academic year of 2015/2016 (68 students). The sampling technique used accidental sampling and the sample is 63 students. The instrument on this research were Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) (validity=0,464; reliability=0,632), and Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 13-15 for female (validity=0,923; reliability=0,804). The data analyzed using correlation pearson product moment (Karl Pearson).

The result shows that there is significant correlation between physical activity level and physical fitness level of female students ($r_{x.y}=0.359 > r_{table} = 0.2480$). The result of physical activity level are: 0 student (0%) is very high, 0 student (0%) is high, 3 students (4.76%) are enough, 42 students (66.67%) are low, and 18 students (28.75%) are very low. While the result of physical

fitness level are: 1 student (1.58%) is very good, 2 students (3.19%) are good, 27 students (42.86%) are enough, 32 students (50.76%) are low, and 1 student (1.58%) is very low.

Keywords: *physical activity, physical fitness, female students of 8th grade*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani (penjas) merupakan media untuk mendukung perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, dan penalaran. Tujuan pendidikan jasmani bukan aktivitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi siswa melalui aktivitas jasmani. Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) mendeskripsikan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kesegaran jasmani setiap siswa. Namun, dalam kenyataannya dari hasil observasi di beberapa sekolah guru penjas tidak memberikan perhatian lebih dalam peningkatan kesegaran jasmani siswa. Guru cenderung fokus pada konsep gerak siswa saja.

Aktivitas jasmani yang dilakukan saat pendidikan jasmani dapat meningkatkan kualitas kesegaran jasmani siswa, namun jika ia aktif bergerak saat proses pembelajaran. Aktivitas jasmani itu sendiri adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (Rustli

Lutan, 2000). Kegiatan bermain berbagai permainan olahraga, aktivitas waktu luang, aktivitas keseharian mulai dari berjalan kaki, bersepeda, atau berlari termasuk beberapa contoh aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani seperti ini membutuhkan upaya ringan, menengah, atau berat yang mengarah pada peningkatan kesehatan dan kesegaran jasmani sebagai dampak dari praktik yang dilakukan sehari-hari.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Depdiknas, 1996: 4). Kesegaran jasmani merupakan salah satu prasyarat untuk mencapai prestasi. Tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat membantu siswa dalam mengikuti pelajaran di sekolah. Siswa akan lebih mudah berkonsentrasi, menyesuaikan, menerima serta mempraktikkan materi yang diberikan oleh guru dengan efektif dan efisien. Selain itu, siswa tidak mudah mengalami cedera saat berolahraga. Melalui kesegaran jasmani yang baik, siswa dapat mencapai perkembangan gerak yang

optimal sehingga dapat mengikuti atau melakukan aktivitas lainnya dengan lebih baik. Abdulkadir Ateng (1992: 68) menyatakan bahwa seseorang yang melakukan aktivitas secara teratur dan sesuai dengan apa yang dibutuhkan akan memperoleh kesegaran jasmani yang baik.

Sekolah bukan sekedar sarana untuk siswa melakukan kegiatan belajar saja. Sekolah juga dapat dijadikan tempat siswa untuk melakukan aktivitas jasmani, namun aktivitas jasmani bukan terbatas hanya saat siswa melakukan kegiatan bermain saja. Contoh aktivitas jasmani siswa di sekolah yaitu, saat berangkat sekolah siswa naik sepeda, saat jam istirahat para siswa berjalan dari kelas sampai kantin atau perpustakaan. Selanjutnya, di lapangan, siswa putra bermain sepakbola, kejar-kejaran, bermain basket, kasti atau permainan tradisional bersama siswa putri. Fasilitas atau prasarana di sekolah juga mendukung siswa melakukan aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani di sekolah didapatkan siswa melalui pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari proses pendidikan secara umum.

SMP Negeri 3 Depok merupakan sekolah menengah pertama yang terletak di Kabupaten Sleman lebih tepatnya berada di wilayah Kecamatan Depok. Sekolah ini memiliki 4 kelas VIII, mulai dari VIII A, B,

C, D yang masing-masing kelasnya terdiri dari 32 siswa. Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis, saat pembelajaran penjas siswa putra lebih aktif daripada siswa putri. Siswa putri cenderung lebih cepat merasa kelelahan. Masalah cuaca yang panas sehingga menyebabkan keluarnya keringat yang membuat tidak nyaman pada badan siswa juga sering dikeluhkan. Kurangnya semangat dalam pembelajaran penjas membuat siswa putri cenderung melakukan aktivitas jasmani dengan tidak sungguh-sungguh, sehingga tujuan penjas belum tercapai dengan maksimal.

Pada akhirnya, status kesegaran jasmani siswa putri patut di pertanyakan. Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah tingkat aktivitas jasmani dan status kesegaran jasmani. Apalagi data tentang aktivitas jasmani dan kesegaran jasmani siswa putri SMP N 3 Depok Yogyakarta kelas VIII juga belum ada. Selain itu, sepanjang pengetahuan peneliti bahwa penelitian yang mengkaji hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dan kesegaran jasmani siswa masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hal tersebut.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Dalam hal ini, dengan desain *cross sectional* peneliti mengkaji hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dan kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP Negeri 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016. Metode dalam penelitian menggunakan kuesioner dan tes.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 3 Depok Yogyakarta. Penelitian ini berlangsung pada bulan April – Mei 2016. Adapun waktu Pengambilan data TKJI dilaksanakan pada tanggal 20 – 21 April 2016 dimulai pada pukul 07.00 – 10.00 WIB menyesuaikan jam pelajaran penjas kelas VIII. Sedangkan pengambilan data menggunakan kuesioner pada tanggal 4 – 5 Mei 2016.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa putri kelas VIII A, VIII B, VIII C, VIII D yang berjumlah 68 anak. Namun, terdapat 5 siswa yang sakit dan ijin pada saat pelaksanaan tes TKJI dan pengisian kuesioner PAQ-A sehingga, total subjek penelitian ini adalah 63 siswa putri.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen dalam penelitian ini ada dua, yaitu untuk mengukur tingkat aktivitas jasmani menggunakan kuesioner *The Physical Activity Questionnaire Manual for Adolescents (PAQ-A)* oleh Kent C. Kowalski, et al tahun 2004 yang telah di modifikasi. Sedangkan kebugaran jasmani diukur dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak usia 13-15 tahun dari Kemendiknas.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dan tes. Data yang diperlukan dalam penelitian ini berupa jawaban pernyataan dari kuesioner yang diperoleh dari subjek penelitian. Data dihimpun satu persatu dari setiap responden dengan diberi panduan untuk mengisi kuesioner. Sedangkan, tes TKJI terdapat 5 item tes yang dilakukan secara berurutan, yaitu tes lari 50 m, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk, tes loncat tegak dan tes lari 800 meter untuk putri.

Teknik Analisis Data

Uji persyaratan analisis yaitu sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis. Uji normalitas

menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*.

b. 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 21 for windows.

c. Uji Hipotesis

Setelah memenuhi uji syarat penelitian, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan menggunakan rumus Koefisien Korelasi *Pearson Product-Moment (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient)*. Teknik ini berguna untuk menyatakan ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel satu dengan yang lainnya. adapun rumus korelasi sederhana menggunakan rumus korelasi *product moment* adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

r_{xy} : koefisien korelasi x dan y

N : jumlah testi

$\sum X$: jumlah skor testi

X^2 : jumlah skor kuadrat

$\sum Y$: jumlah skor testi

Y^2 : jumlah skor kuadrat

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengukuran tingkat aktivitas jasmani dilaksanakan pada tanggal 4 – 5 mei 2016, data diperoleh dari pengisian kuesioner PAQ-A siswa putri. Hasil diklasifikasikan menjadi lima, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Data hasil pengisian kuesioner PAQ-A dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini :

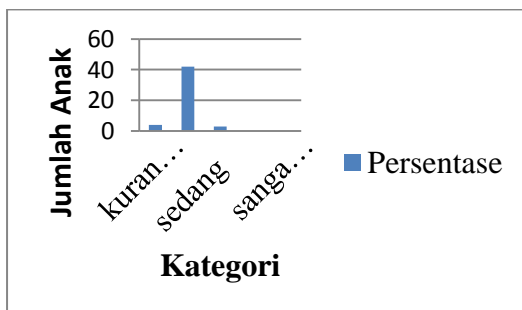
1. Tingkat Aktivitas Jasmani

Pengukuran tingkat aktivitas jasmani dilaksanakan pada tanggal 4 – 5 mei 2016, data diperoleh dari pengisian kuesioner PAQ-A siswa putri. Hasil diklasifikasikan menjadi lima, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Data hasil pengisian kuesioner PAQ-A dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini :

Tabel 5. Distribusi Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016

Kategori Aktivitas Jasmani	Frekuensi	
	Absolut (f)	Presentase (%)
Sangat Tinggi	0	0
Tinggi	0	0
Sedang	3	4.76
Rendah	42	66.67
Sangat Rendah	18	28.57
Jumlah	63	100

Berdasarkan tabel tersebut dari 63 siswa putri (100%) terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori sangat tinggi, 0 siswa (0%) tinggi, 3 siswa (4,76%) sedang, 42 siswa (66,67%) rendah dan 18 siswa (28,57%) sangat rendah. Data hasil pengisian kuesioner PAQ-A oleh siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016 dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:



Gambar 13. Diagram Batang Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016.

2. Tingkat Kesegaran Jasmani

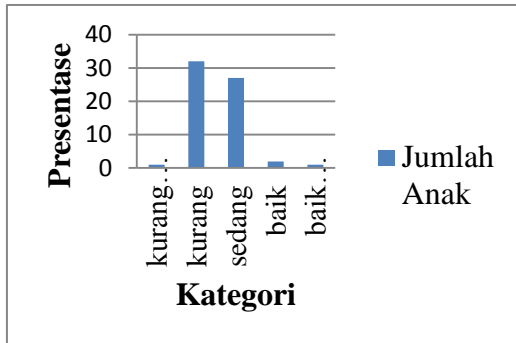
Rangkaian tes kesegaran jasmani yang dilakukan antara lain: lari 50 meter, gantung siku tekuk 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 800 meter. Hasil dari rangkaian tes tersebut diklasifikasikan menjadi lima, yaitu: (1) baik sekali, (2) baik, (3) sedang, (4) kurang dan (5) kurang sekali. Data hasil tes kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016

Kategori Kesegaran Jasmani	Frekuensi	
	Absolut (f)	Presentase (%)
Baik Sekali	1	1.58
Baik	2	3.19
Sedang	27	42.86
Kurang	32	50.79
Kurang Sekali	1	1.58
Jumlah	63	100

Berdasarkan tabel tersebut dari 63 siswa putri (100%) terdapat 1 siswa (1,58%) dalam kategori baik sekali, 2 siswa (3,19%) baik, 27 siswa (42,86%) sedang, 32 siswa (50,76%) kurang dan 1 siswa (1,58%) kurang sekali. Data hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani

tersebut dapat dilihat dalam diagram batang berikut.



Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016. Dengan $r_{xy} = 0.359 > r_{tabel} : 0.2480$ berarti ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani).

Dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi aktivitas jasmani yang dilakukan oleh siswa putri, maka akan semakin tinggi pula tingkat kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani yang diperoleh dari aktivitas jasmani yang rutin diharapkan mampu menjadikan anak usia

sekolah mampu melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan, sehingga siswa tersebut dapat mencapai prestasi yang optimal di sekolah maupun di luar sekolah.

Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan dan implikasi hasil penelitian, saran yang diajukan adalah:

1. Bagi Peneliti, selanjutnya dapat menambah jumlah sampel atau menambahkan variabel lain atau penelitian terkait dalam penelitian ini.
2. Bagi peneliti selanjutnya memperhitungkan dan memperbaiki keterbatasan pada penelitian ini untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. (1996). *Mengenal Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi.
- Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. (1996). *Mengenal Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi.
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Kowalski, Kent C. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. Canada.

Rustli Lutan. (2000). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Sugiyono. (1998). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.