

HUBUNGAN KEMAMPUAN MOTORIK DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 2 KLATEN

THE RELATIONSHIP BETWEEN MOTOR ABILITY AND STUDENT PHYSICAL FITNESS CLASS VII IN SMP NEGERI 2 KLATEN

Oleh: Gazali Abas Adnan, Pendidikan Olahraga, abas@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten sebanyak 165 siswa. Instrumen yang digunakan pada tes kemampuan motorik (*standing broad jump, soft ball throw, zig-zag run, wall pass, medicine ball put*, dan lari 60 yard dash) dan tes tingkat kebugaran jasmani (lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter). Teknik Analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten. Hal ini ditunjukkan dari nilai r hitung lebih besar dari r tabel ($0,561 > 0,195$) dan nilai signifikansi sebesar 0,000; yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$).

Kata Kunci: *Kemampuan Motorik, Tingkat Kebugaran Jasmani, Siswa*

Abstract

The aim of this research is to examine whether there is a relationship of motor ability with the level of physical fitness student class VII in SMP Negeri 2 Klaten. The research was a form of correlation research. The sample in the research was student grade VII SMP Negeri 2 Klaten as many as 165 students. Instruments used in tests of motor ability (standing broad jump, soft ball throw, zig-zag run, wall pass, medicine ball put, and run 60 yard dash) and level of physical fitness tests (run 40 meters, hanging elbow bend, lay sit 30 seconds, jump up, and run 600 meters). The data analysis technique used was correlation analysis and product moment. The results of the research showed that there was a positive relationship and significant between motor ability with the level of physical fitness student class VII in SMP Negeri 2 Klaten. It was shown from the value of r count is bigger than r table ($0,561 > 0,195$) and a significant value of $0.000 < 0.05$.

Keywords: *Motor Ability, Level of Physical Fitness Student*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani dapat dilakukan seseorang terutama dalam dunia pendidikan melalui berbagai aktivitas olahraga, diharapkan pendidikan olahraga yang dilaksanakan di sekolah-sekolah dapat memperhatikan perkembangan dan kemajuan kebugaran jasmani para siswa. Tingkat kebugaran jasmani adalah tingkat

kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari tanpa menimbulkan sesuatu kelelahan yang berarti (Nurhasan, 2004: 17).

Proses pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya disajikan dalam bentuk teoritis atau pelajaran di kelas saja, namun lebih mengutamakan aktivitas jasmani melalui keterampilan gerak. Pendidikan

merupakan kegiatan yang sangat penting bagi persiapan siswa untuk menghadapi kehidupannya dimasa mendatang. Melalui kegiatan olahraga yang terprogram dengan baik dapat berfungsi bagi perkembangan kebugaran jasmani siswa, disamping itu kegiatan olahraga juga diharapkan mampu merangsang siswa untuk mengembangkan nilai-nilai moral yang terdapat didalamnya.

Adapun nilai-nilai yang terkandung dalam kegiatan olahraga seperti kerjasama, kejujuran, kedisiplinan, menghargai lawan, dan bersedia berbagi dengan yang lain. Melalui aktivitas gerak tubuh manusia dapat meningkatkan kemampuan/keterampilan dan berusaha untuk dapat meraih sesuatu yang diinginkan.

Kebugaran jasmani juga mempunyai fungsi untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, dan kesanggupan daya kreasi serta daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. Dengan demikian perlu adanya suatu kegiatan yang dapat memfasilitasi siswa untuk melakukan suatu aktivitas fisik yang berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani salah satunya adalah melalui kemampuan motorik siswa

Kemampuan motorik merupakan salah satu keterampilan yang perlu dimiliki oleh siswa. Kemampuan motorik berhubungan dengan kualitas gerak atau cara melakukan gerakan. Adapun unsur-unsur kemampuan

motorik terdiri dari: kekuatan, kecepatan, ketahanan, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi (Nurhasan, 2004: 6.8). Kemampuan motorik anak akan berkembang apabila didukung dengan latihan-latihan secara rutin dan kontinyu. Hal ini menjadi penting mengingat masing-masing unit gerak yang dilakukan oleh anak akan terkoordinasi dengan baik. Sebaliknya, apabila anak kurang melakukan gerak dalam permainan olah raga maka secara tidak langsung akan menghambat perkembangan kemampuan motoriknya.

Keberhasilan pendidikan jasmani di SMP 2 Negeri Klaten sangat dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu; guru, siswa, kurikulum, serta sarana dan prasarana. Permasalahan yang terkait dengan kemampuan motrik siswa SMP 2 Negeri Klaten antara lain dampak teknologi yang semakin maju dan modern menyebabkan pola hidup anak menjadi berubah, yang biasa aktif bergerak sekarang menjadi pasif atau malas bergerak. Hal ini di karenakan jika pada jaman dahulu anak suka bermain dengan permainan tradisional yang melibatkan banyak gerak, sedangkan pada saat ini anak-anak dimanjakan oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang membuat anak menjadi cenderung diam, pasif dan malas melakukan gerak.

Selain itu juga sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani di SMP 2 Negeri Klaten jumlahnya tidak sesuai dengan

jumlah siswa sehingga siswa selalu antri menunggu giliran dalam menggunakan sarana dan prasarana pendidikan jasmani. Padahal dalam proses pengembangan kemampuan motorik siswa diperlukan suatu proses yang sesuai dengan karakteristik anak yang suka bermain. Namun kenyataan yang terjadi perkembangan gerak tersebut belum sepenuhnya baik. Berdasarkan pengamatan dalam pembelajaran penjas di sekolah, terlihat ada kesenjangan kemampuan penguasaan gerak yang jelas terlihat dari masing-masing siswa. Hal ini menjadi kendala bagi guru pendidikan jasmani dalam memberikan pembelajaran penjas.

Sejalan dengan uraian di atas, hasil observasi yang dilakukan penulis pada tanggal 25 Mei 2016 juga menunjukkan bahwa pada saat olahraga berlangsung siswa terlihat enggan dan bermalas-malasan melakukan kegiatan praktik di luar kelas. Sebagian siswa merasa kurang bersemangat karena merasa kurang sehat, dan beberapa siswa lainnya tidak menyatakan alasan khusus. Selain itu, peneliti juga melakukan pengamatan pada saat proses pembelajaran berlangsung ketika di dalam kelas.

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian siswa yang enggan berolahraga tadi terlihat bermalas-malasan mengikuti pembelajaran dan cenderung mengantuk serta tidak fokus. Setelah itu, peneliti melakukan wawancara dengan guru penjaskes terkait dengan pengamatan yang ditemui peneliti

dilapangan. Hasil wawancara tersebut dijelaskan bahwa diduga terdapat sebagian siswa kelas VII di SMP 2 Negeri Klaten bermalas-malasan mengikuti kegiatan di luar maupun di dalam kelas karena sebagian siswa tersebut belum memiliki kebugaran jasmani yang baik. Selain itu, siswa lainnya yang semangat mengikuti pembelajaran dan memiliki kebugaran jasmani yang baik pada akhirnya terpengaruh oleh siswa yang bermalas-malasan mengikuti kegiatan di luar maupun di dalam kelas.

Pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa kelas VII di SMP 2 Negeri Klaten mutlak dibutuhkan. Hal ini dikarenakan kebugaran jasmani merupakan unsur dasar yang harus dimiliki siswa dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, dapat melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik pula. Sebaliknya siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik, tidak dapat melakukan tugasnya dengan baik pula. Salah satu bentuk kebugaran jasmani siswa tersebut dapat ditunjukkan dari kemampuan motoriknya.

Kemampuan motorik adalah keterampilan gerak dasar atau kualitas hasil gerak yang berasal dari dalam maupun luar diri anak untuk mengacu pada keterampilan gerak rendah yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Seseorang yang memiliki kemampuan motorik tinggi diduga akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan berbagai

tugas keterampilan dibandingkan seseorang yang memiliki kemampuan motorik rendah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat korelasional. Penelitian menggunakan teknik analisis korelasi dikarenakan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel, tanpa melakukan suatu perubahan apapun terhadap data yang telah diperoleh (Suharsimi Arikunto, 2010: 4).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2016. Lokasi penelitian berada di SMP 2 Negeri Klaten.

Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 173) pengertian populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Berdasarkan pendapat di atas, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten sebanyak 292 siswa yang terbagi ke dalam delapan kelas.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010: 174). Dalam penelitian ini teknik *sampling* yang digunakan adalah *proporsional random sampling* dengan

tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kesalahan 5%. Berdasarkan tabel *Krejcie-Morgan* untuk jumlah populasi sebanyak 292 siswa maka jumlah sampel idealnya adalah sebanyak 165 siswa.

Selanjutnya dari 165 siswa tersebut sampel yang akan di jadikan responden dalam penelitian di batasi pada usia 13 tahun hingga 15 tahun mengacu pada buku TKJI (Depdiknas, 2010: 3-31), sehingga, sampel yang dapat digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten sebanyak 165 siswa.

Teknik Pengumpulan Data dan Teknik Analisis Data

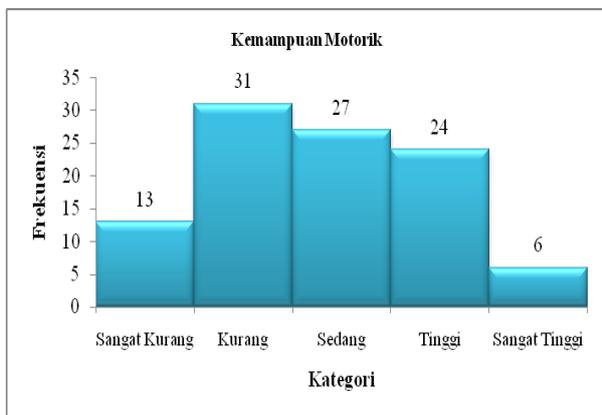
Teknik pengumpulan data pada variabel kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten diukur dengan *Barrow Motor Ability Test* yang dikutip oleh Nurhasan (2004: 6.8) meliputi: *standing broad jump, soft ball throw, zig-zag run, wall pass, medicine ball put*, dan lari *60 yard dash*. Pada variabel kebugaran jasmani mengacu pada buku TKJI dengan batas usia 13 tahun hingga 15 tahun bagi siswa SMP (Depdiknas, 2010: 3-31). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: kecepatan dengan tes lari 40 meter, kekuatan dengan tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, daya ledak dengan tes loncat tegak, dan daya tahan jantung dengan tes lari 600 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Hasil Penelitian

Hasil analisis data penelitian akan diuraikan dengan analisis frekuensi disajikan sebagai berikut:

Kemampuan Motorik

Berdasarkan hasil analisis data pada tes kemampuan motorik siswa diketahui bahwa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 6 siswa (5,94%), berada pada kategori tinggi sebanyak 24 siswa (23,76%), berada pada kategori sedang sebanyak 27 siswa (26,73%), berada pada kategori kurang sebanyak 31 siswa (30,69%), dan berada pada kategori sangat kurang sebanyak 13 siswa (12,87%). Dari tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang seperti di bawah ini:

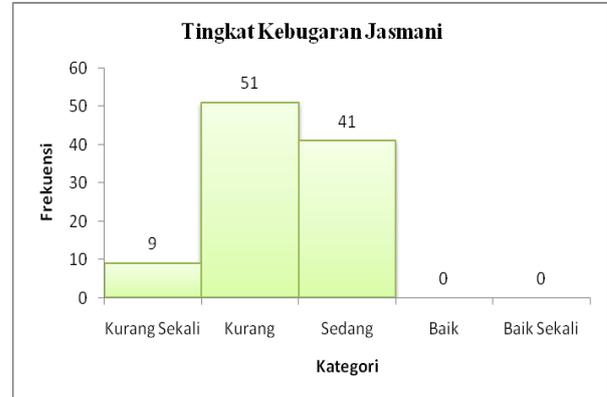


Gambar 1. Diagram Batang Kemampuan Motorik Secara Keseluruhan

Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil analisis data pada tes tingkat kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan diketahui bahwa tidak ada yang berada pada kategori baik sekali dan baik (0,00%), berada pada kategori sedang sebanyak 41 siswa (40,59%), berada pada kategori kurang sebanyak 51 siswa (50,50%),

dan berada pada kategori kurang sekali sebanyak 9 siswa (8,91%). Dari tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang seperti di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Hasil Uji Prasyarat Analisis Data

Berikut adalah hasil uji normalitas data dalam penelitian ini.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Kemampuan Motorik	0,054	$p > 0,05$ ➔ Normal
Tingkat Kebugaran Jasmani	0,210	$p > 0,05$ ➔ Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa semua variabel dalam penelitian ini mempunyai nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($sig > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Uji Linieritas

Berikut adalah hasil uji linieritas dalam penelitian ini.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Df	Harga F		Sig.	Keterangan
		Hitung	Tabel (5%)		
Kemampuan Motorik	15:84	1,916	1,787	0,053	$F_{hitung} < F_{tabel}$ (linier)

Hasil uji linieritas di atas menunjukkan bahwa $F_{hitung} < F_{tabel}$ yaitu pada variabel kemampuan motorik ($1,916 < 1,787$), signifikansi sebesar $0,053 > 0,05$ sehingga dalam penelitian ini dapat dikatakan linier.

Pengujian Hipotesis

Berikut hasil uji hipotesis dalam penelitian ini.

Tabel 3. Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel	r-hit	r-tab	sig
Kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa	0,561	0,195	0,000

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai r hitung lebih besar dari r tabel ($0,561 > 0,195$) dan nilai signifikansi sebesar 0,000; yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini **diterima**. Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten.

Sumbangan Efektif

Besarnya sumbangan efektif variabel bebas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Sumbangan Efektif Variabel Bebas

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Tingkat_Kebugaran_Jasmani * Kemampuan_Motorik	,561	,315	,700	,490

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa koefisien determinasi (R^2) kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yaitu sebesar 0,315. Artinya, variabel

kemampuan motorik memberikan sumbangan pada variabel tingkat kebugaran jasmani siswa sebesar 31,5%; sedangkan sisanya sebesar 68,5% dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten. Hal ini ditunjukkan dari nilai r hitung lebih besar dari r tabel ($0,561 > 0,195$) dan nilai signifikansi sebesar 0,000; yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$).

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Komponen kebugaran jasmani berhubungan dengan keterampilan di dalamnya terdapat beberapa unsur kondisi fisik. Jika unsur-unsur kebugaran jasmani dalam kondisi baik, maka kemampuan motoriknya juga baik. Hal ini karena kemampuan motorik selalu melibatkan unsur-unsur fisik yang ada di dalamnya (M. Sajoto, 1995: 36).

Kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, tinggi gerak yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Makin tinggi kemampuan motorik seseorang maka dimungkinkan daya kerjanya akan menjadi lebih tinggi dan begitu sebaliknya. Oleh karena itu kemampuan gerak dapat dipandang sebagai keberhasilan di dalam melakukan tugas keterampilan gerak (Sukintaka, 2001: 47).

Fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Dengan memiliki kemampuan motorik yang tinggi tentu individu mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan motorik yang khusus. Dengan mengetahui status kemampuan motorik, diharapkan siswa maupun guru memberikan aktivitas yang tepat kepada siswa sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan dirinya atau setidaknya dapat mengurangi kelemahan yang dimilikinya. Jadi semakin sering anak mengalami aktivitas gerak, unsur-unsur kemampuan motorik akan ikut terlatih dan akan menambah kematangan dalam melakukan aktivitas motoriknya.

Tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan motorik merupakan komponen yang saling berkaitan satu sama lainnya. Kemampuan motorik yang ditampilkan

seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani menggambarkan derajat kemampuan seseorang untuk melakukan kerja secara terus-menerus tanpa merasa lelah dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Oleh karena itu, dapat dijelaskan bahwa kemampuan motorik memiliki hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten. Hal ini ditunjukkan dari nilai r hitung lebih besar dari r tabel ($0,561 > 0,195$) dan nilai signifikansi sebesar $0,000$; yang berarti kurang dari $0,05$ ($0,000 < 0,05$).

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat disampaikan diantaranya:

Bagi Guru

Diharapkan lebih dapat mengoptimalkan jam pembelajaran baik secara teori maupun praktik agar waktu yang tersedia dapat memberikan manfaat dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Bagi Siswa

Diharapkan siswa dapat meningkatkan kemampuan motoriknya agar memiliki

kebugaran jasmani dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Bagi Sekolah

Diharapkan bagi pihak sekolah untuk menyediakan sarana dan prasarana yang diperlukan siswa sekolah dasar baik dalam bentuk permainan ataupun pembelajaran agar siswa tidak mudah bosan, serta dapat meningkatkan kemampuan motorik dan kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Anak Umur 10 – 15 tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- M. Sajoto. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Nurhasan. 2004. *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Depdiknas.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka. 2001. *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Yayasan Nuansa Cendikia.