

Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Partisipasi Berolahraga Pada Siswa MAN 2 Aceh Besar

Syauqi Kamal¹, Aldiansyah Akbar², Boihaqi³

Syauqi Kamal, Universitas Serambi Mekkah, Aceh
syauqikamal2000@gmail.com

Aldiansyah Akbar, Universitas Serambi Mekkah, Aceh
aldiansyah.akbar@gmail.com

Boihaqi, Universitas Serambi Mekkah, Aceh
boihaqi84@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini berjudul: “Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Partisipasi Berolahraga Pada Siswa MAN 2 Aceh Besar”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Partisipasi Berolahraga Pada Siswa MAN 2 Aceh Besar. Populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diteliti, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa Siswa MAN 2 Aceh Besar. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Siswa MAN 2 Aceh Besar, Jadi jumlah sampel yang akan diteliti berjumlah 22 siswa/siswi atau 15%. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik stratified random sampling, yaitu sampel yang diambil dari setiap yang ada dengan cara tertentu. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) angket, (2), kesegaran jasmani diukur dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 16-19. Data diolah dengan menggunakan statistik dalam bentuk perhitungan nilai rata-rata (mean), standard deviasi (SD) dan uji korelasional. Hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut: terdapat kontribusi yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap partisipasi berolahraga sebesar ($r = 0.96$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi antara kesegaran jasmani (X) terhadap partisipasi berolahraga (Y) mempunyai kontribusi yang signifikan.

Kata kunci: *Hubungan, Kesegaran Jasmani, Partisipasi Berolahraga*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik, strategi permainan dan aktifitas olahraga, sportivitas, jujur, kerjasama, dan pembiasaan pola hidup sehat. Namun hal ini tidak akan berjalan dengan baik apabila tidak didukung oleh partisipasi siswa secara aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Pelaksanaannya bukan melalui pembelajaran sederhana di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur jasmani, mental, intelektual, emosi, dan sosial. Aktifitas yang diberikan di dalam pengajaran harus mendapat sentuhan

didaktik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui proses penerapan pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkap kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman dan kebutuhan terhadap gerak manusia dalam kehidupan.

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan pembelajaran secara optimal dan efektif. Pendidikan adalah suatu proses dalam rangka mempengaruhi peserta didik sebaik mungkin dengan lingkungannya. Dengan demikian akan menimbulkan perubahan dalam dirinya yang memungkinkannya berfungsi dalam kehidupan bermasyarakat. Permasalahan pendidikan tidak hanya terletak pada siswa atau guru, akan tetapi masyarakat dan pemerintah juga ikut turut andil dalam masalah pendidikan ini.

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan yang berfungsi dalam melakukan pelajaran secara optimal dan efektif. Pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik siswa. Para ahli sepakat, bahwa pendidikan jasmani merupakan “alat” untuk membawa anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktifitas gerak jasmani yang dilakukan, dan menjalani hidup secara sehat sepanjang hayatnya.

Menurut pendapat Neimen (1986), bahwa: “kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan masih mempunyai cadangan energi untuk mengisi waktu luang dalam menghadapi keadaan darurat”. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi partisipasi siswa dalam berolahraga, faktor-faktor itu berasal dari internal dan eksternal. Kita bisa mengetahui dan membedakan faktor mana saja yang bisa meningkatkan dan menurunkan semangat siswa dalam berolahraga.

Bukti-bukti yang diperoleh dari pengalaman-pengalaman bahkan hasil penelitian menunjukkan bahwa seorang yang aktif melaksanakan aktifitas jasmani disepanjang hidupnya, akan memperoleh keuntungan yang sangat nyata. Hidup mereka lebih sehat, dan sejahtera dalam pengertian jasmani dan rohani. Partisipasi berolahraga yang dimaksud adalah ikut serta dalam semua kegiatan olahraga yang dilakukan oleh sekolah.

Dalam kehidupan sehari-hari, kesegaran jasmani menggambarkan keadaan siswa, dimana siswa mampu melakukan aktifitas belajar mulai pagi sampai siang hari atau mulai siang sampai sore. Kemudian siswa masih sanggup melakukan aktifitas fisik

lainnya, seperti jalan-jalan dan kegiatan lainnya. Kesegaran jasmani merupakan faktor penentu dalam penguasaan keterampilan motorik yang dilakukan menekankan keadaan kesegaran jasmani yang baik.

Dengan kesegaran jasmani yang baik, seorang siswa telah memiliki dasar untuk menguasai keterampilan motorik atau dengan kata lain memiliki potensi untuk menguasai suatu keterampilan dengan cepat. Bagi siswa, kesegaran jasmani diperlukan untuk mempercepat dalam penguasaan dalam setiap jenis keterampilan yang dipelajari, dalam hal penugasan materi dari pelajaran pendidikan jasmani yang ada dalam kurikulum sekolah menengah. Hal ini perlu untuk diperhatikan oleh semua pihak baik guru pendidikan jasmani, orang tua wali murid atau pihak sekolah dimana siswa sedang dalam masa belajar.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: bagaimana hubungan kesegaran jasmani dengan partisipasi berolahraga pada siswa MAN 2 Aceh Besar?

Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah: Untuk dapat mengetahui hubungan keterkaitan antara kesegaran jasmani dengan partisipasi berolahraga Siswa MAN 2 Aceh Besar.

Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi siswa dalam melaksanakan proses belajar mengajar keterkaitan antara kesegaran jasmani dengan partisipasi berolahraga, menunjukkan bahwa seseorang yang aktif melakukan aktifitas jasmani sepanjang hidupnya, memperoleh keuntungan yang sangat nyata. Hidup mereka lebih sehat, dan ia sejahtera dalam pengertian jasmani dan rohani.
2. Kepada guru pendidikan jasmani di sekolah menengah, berbagai paham masukan dalam hal perbaikan proses belajar mengajar dan keterkaitan antara kesegaran jasmani dengan partisipasi berolahraga, bahwa siswa yang memiliki kesegaran jasmani dan keaktifan gerak yang baik akan dapat menguasai keterampilan gerak lebih cepat. Sedangkan bagi siswa sekolah menengah yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tidak baik, akan membutuhkan perhatian yang lebih untuk dapat menguasai keterampilan gerak.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

penelitian ini termasuk kedalam penelitian diskriptif korelasional, artinya penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Rancangan dalam penelitian ini berupa pengukuran lapangan.

populasi dalam penelitian ini adalah siswa Siswa MAN 2 Aceh Besar. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Siswa MAN 2 Aceh Besar. Menurut Arikunto (1977:82), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, sedangkan sampel adalah bagian dari objek penelitian yang mewakili populasi. Maka yang menjadi populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI Siswa MAN 2 Aceh Besar.

Penetapan jumlah sampel didasarkan atas pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto (1991:109) bahwa: “jika jumlah subjeknya lebih besar dari 100 maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%. Sedangkan jika tidak mencapai 100 maka subjek diambil semua”. Jadi jumlah sampel yang akan diteliti berjumlah 22 siswa/siswi atau 15%. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *stratified random sampling*, yaitu sampel yang diambil dari setiap yang ada dengan cara tertentu.

Teknik Pengumpulan dan Analisis Data

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari data tes kesegaran jasmani dan instrument angket. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dengan partisipasi berolahraga, maka data yang diperoleh maka harus dianalisis dengan menggunakan rumus statistik.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada Bulan Mei 2022 yang bertempat di MAN 2 Aceh Besar.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Rata-rata dan Standar Deviasi (SD) X dan Y.

Berdasarkan hasil T-Score tes kesegaran jasmani (X) dan partisipasi berolahraga (Y) pada siswa kelas XI Siswa MAN 2 Aceh Besar yang berjumlah 22 siswa, sebagaimana terdapat pada tabel 4.11 di atas, maka dapat dihitung nilai rata-rata dan standar deviasinya sebagai berikut:

a. Perhitungan Nilai Rata-Rata

$$1. M = \frac{\sum X}{N} = \frac{1151.04}{22} = 52.32$$

$$2. M = \frac{\sum Y}{N} = \frac{1170.3}{22} = 53.19$$

Berdasarkan perhitungan di atas, maka nilai rata-rata kesegaran jasmani partisipasi berolahraga siswa kelas XI Siswa MAN 2 Aceh Besar diperoleh sebesar 52.32 dan 53.19.

b. Perhitungan Nilai Standar Deviasi

$$\begin{aligned} SD &= \sqrt{\frac{N(\sum X^2) - (\sum X)^2}{N(N-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{22(62318.75) - (1151.04)^2}{22(22-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{1371012.5 - 1324893.08}{22(21)}} \\ &= \sqrt{\frac{46119.42}{462}} \\ &= \sqrt{99.82} \\ &= 9.99 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SD &= \sqrt{\frac{N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2}{N(N-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{22(641127.39) - (1170.3)^2}{22(22-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{1410802.58 - 1369602.09}{22(21)}} \\ &= \sqrt{\frac{41200.49}{462}} \\ &= \sqrt{89.17} \\ &= 9.44 \end{aligned}$$

Dari uraian di atas diperoleh nilai standar deviasi dari variabel kesegaran jasmani (X) sebesar 10.10 dan variabel prestasi belajar (Y) adalah 0.45. Selanjutnya untuk mencari

korelasi atau hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya, maka digunakan uji r atau uji korelasi product moment yang dikemukakan oleh Arikunto (1996:243).

2. Perhitungan Koefisien Korelasi

Berdasarkan data tabel di atas, maka diperoleh harga-harga sebagai berikut:

$$\begin{array}{lll} \sum X = 1151.04 & \sum X^2 = 62318.75 & \sum XY = 60933.26 \\ \sum Y = 1170.3 & \sum Y^2 = 64127.39 & n = 22 \end{array}$$

$$\begin{aligned} R_{xy} &= \frac{\sum XY}{\sqrt{(\sum X^2)(\sum Y^2)}} \\ &= \frac{60933.26}{\sqrt{(62318.75)(64127.39)}} \\ &= \frac{60933.26}{\sqrt{3996338786}} \\ &= \frac{60933.26}{63216.60} \\ &= 0.96 \end{aligned}$$

Dengan demikian, koefisien korelasi antara kesegaran jasmani (X) dengan partisipasi (Y) adalah sebesar 0.96.

3. Pengujian Hipotesis

Selanjutnya untuk mendapatkan gambaran penerimaan hipotesis yang telah dirumuskan, maka dapat digunakan teknik uji koefisien korelasi yaitu dengan uji distribusi t (Sugiono, 2005:184). Pengujian distribusi t dapat menjadi salah satu cara membuktikan kedudukan suatu hipotesis. Hal ini disebabkan karena bila t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Sebaliknya bila t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka H_a diterima atau terbukti kebenarannya.

$$\begin{aligned} t &= \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} \\ t &= \frac{0.96\sqrt{22-2}}{\sqrt{1-0.96^2}} \\ t &= \frac{0.96\sqrt{20}}{\sqrt{1-0.9216}} \\ t &= \frac{0.96 \times 4.47}{\sqrt{0.0784}} \end{aligned}$$

$$t = \frac{4.29}{0.28}$$

$$t = 15.32$$

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis distribusi t di atas, maka diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 15.32. Melalui penggunaan derajat kebebasan (DK) = N-2 atau 22-2=20, dan t_{tabel} diperoleh sebesar 1.72. Dengan memperoleh t_{hitung} yang lebih besar dari t_{tabel} tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternative (H_a) yang diajukan, dapat diterima kebenarannya. Hal ini berarti terdapat hubungan yang **signifikan** antara antara kesegaran jasmani dengan partisipasi berolahraga siswa kelas XI Siswa MAN 2 Aceh Besar.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Hasil penelitian dengan pengolahan serta analisis data, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Nilai rata-rata kesegaran jasmani siswa kelas XI Siswa MAN 2 Aceh Besar sebesar 52.32 dengan kategori sedang.
2. Nilai rata-rata partisipasi berolahraga siswa kelas XI Siswa MAN 2 Aceh Besar sebesar 53.19 dengan kategori baik.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap partisipasi berolahraga. Hal tersebut ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar 0.96, memberikan kontribusi sebesar 92.16% terhadap partisipasi berolahraga pada siswa kelas XI Siswa MAN 2 Aceh Besar..

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Dangsina Moeloek dan Arjatmo Tjokronegoro (Ed). (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta.
- Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2003). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta.
- Engkos Kosasih. (1983). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Johnson, Barryl. (1986). *Praktikal Measurement For evaluation in Physical Education*. New York: Mac-millan Publishing Company.
- Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 16-19 Tahun*. Jakarta.
- Niemen, D. (1986). *The Exercise Test As A Component Of The Total Fitness Evaluation*. Primary Care Clinics in Office Practice.
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta: Depdikbud.
- Sajoto, M. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang: IKIP

Semarang.

- Sajoto, M. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti.
Sundari, Siti HS. (2005). *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta.
Sudjana. (1989). *Teknik Analisa Regresi dan Korelasi*. Bandung: Tarsito.
Sugiyono. (2002). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfa Beta.