

Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan

Rendra Ida Pranata¹, Eri Barlian²

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa putri di SMA Negeri 1 Painan. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar tersebut, diantaranya adalah kesegaran jasmani. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara kesegaran jasmani siswa dengan Hasil Belajar Siswa Putri SMA Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini adalah Siswa putri SMA Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 258 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan Proportional Random Sampling pengambilan sampel dilakukan secara random yang diambil dari masing-masing strata yang ada. Maka sampel dalam penelitian ini adalah 45 orang siswa putri. Data dikumpulkan dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Sedangkan variabel hasil belajar diperoleh dari nilai Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Data dianalisis dengan korelasi product moment. Hasil analisis data ditemukan terdapat hubungan yang berarti antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa SMA Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

Kata kunci : Kesegaran jasmani, Hasil Belajar

PENDAHULUAN

Ichsan (1988:54) menerangkan bahwa "kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa rasa lelah dan dengan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya yang datang tidak terduga."

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipenuhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan karena aktivitas fisik dan latihan olahraga dapat meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Lutan (2001) dalam Madri (2010:1) menyatakan “kegiatan olahraga merupakan perwujudan nyata aktifitas fisik, peragaan secara sadar dan bertujuan”. Hal ini disertai dengan penggunaan berbagai alat-alat, setiap bentuk terdiri atas kegiatan yang menekankan pada berbagai elemen kondisi fisik, sehingga elemen tersebut menjadi sangat dominan. Perubahan yang terjadi pada waktu seseorang melakukan olahraga disebut dengan respon. Olahraga fisik sebaiknya dilakukan sesuai dengan kemampuan tubuh dalam menanggapi stres yang diberikan, bila tubuh diberi beban olahraga yang terlalu ringan maka tidak akan terjadi proses adaptasi. Tubuh tidak akan bisa mentolerir jika beban olahraga yang diberikan terlalu berat sehingga dapat menyebabkan terganggunya proses homeostasis pada sistem tubuh dan dapat mengakibatkan kerusakan. Kerusakan yang terjadi pada tubuh salah satunya cedera Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) (Lesmana, 2019). Penting sekali untuk melakukan olahraga dengan metode yang benar untuk menghindari cedera diantaranya melakukan pemulihan dengan cara aktif (Lesmana, Padli, & Broto, 2018).

Olahraga merupakan satu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang lebih tinggi. Bempa dalam Madri (2012:1). Sedangkan menurut Rothig at al dalam Syafruddin (2011:21) olahraga adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi olahraga seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi. Olahraga yang relatif lama memerlukan energi yang juga relatif besar. Pada awal olahraga penggunaan glukosa akan sangat tinggi untuk sumber energi olahraga(Lesmana & Broto, 2018).

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan hanya tergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik. Menurut Gagne dalam Ratna (1988) ”belajar dapat didefinisikan sebagai suatu proses dimana suatu organisme berubah prilakunya akibat pengalaman”.

Hasil belajar merupakan suatu yang di peroleh, dikuasai atau dimiliki siswa setelah proses pembelajaran berlangsung. Prayitno (1989:33) menyatakan bahwa ”seseorang dikatakan berhasil dalam belajar apabila telah terjadi perubahan tingkah laku pada dirinya dan perubahan ini terjadi karena latihan dan pengalaman yang dilaluinya”.

Menurut Sudjana (1991:22) "hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki oleh siswa setelah ia mengalami pengalaman belajar". Kemudian Sukmadinata (2003:179) "hasil belajar merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial yang dimiliki seseorang". Selanjutnya Sukmadinata menambahkan lagi bahwa "hasil belajar bukannya berupa penguasaan pengetahuan, tetapi kecakapan, keterampilan dan mengadakan pembagian kerja, penguasaan hasil dapat dilihat dari prilakunya, baik prilakunya dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik".

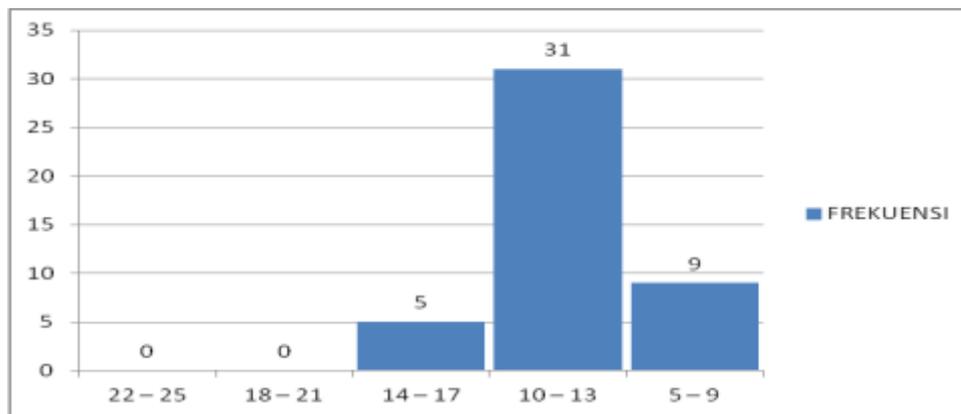
Bukti nyata dari meningkatnya Hasil Belajar Siswa Putri berasal dari suatu penilaian bidang pendidikan yang dilakukan oleh guru atau dosen setelah siswa melakukan kegiatan belajar. Maka berdasarkan hasil penilaian tersebut akan diperoleh informasi yang berkenaan dengan perkembangan atau penguasaan siswa terhadap bahan pembelajaran yang disajikan sesuai dengan kurikulum yang ada..

METODOLOGI

Jenis penelitian ini korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa putri pada SMA Negeri 1 Painan. Penelitian ini dilaksanakan pada Februari 2019 di SMA Negeri 1 Painan. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari". Dalam penelitian ini populasi yang di gunakan adalah seluruh siswa putri kelas XI SMA Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan berjumlah 258 siswa putri. Dalam penelitian ini menggunakan *Proportional Random Sampling* yaitu pengambilan sampel dilakukan secara random yang diambil dari masing-masing strata yang ada. Langkah kerjanya, pertama menetapkan jumlah ukuran sampel berdasarkan formula yang benar, lalu masing-masing strata dihitung berapa jumlah yang akan mewakili masing-masing strata sesuai jumlah yang ada dari masing-masing strata (Barlian, 2016:40). Maka yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 45 siswa putri yang diambil dari tiap kelasnya sebanyak 5 orang siswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmnai Indonesia (TKJI). Sedangkan variabel hasil belajar diperoleh dari nilai Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Data dianalisis dengan korelasi product moment.

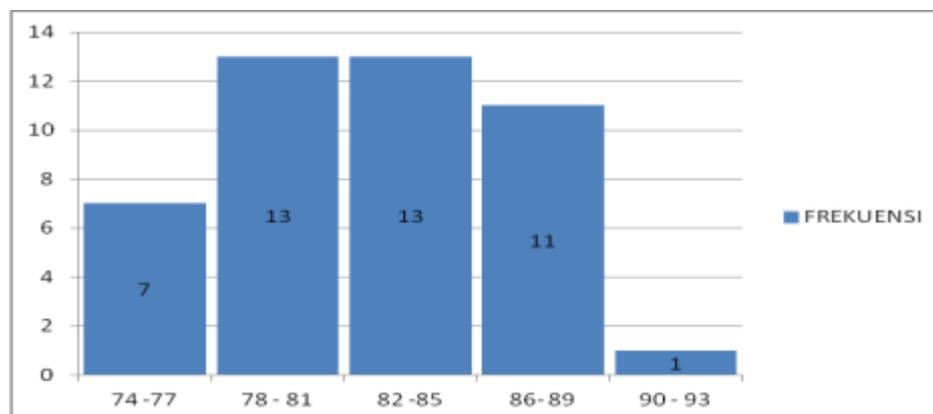
HASIL

Dapat disimpulkan bahwa dari 45 orang siswa putri yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, tidak ada siswa yang memperoleh kebugaran jasmani dengan klasifikasi baik sekali dengan nilai 22-25 dan klasifikasi kebugaran jasmani baik dengan nilai 18-21, sedangkan kebugaran jasmani kategori sedang dengan nilai 14-17 sebanyak 5 orang (11.11%), Kebugaran jasmani kategori kurang dengan nilai 10-13 sebanyak 31 orang (68.89%) dan kebugaran jasmani kategori kurang sekali dengan nilai 5-9 sebanyak 9 orang (20.00%).



Gambar 1. Histogram Kebugaran Jasmani (X)

Berdasarkan data diketahui Hasil Belajar Siswa Putri SMA Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan sebagai berikut : dari 45 siswa, 7 orang siswa berada pada kelas interval 74 – 77 (15,56), 13 orang siswa berada pada kelas interval 78 – 81 (28,89), 13 orang siswa berada pada kelas interval 82 - 85 (28,89), 11 orang siswa berada pada kelas interval 86 – 89 (24,44), dan 1 orang siswa berada pada kelas interval 90 - 93 (2,22).



Gambar 16. Histogram Hasil Belajar Siswa Putri Putri (Y)

Hasil analisis korelasi antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar (Y) diperoleh $r_{hitung} 0,526 > r_{tabel} 0,294$. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kesegaran jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa Putri di SMA Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan dilakukan uji t. berdasarkan uji signifikansi koefisien atau uji t tersebut diperoleh $t_{hitung} 4,05 > t_{tabel} 1,68$.

PEMBAHASAN

Hasil belajar merupakan proses perubahan tingkah laku yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap yang merupakan hasil dari efektivitas belajar yang ditunjukkan dalam bentuk angka-angka yang dapat dilihat pada nilai rapor siswa. Selanjutnya prestasi belajar adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan pada suatu pencapaian keberhasilan terhadap suatu tujuan, karena suatu usaha yang telah dilakukan seseorang. Untuk dapat menentukan tercapai tidaknya suatu tujuan pendidikan dan pengajaran perlu dilakukan usaha dan tindakan atau kegiatan untuk menilai hasil belajar

Dari hasil penelitian diperoleh $r_{hitung} (0,526) < r_{tab} (0,294)$ artinya terdapat hubungan antara hasil belajar dengan tingkat kebugaran jasmani baik itu siswa. Hasil belajar merupakan suatu puncak atau suatu perolehan nilai dari proses belajar. Hasil belajar tersebut terjadi terutama berkat evaluasi guru yang di nilai berdasarkan proses pembelajaran. Menurut Slameto (1995:2) mengatakan bahwa: "Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru. Secara keseluruhan hasil pengalamannya sendiri dengan interaksi dengan lingkungan". Sedangkan menurut S. Nasution (1983:3) "Hasil belajar adalah hasil yang telah dicapai dalam bentuk perubahan kelakuan anak berdasarkan pengalaman dan pelatihan". Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat diambil kesimpulan hasil belajar yang baik adalah terjadinya perubahan tingkah laku yang baru, serta suatu nilai yang mampu dicapai menunjukkan hasil tertinggi, terhadap pelajaran yang dipelajarinya. Hasil belajar dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Kedua faktor tersebut sangat menentukan dan mempengaruhi Hasil Belajar Siswa Putri terutama pada mata pelajaran PJOK. Sehingga membuat siswa tidak dapat mencapai hasil belajar yang baik pada mata pelajaran tersebut apabila masih dipengaruhi faktor-faktor diatas. Diduga Salah satu faktor yang terpenting mempengaruhi hasil belajar mata pelajaran

PJOK siswa adalah tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut, karena hal ini langsung berkaitan dengan siswa dalam proses belajar mengajar.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa: kebugaran jasmani memiliki peranan yang penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran atau kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah. Selanjutnya Syafruddin (1999:14) mengemukakan: "kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari-hari dan prestasi hasil belajar di sekolah, karena tidak secara langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar".

Kebugaran jasmani merupakan modal utama yang semestinya dimiliki oleh seseorang, baik itu orang dewasa maupun anak-anak. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur dan terukur baik dalam segi kualitas maupun kuantitas. Kebugaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang akan dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari, dengan kebugaran jasmani yang baik seseorang akan menampilkan penampilan yang optimal, percaya diri, senantiasa bersemangat dan bergairah dalam hidupnya.

Pada dasarnya pembinaan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan jasmani atau olahraga, dan semua jenis latihan dan olahraga tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi semua orang, agar senantiasa dapat menyelesaikan tugas mereka sehari-hari dengan baik dan maksimal. Terlebih lagi untuk anak-anak usia sekolah, tentunya kebugaran jasmani sangatlah penting agar anak-anak senantiasa sehat, aktif dan ceria sehingga selalu bersemangat dalam belajar baik di luar kelas maupun di dalam kelas, sehingga harapannya dengan kondisi ini anak-anak akan memiliki konsentrasi yang baik saat menerima pelajaran sekolah.

Menurut Arsil (1999:8) "Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang diperlukan oleh tubuh, sedangkan siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti".

Dari hasil tersebut, jelaslah bahwa kebugaran jasmani penting artinya bagi siswa dalam meningkatkan hasil belajar PJOK. Kurangnya peranan dan perhatian dari orang

tua sangat berpengaruh terhadap kesegaran mereka. Dan rendahnya tingkat kesegaran jasmani akan menyebabkan berbagai gangguan kesehatan dalam tubuh, kalau ini terjadi pada siswa tidak bisa beraktivitas dengan baik dan hal ini berkemungkinan hasil belajar PJOK mereka akan rendah juga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis maka dapat diambil kesimpulan bahwa: “ terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan Hasil Belajar Siswa Putri SMA Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan“.

DAFTAR RUJUKAN

- Barlian, Eri (2016) *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*. Padang: Suka Bina Press
- Lesmana, H. S. (2019). PROFIL DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS (DOMS) PADA MAHASISWA FIK UNP SETELAH LATIHAN FISIK. *Halaman Olahraga Nusantara*, 2(1), 44–48. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31851/hon.v2i1.2464>
- Lesmana, H. S., & Broto, E. P. (2018). Profil Glukosa Darah Sebelum, Setelah Latihan Fisik Submaksimal dan Setelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa FIK UNP. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 44–48. <https://doi.org/10.15294/miki.v8i2.12726>
- Lesmana, H. S., Padli, P., & Broto, E. P. (2018). PENGARUH RECOVERY AKTIF DAN PASIF DALAM. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 2(2), 38. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n2.p38-41>
- M. Ichsan, (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas
- Prayitno. (1989). *Psikologi Pendidikan*. PT. Remaja Rosda Karya
- Ratna, Dahar W.(1988). *Teori-Teori Belajar*. Jakarta, Departemen Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Pengembangan Lembaga Pendidikan
- Slameto. (195). *Belajar dan faktor-faktor Yang Mempengaruhi*, Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sudjana Nana (1991). *Penilaian Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya
- Sukmadinata. 2003. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*, Bandung: PT Remaja Rosda Karya