

Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa

Ilham Orlando¹, Maidarman²

Abstrak : Penelitian ini dilatar belakangi oleh masih ditemui siswa yang mengalami kelelahan fisik, kurang bagus performanya serta tidak sesuai dengan yang diharapkan yang berpengaruh kepada hasil belajar siswa tersebut. Hal ini terlihat dari penampilan dan kemampuan fisik siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif korelasional dengan menggunakan analisa statistik. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan melakukan serangkaian tes kebugaran jasmani, untuk data hasil belajar diperoleh dari tata usaha dan wali kelas, hasilnya dihitung menggunakan rumus korelasi *product moment*.

Kata kunci : **Tingkat Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar**

A. PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa di sekolah dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kebugaran jasmani yang akan membantu seseorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang dalam melakukan setiap kegiatan baik kegiatan di sekolah maupun di lingkungannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dikaitkan dengan siswa SMA Don Bosco Padang, dimana siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu menunaikan tugas-tugas belajar di sekolah, maupun aktivitas lain di rumah. Di samping itu, siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik juga akan terlihat dari penampilan dan semangat serta motivasi mereka terhadap kegiatan-kegiatan yang diikutinya. Artinya siswa

yang sehat dan bugar cenderung memiliki semangat hidup tinggi serta bergairah dalam penerimaan materi pembelajaran baik diruangan maupun dilapangan.

Melalui kebugaran jasmani yang baik, sudah pasti siswa akan mampu dalam menerima dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru sehingga tujuan untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang unggul dalam segala aspek akan dapat terealisasi. Sehingga siswa dapat secara aktif terlibat dalam era persaingan global dengan modal yang kuat sehingga dapat bertahan dan menjadi yang terbaik diantara siswa-siswa yang lain. Selain itu melalui kebugaran jasmani yang baik, setiap siswa juga akan memiliki rasa percaya diri di dalam kegiatan menuntut ilmu karena ia tidak akan mudah lelah, tidak mudah kehilangan konsentrasi, ataupun tidak mudah jatuh sakit karena daya tahan tubuh menurun sehingga akibatnya siswa akan mampu menunjukkan potensi maksimalnya dan mampu bersaing dengan siswa lain baik itu dalam skala regional, nasional maupun internasional.

Selama mengikuti kegiatan observasi yang dilakukan di SMA Don Bosco Padang ditemukan bahwa ada beberapa siswa malas melakukan kegiatan olahraga akan tetapi memperoleh hasil belajar yang bagus, setelah ditelusuri dapat diketahui bahwa siswa tersebut aktif dalam mengikuti les atau pelajaran tambahan di luar sekolah. Salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar diantaranya adalah faktor dari dalam individu itu sendiri yang terdiri atas aspek jasmani mencakup kondisi dan kesehatan jasmani diri individu serta faktor lingkungan. Berdasarkan pengamatan penulis, SMA Don Bosco merupakan sekolah yang terletak di Kota Padang dengan kualitas yang baik dibuktikan dengan status sekolah yang berakreditasi A. Sekolah ini berada di Jl. Khairil Anwar No.8, Belakang Tangsi, Padang Barat, Kota Padang. Ditinjau dari segi geografis SMA Don Bosco Padang merupakan kawasan strategis yang banyak kendaraan operasional lalu lalang disekitarnya. Hal ini menyebabkan banyaknya polusi udara. Kondisi yang seperti itu menjadikan siswa yang bersekolah di SMA Don Bosco Padang secara lingkungan tidak kondusif untuk kebugaran jasmani dalam proses pembelajaran.

Beban belajar anak di sekolah begitu berat dan menekan kebebasan anak untuk bergerak. Kebutuhan mereka akan gerak tidak bisa terpenuhi karena keterbatasan waktu dan kesempatan. Penyelenggaraan pendidikan di sekolah yang lebih mengutamakan prestasi

akademik memberikan anak tugas-tugas belajar yang menumpuk. Kehidupan sekolah yang demikian berkombinasi dengan kehidupan di rumah dan lingkungan luar sekolah. Di sekolah siswa kurang bergerak, begitu juga di rumah. Kemajuan teknologi saat ini membuat siswa dalam lingkungan kurang gerak. Siswa terpaksa kepada teknologi tersebut seperti : menonton TV, bermain video *game*, *gadget*, dan sosialmedia. Hal seperti ini tidak mengherankan bila ada kerisauan bahwa kebugaran siswa semakin menurun.

B. METODOLOGI

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan tingkat kebugaranjasmanidengan hasil belajar siswa kelas X Putra dan Putri SMA Don Bosco Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Don Bosco Padang dengan jumlah siswa 597 orang. Sampel dalam penelitian ini di ambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* menurut Yusuf(2005:105) “Pengambilan sampel di dasarkan pada maksud yang telah di tetapkan sebelumnya atau dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu”. Berdasarkan teknik pengambilan sampel, peneliti mengambil sampel dalam penelitian ini kelas X Siswa SMA Don Bosco Padang. Dengan jumlah siswa kelas X 191 orang, maka untuk menentukan besarnya sample, Arikunto (1998:112) menjelaskan “Apabila populasi lebih besar dari 100 maka dapat diambil 10% - 20% atau 20%- 30% atau lebih”. Dan dari pernyataan tersebut, maka peneliti akan mengambil sampel 10% dari populasi, yakni 10% dari 191 orang maka pengambilan sampel ini berjumlah 20 orang. Sampel ini di ambil secara acak untuk masing- masing kelas.

Analisis data yang digunakan menggunakan teknik analisis data statistic deskriptif yang menggunakan frekuensi” (Arikunto, 1990 : 333)

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

Kemudian data tersebut dikorelasikan dengan teknik korelasip*product moment* dengan rumus sebagai berikut:

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

C. HASIL PENELITIAN

Menurut hasil temuan dilapangan, yaitu hasil dari Tes pengumpulan data tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Don Bosco Padang untuk lebih jelasnya gambaran keadaan masing- masing data dapat disajikan dalam deskriptif sebagai berikut :

1. Tingkat Kebugaran Jasmani (X)

a. Siswa Atlet

Dari tes kebugaran jasmani terhadap 10 orang siswa atlet yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, tidak ada siswa yang memperoleh kebugaran jasmani dengan klasifikasi baik sekali dengan nilai 22-25 akan tetapi sebanyak 5 orang (50%) siswa memiliki kebugaran jasmani baik dengan nilai 18-21, dan juga tingkat kebugaran jasmani kategori sedang dengan nilai 14-17 sebanyak 5 orang (50%), sedangkan untuk tingkat kebugaran jasmani kategori kurang dengan nilai 10-13 dan kebugaran jasmani kategori kurang sekali dengan nilai 5-9 tidak terdapat siswa atlet.

b. Siswa Non Atlet

Dari tes kebugaran jasmani terhadap 10 orang siswa non atlet yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, tidak ada siswa yang memperoleh kebugaran jasmani dengan klasifikasi baik sekali dengan nilai 22-25, klasifikasi kebugaran jasmani baik dengan nilai 18-21, sedangkan tingkat kebugaran jasmani kategori sedang dengan nilai 14-17 terdapat sebanyak 3 orang siswa (30%) dan kategori kurang dengan nilai 10-13 sebanyak 5 orang (50%) serta kebugaran jasmani kategori kurang sekali dengan nilai 5-9 sebanyak 2 orang (20%).

2. Hasil Belajar (Y)

a. Siswa Atlet

Dari hasil rapor siswa atlet diperoleh nilai hasil belajar siswa atlet SMA Don Bosco sebagai berikut : tidak ada siswa (0%) yang memiliki hasil belajar pada kelas <59, pada interval 60-69 juga tidak ada siswa (0%), sedangkan pada interval 70-79 terdapat sebanyak 7 orang siswa (70%), interval 80-89 terdapat 3 orang (30%), dan pada interval >90 tidak ada siswa yang memiliki nilai (0%) pada kelas tersebut.

b. Siswa Non Atlet

Dari hasil rapor siswa non atlet diperoleh nilai hasil belajar siswa non atlet SMA Don Bosco sebagai berikut : tidak ada siswa (0%) yang memiliki hasil belajar pada kelas <59, pada interval 60-69 terdapat 1 orang siswa (10%), sedangkan pada interval 70-79 terdapat sebanyak 5 orang siswa (50%), interval 80-89 terdapat 4 orang (40%), dan pada interval >90 tidak ada siswa yang memiliki nilai (0%) pada kelas tersebut.

D. PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang tiba-tiba. Dengan kata lain, kebugaran jasmani merupakan gambaran kemampuan fungsi sistem-sistem tubuh yang terlihat dalam setiap aktifitas fisik manusia. Sedangkan komponen kebugaran jasmani terdiri atas dua garis besar yaitu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yang terdiri dari : daya tahan tubuh, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan tubuh. Komponen kebugaran jasmani yang kedua adalah kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan yang terdiri dari kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi.

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 $r_{hitung} (-0,19) < r_{tab} (0,707)$ pada siswa atlet dan $r_{hitung} (-0,04) < r_{tab} (0,707)$ pada siswa non atlet, artinya tidak terdapat hubungan antara hasil belajar dengan tingkat kebugaran jasmani baik itu siswa atlet maupun siswa non atlet. Hal ini dapat disebabkan antara dua penilaian variabel yang berbeda, untuk kebugaran jasmani

yang menyangkut jasmani dan motorik sedangkan hasil belajar berhubungan dengan kognitif siswa. Dari itu tidak terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa. Serta dari peningkatan baik hasil belajar maupun peningkatan kebugaran jasmani, tidak memiliki hubungan. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat melalui aktivitas fisik seperti berolahraga serta istirahat yang cukup dan menjalani pola hidup yang sehat (mengkonsumsi makanan yang bergizi) sedangkan untuk meningkatkan hasil belajar bisa dilakukan dengan melakukan bimbingan belajar dan mengulangi pelajaran yang telah diajarkan sekolah.

Selain itu ada faktor lain yang menyebabkan tidak terdapatnya hubungan dari kebugaran jasmani dengan hasil belajar yaitu sampel yang diambil mungkin terlalu sedikit, aktifitas siswa kurang dan untuk hasil belajar yaitunya nilai rata-rata masing-masing mata pelajaran sudah ditambah oleh guru mata pelajaran sehingga nilai rata-rata pun sudah bertambah seharusnya nilai yang diambil adalah nilai asli yang didapat oleh siswa tanpa ada tambahan nilai. Selain itu siswa sekarang juga lebih malas melakukan kegiatan aktifitas fisik, pada saat sekarang ini siswa lebih memilih pergi ke sekolah naik motor dari pada berjalan kaki meskipun jarak tempuh tidak jauh sedangkan siswa non atlet untuk melakukan kegiatan sehari-hari lebih menggunakan alat elektronik seperti mencuci pakaian menggunakan mesin dan untuk mengisi waktu luang kebanyakan siswa lebih memilih main hape atau alat elektronik lainnya sehingga menyebabkan siswa malas untuk melakukan aktifitas fisik dan selain itu guru penjas memberikan proses pembelajaran juga berpengaruh, ketika jam pelajaran dimulai guru penjas hanya memberikan bola dan siswa bermain sesukanya tanpa didampingi oleh guru penjas.

Kebugaran jasmani diberikan arti sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. kebugaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikan bakal dari kesegaran secara umum. Jadi, apabila seseorang dalam keadaan segar salah satu aspek yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya dengan demikian maka seseorang tidak akan mendapatkan kebugaran secara menyeluruh atau umum tanpa disadari oleh kegiatan kebugaran jasmani yang baik.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa atlet SMA Don Bosco paling banyak berada pada kategori baik dan sedang dengan persentase masing masing 50%. Sedangkan untuk tingkat kebugaran jasmani siswa non atlet SMA Don Bosco paling banyak berada pada kategori kurang dengan persentase sebesar 50%
2. Hasil belajar siswa atlet SMA Don Bosco paling banyak berada pada interval 70-79 dengan persentase 70 %. Sedangkan untuk siswa non atlet paling banyak juga berada pada interval 70-79 dengan persentase 50% .
3. Hasil penelitian diperoleh $r_{hitung} (-0,19) < r_{tab} (0,707)$ pada siswa atlet dan $r_{hitung} (-0,04) < r_{tab} (0,707)$ pada siswa non atlet, artinya tidak terdapat hubungan antara hasil belajar dengan tingkat kebugaran jasmani baik itu siswa atlet maupun siswa non atlet.
4. Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa atlet SMA Don Bosco sebesar 17,9 lebih besar dari tingkat kebugaran jasmani siswa non atlet sebesar 12,5. Akan tetapi perbandingan rata-rata nilai rapor terlihat bahwa nilai rata-rata rapor siswa atlet sebesar 78,24 lebih kecil dari nilai rata-rata rapor siswa non atlet sebesar 79,64. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Don Bosco tidak mempengaruhi nilai rapor siswa

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi.** (2010). "*Manajemen Penelitian*". Jakarta : Penerbit Rineka Cipta
- Arsil.**(2008). "*Pembinaan Kondisi Fisik*": Dip Universitas Negeri Padang
- Depdikbud.** (1993). "*Psikologi Olahraga*". Jakarta : Depdikbud
- Suryabrata, Sumadi.**(2013). Metodologi Penelitian.Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2003. "*Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional*". Jakarta : Sinar Grafika