



Jurnal Bola

(Bersama Olahraga Laju Asia)
Research and Learning Physical Education



ISSN: 2655-1349 (print)
ISSN: 2655-1357(online)

Halaman 1 - 9
Volume 1 Nomor 1 Tahun 2018

HUBUNGAN MINAT BELAJAR PENJAS TERHADAP KESEGRAN JASMANI SISWA DI SMA N 1 BANGKINANG KOTA

Iska Noviardila¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

e-mail: noviardila92@gmail.com

Abstrak

Penelitian analisis ini untuk memperoleh informasi tentang korelasi minat belajar penjas kesrek dengan kesegaran jasmani siswa SMA N 1 Bangkinang Kota. Penelitian ini menggunakan metode product moment. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 1 Kec Bangkinang Kota 24 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik sampling. Berdasarkan uji hipotesis, penelitian ini menyimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara kedua variabel. Berdasarkan perhitungan korelasi antara minat belajar (X) dengan kesegaran jasmani (Y) menggunakan rumus *korelasi product moment*. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya (Sudjana 1992 : 369). Dari hasil perhitungan korelasi antara minat belajar dengan kesegaran jasmani siswa siswa SMAN 1 Bangkinang Kota diperoleh r_{hitung} 0,72 sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ yaitu 0,404. Berarti dalam hal ini tingkat hubungan minat belajar dengan kesegaran jasmani signifikan dengan taraf kepercayaan 5%, semakin baik minat belajar seseorang maka semakin baik pula kesegaran jasmani.

Kata kunci: Minat Belajar Penjas, Kesegaran Jasmani

Abstract

This research analysis is to obtain information about the correlation between the interest in learning physical education and physical health of students in SMA N 1 Kec. Bangkinang City. This study uses the product moment method. The subjects in this study were 24 students of SMA N 1 Kec Bangkinang Kota. Sampling was done using sampling techniques. Based on hypothesis testing, this study concludes that there is a significant effect between the two variables. Based on the calculation of the correlation between interest in learning (X) and physical fitness (Y) using the product moment correlation formula. The test criteria if $r_{count} > r_{table}$, then there is a significant relationship and vice versa (Sudjana 1992: 369). From the results of the calculation of the correlation between interest in learning with physical fitness of students of SMAN 1 Kec. Bangkinang Kota obtained r count 0.72 while r table at the significant level $\alpha = 0.05$ is 0.404. This means that the level of relationship between interest in learning and physical fitness is significant with a level of confidence of 5%, the better one's interest in learning, the better physical fitness.

Keywords : Interest in Learning, Physical endurance

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di era globalisasi ini sangat cepat, tiap tahun, tiap bulan, bahkan tiap hari berkembang dengan cepatnya. Dunia teknologi nampak membawa banyak perubahan disegala aspek kehidupan. Di bidang pendidikan pun tidak mau ketinggalan, muncul kurikulum yang lebih unggul dari pada kurikulum - kurikulum sebelumnya dan kurikulum yang dimaksud adalah Kurikulum Tahun 2013. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia tersebut adalah melalui pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan (penjasorkes). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah harus dilaksanakan dengan baik dan benar agar setiap siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik sesuai yang diharapkan, sehingga siswa akan senang dan menyukai pembelajaran penjas di Sekolah Menengah Atas (SMA) secara umum.

Dengan demikian untuk meningkatkan pendidikan manusia yang mempengaruhi pada intelektual adalah kesegaran jasmani manusia itu sendiri. Kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada *physical endurance* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologis terhadap lingkungan. Minat sangat besar pengaruhnya terhadap belajar, karena bila bahan pelajaran yang dipelajari tidak sesuai dengan minat siswa maka siswa tidak akan belajar dengan sebaik- baiknya, karena tidak ada daya tarik tersendiri baginya. Namun kenyataan keberhasilan suatu proses pembelajaran penjas di sekolah, khususnya di SMA N 1 Bangkinang Kota, belum maksimal, karena masih banyak siswanya yang malas belajar penjas dengan alasan menstruasi, sakit, mual dan disisi lain siswa masih memiliki kesegaran jasmani yang rendah. Banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa sendiri dalam materi yang diajarkan, kemampuan guru penjas, sarana dan prasarana, pelaksanaan pembelajaran dan dukungan orang tua, serta minat siswa itu sendiri dalam belajar. Hal tersebut penulis temukan pada saat melakukan observasi di SMA N 1 Bangkinang Kota ternyata masih banyak siswi putri yang kurang bergairah mengikuti pelajaran penjas, banyak yang duduk-duduk dan memberikan alasan menstruasi, demam dan lain-lain. Hal ini jika di biarkan dapat mengakibatkan hasil belajar nya pun rendah.

Mendukung hal tersebut seperti yang dikemukakan oleh Muthoir (1999:40) sebagai ahli pendidikan jasmani mengatakan “kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan yang berarti”. Menurut Sudarno (1992:1) kesegaran jasmani adalah kapasitas faal/kapasitas fungsional yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan. Ahli faal menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan ekspresi kuantitatif dari kondisi fisik seseorang. Kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan tugas khas memerlukan kerja muskuler dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Sementara Engkos Kosasih (1984:10) mengatakan bahwa seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani apabila organ tubuh tersebut memiliki kekuatan, kemampuan, kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti yaitu sehabis kerja/melakukan aktifitas masih mempunyai cadangan tenaga serta masih dapat menikmati waktu yang baik. Selanjutnya Arsil (1999:9) mengatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa mengalami dan merasakan kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan suatu kegiatan. Seseorang dengan kesegaran jasmani yang baik maka tidak akan mengalami gangguan fungsi tubuh dalam melaksanakan pekerjaan sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja yang baik.

Komponen Kesegaran Jasmani Menurut Hairy dan Ahady (1982:28) mengelompokkan unsur-unsur kesegaran jasmani sebagai berikut: “a) Kekebalan terhadap penyakit, b) Kekuatan dan ketahanan otot, c) ketahanan *cardiorespiratory*, d) Kekuatan otot (*muscular power*), e) *Fleksibilitas*, f) Kecepatan, g) Kelincahan, h) Koordinasi, i) Keseimbangan, j) Ketepatan”. bahwa komponen kesegaran jasmani yaitu daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot dan fleksibilitas atau kelenturan. Dalam meningkatkan kesegaran jasmani paling tidak harus didukung oleh

4 komponen tersebut. Daya tahan otot merupakan unsur kebugaran jasmani yang paling banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari, daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen/indikator yang cukup baik untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Fungsi serta manfaat kebugaran jasmani menurut Kamiso (2004:21-22) fungsi dari kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan diri setiap manusia yang berguna untuk kepentingan daya kerja. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani tingkat kebugaran jasmani yang baik pada tubuh seseorang dapat diperoleh selain dengan olahraga yang teratur juga harus mempertahankan beberapa faktor yang tidak kalah pentingnya yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Sementara Arma Abdullah (1994:139) mengemukakan bahwa untuk memperoleh kebugaran jasmani adalah dengan program yang terus menerus, makan makanan yang bergizi baik, istirahat, tidur, santai dan pemeliharaan kesehatan yang cukup. Selanjutnya Ateng dalam Haryono (2002:20-21) kebugaran jasmani yang tinggi tidak dapat dicapai semata-mata hanya dengan melakukan aktifitas fisik, tetapi harus memperhatikan kesehatan secara berkala, imunisasi terhadap penyakit menular dan pemeliharaan tubuh oleh dokter apabila diperlukan gizi yang memadai, makanan dengan nilai gizi yang baik dan dimakan dalam jumlah yang cukup, memadai, dengan makanan yang bernilai gizi baik. Kebugaran jasmani merupakan modal utama dalam kehidupan manusia. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan turut menunjang kenaikan aktifitas yang dilakukan setiap harinya. Kebugaran jasmani merupakan modal utama dalam kehidupan manusia. Dengan tingkat kebugaran jasmani seseorang yang hidup sehari-hari lebih aktif akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik Pada saat usia sekolah dibutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi karena pada usia tersebut agar minat belajar siswa tetap terjaga dan mampu melaksanakan proses pembelajaran dengan baik.

METODE

Jenis penelitian adalah penelitian korelasi product moment, yang bertujuan untuk mengetahui dan menyelidiki sejauh mana hubungan antara peranan variabel prediksi terhadap variabel diprediksi berdasarkan koefisien korelasi. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:130) dalam penelitian ini yang dijadikan adalah siswa- siswi kelas X, XI dan XII SMA N 1 Bangkinang Kota. Seperti diketahui bahwa sampel penelitian merupakan bagian dari populasi atas keseluruhan populasi penelitian. Mengingat siswa kelas X11 sudah tamat dan kelas X belum masuk dan belum memahami betul konsep belajar penjas maka, sampel yang di pergunakan hanya kelas X1 saja. Menurut Suharsimi Arikunto (1989:120) “Jika penelitian mempunyai beberapa ratus subjek dalam populasi, mereka dapat menentukan sampel kurang lebih 10-15% atau 20-25% atau lebih dari jumlah populasinya”. jumlah Sampel yang dijadikan Responden penelitian ini adalah 24 orang. Teknik pengambilan Sampel pada penelitian ini adalah *random sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Minat Belajar Siswa SMA N 1 Bangkinang Kota Untuk minat belajar siswa SMA N 1 Bangkinang Kota dilakukan tes angket terhadap 24 orang sampel, didapat skor tertinggi 101, skor terendah 70, rata-rata (mean) 88,63, simpangan baku (standar deviasi) 8,01, dari 24 orang siswa SMA N 1 Bangkinang Kota pada variabel minat belajar yang berada pada nilai 70-75 (Kurang) sebanyak 1 orang (4,17%), nilai 76-81 (Kurang) sebanyak 4 orang (16,67%), nilai 82-87 (Sedang) sebanyak 3 orang (12,5%), nilai 88-93 (Baik) sebanyak 11 orang (45,83%), nilai 94-99 (Baik) sebanyak 2 orang (8,33%), dan nilai 100-105 (Baik Sekali) sebanyak 3 orang (12,5%) Deskripsi Kesegaran jasmani Siswa SMA N 1 Bangkinang Kota. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan mengadakan tes kesegaran jasmani terhadap 24 orang sampel, didapat skor tertinggi 260, skor terendah 140 rata-rata (mean) 199,33, simpangan baku (standar deviasi) = 25,78. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi kesegaran jasmani berikut ini. Dapat diketahui, dari 24 orang siswa yang memiliki kesegaran jasmani berada pada

kalisifikasi nilai 140-163 (Baik) sebanyak 1 orang (4,17%), nilai 164-187 (Baik) sebanyak 7 orang (29,17%), nilai 188-211 (Baik) sebanyak 10 orang (41,67%), nilai 212-235 (Baik) sebanyak 3 orang (12,5%), dan nilai 236-259 (Baik) sebanyak 2 orang (8,33%), dan nilai 260-283 (Baik Sekali) sebanyak 1 orang (4,17%).

PEMBAHASAN

Minat belajar adalah rasa lebih suka dan rasa yang ketertarikan seseorang untuk belajar pada suatu hal atau aktifitas tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan suatu diluar diri, semakin kuat atau dekat hubungan tersebut semakin besar minatnya. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas/pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Getchell (1983:3) kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan efektif. Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktifitas dan latihan yang dilakukan seseorang, maka semakin baik pula tingkat minat belajarnya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh sudah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat minat belajar.

Berdasarkan perhitungan korelasi antara minat belajar (X) dengan kesegaran jasmani (Y) menggunakan rumus *kolerasi product moment*. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya (Sudjana 1992 : 369). Dari hasil perhitungan korelasi antara minat belajar dengan kesegaran jasmani siswa SMA N 1 Bangkinang Kota diperoleh r_{hitung} 0,72 sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ yaitu 0,404. Berarti dalam hal ini tingkat hubungan minat belajar dengan kesegaran jasmani signifikan dengan taraf kepercayaan 5%, dengan demikian semakin baik minat belajar seseorang maka

semakin baik pula kebugaran jasmani. Dari hasil analisis tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara minat belajar dengan kebugaran jasmani. Minat belajar yang dimiliki sampel juga akan lebih baik dengan adanya latihan sehingga dengan proses latihan diharapkan minat belajarnya semakin meningkat dan memberi pengaruh yang besar terhadap kebugaran jasmani

SIMPULAN

Minat Belajar Siswa SMA N 1 Bangkinang Kota dalam Kategori Baik. Dari 24 orang siswa SMA N 1 Bangkinang Kota yang mempunyai minat belajar yang berada pada nilai 70-75 (kurang) sebanyak 1 orang (4,17%), nilai 76-81 (kurang) sebanyak 4 orang (16,67%), nilai 82- 87 (sedang) sebanyak 3 orang (12,5%), nilai 88-93 (Baik) sebanyak 11 orang (45,83%), nilai 94-99 (Baik) sebanyak 2 orang (8,33%), dan nilai 100-105 (Baik Sekali) sebanyak 3 orang (12,5%).

Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Bangkinang Kota dalam Kategori Baik. Dari 24 orang siswa yang memiliki kebugaran jasmani berada pada klasifikasi nilai 140-163 (Baik) sebanyak 1 orang (4,17%), nilai 164-187 (Baik) sebanyak 7 orang (29,17%), nilai 188-211 (Baik) sebanyak 10 orang (41,67%), nilai 212-235 (Baik) sebanyak 3 orang (12,5%), dan nilai 236-259 (Baik Sekali) sebanyak 2 orang (8,33%), dan nilai 260-283 (Baik Sekali) sebanyak 1 orang (4,17%) Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara minat belajar dengan kebugaran jasmani, ini dibuktikan r hitung = 0,72 > r tabel = 0.404, pada $\alpha = 0,05$, dan t hitung= 4,90 > t tabel= 2,07. Dengan demikian penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara minat belajar dengan kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, *Pengaruh Kecepatan Awalan, Kekuatan Tungkai dan Daya Ledak Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh*. Tesis. PPS UNJ, 2013
- Alamatsier, Sunita. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2004

- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta , 2013
- Brisson, Germain J. *Lipids In Human Nutrition*. England:MTP Press Limited Falcon House Lancaster
- Carr, Gerry, A. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. 2003
- Camerino, Oleguer. Marta Castañer and Teresa M. Anguera, *Mixed Methods Research in the Movement sciences*. New York, 2012
- Cook, Gray. *Athletic body in balance*. USA:Reebok University, 2003 Douglas Todd, Cross Country and Track and Field, California:Walnut, 2009
- Djumidar. *Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada , 2004
- Guthrie, Mark. *Sukses Melatih Atletik*. Pustaka Ihsan Madani, 2003 Harisenjaya, R.S. *Pengetahuan Teknik Higiene Olahraga*. PT Refika Aditama.2007
- Hasdiana, Sandu Siyoto dan Yuli Peristyowati. *Gizi Pemanfaatan Gizi, Diet dan Obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2014
- Irianto, Djoko Pekik. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga* Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2007
- Ismaryati. *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press, 2009
- Kosasih, Engkos. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo, 1984
- Mane, Fred Mc. *Dasar Dasar Atletik*. Bandung. Percetakan Angkasa, 2008
- Ratamess Nicholas. *ACSM's Foundations of Strength Training and Conditioning*. USA:American College of Sports Medicine, 2012