



**PENGARUH PELATIHAN KESEGERAN JASMANI
TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA**

Dedi Iskandar

STKIP Muhammadiyah Kuningan

email: buzeriskandar86@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelatihan kebugaran jasmani memberikan pengaruh yang positif terhadap prestasi olahraga siswa di SD Negeri I Cimenga Kecamatan Darma Kabupaten Kuningan. Metode yang digunakan menggunakan eksperimen dengan desain penelitian *pretest-posttest control group design*. Populasi sebanyak 120 siswa dan sampel 30 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling. Teknik analisis data menggunakan uji t. Hasil penghitungan menunjukkan bahwa t hitung kelompok eksperimen sebesar 10.89 berada diluar daerah t tabel pada tingkat kepercayaan 0.95% dan derajat kebebasan 14 yaitu 2.14 (2.14 dan -2.14). maka dengan demikian yaitu pelatihan kebugaran jasmani memberikan hasil yang signifikan. Setelah diberikan perlakuan pelatihan kebugaran jasmani memberikan peningkatan yang positif terhadap prestasi siswa di SD Negeri 1 Cimenga Kecamatan Darma Kabupaten Kuningan

Kata kunci : Kebugaran jasmani dan Prestasi olahraga.

Abstract

This study aims to determine physical fitness training has a positive influence on student sports performance in Cimenga I Elementary School, Darma District, Kuningan Regency. The method used uses experiments with pretest-posttest control group design. The population is 120 students and a sample of 30 students. The sampling technique uses random sampling. The data analysis technique uses the t-test. The calculation results show that the experimental group t count of 10.89 is outside the t table area at the confidence level of 0.95% and the degrees of freedom 14 namely 2.14 (2.14 and -2.14). thus the physical fitness training provides significant results. After being given treatment for physical fitness training, it gave a positive increase to student achievement in Cimenga I Elementary School, Darma District, Kuningan Regency

Keywords: Physical fitness and sports achievement.

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani diberi arti sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum. Jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran secara menyeluruh atau umum, tanpa disadari oleh keadaan jasmani yang baik, akan tetapi sebaliknya seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang tinggi juga akan nampak tidak berdaya apabila tidak memiliki kesegaran aspek hidup lain terutama kelanjutan kesegaran rohani dan sosial. Jadi kesegaran jasmani ciri awal pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani kearah yang lebih baik sehingga aspek lain dapat tercapai dengan penuh harapan, contoh seseorang akan dapat bekerja lebih lama karena ia memiliki daya tahan tubuh yang baik, tidak mudah letih tenang dan sabar sehingga memperoleh hasil yang baik.

Perkembangan olahraga pada dasarnya merupakan suatu pelaksanaan system. Sebagai indikator adalah terwujudnya prestasi olahraga, prestasi olahraga merupakan perpaduan dari berbagai aspek usaha dan kegiatan yang dicapai melalui sistem pembangunan. Demikian juga sebaliknya pembinaan dan pengembangan pada dasarnya adalah upaya pendidikan baik formal maupun non formal yang dilaksanakan secara sadar, berencana, terarah, teratur dan bertanggung jawab dalam rangka memperkenalkan, menumbuhkan dan membimbing juga mengembangkan suatu dasar kepribadian

yang seimbang, utuh dan selaras. Dalam rangka memberikan pengetahuan dan keterampilan yang sesuai dengan bakat. Keinginan dan kemampuan yang kuat dari diri seseorang merupakan bekal untuk selanjutnya terus melatih kesegaran jasmaninya, tanpa ada paksaan dari manapun dalam rangka menambah, meningkatkan dan mengembangkan dirinya, orang lain maupun lingkungannya kearah tercapainya martabat, mutu dan kemampuan manusia yang optimal dan pribadi yang mandiri.

Abdul Gafur (2003:46) mengkaji sistem pembinaan olahraga di Indonesia pada hakikatnya adalah mengkaji upaya pembinaan sumber daya insani Indonesia. Dengan kata lain, upaya pembinaan ini tidak dapat dipisahkan dari upaya-upaya pembentukan manusia Indonesia seutuhnya. Harre (1982:21) mengemukakan bahwa pembinaan olahraga yang di lakukan secara sistematis, tekun dan berkelanjutan, diharapkan akan dapat mencapai presentasi yang bermakna proses pembinaan memerlukan waktu yang lama, yakni mulai dari masa kanak-kanak atau usia dini hingga anak mencapai usia efesiensi kompetensi yang tertinggi.

Peranan dan tanggung jawab guru olahraga untuk ikut mengambil bagian dalam meningkatkan kualitas manusia Indonesia, sesuai dengan PP No 19 tahun 2005 di mana definisi pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Sehingga dari definisi tersebut semakin jelas peran guru olahraga dalam penyelenggaraan pendidikan karena dibandingkan dengan tenaga pengajar lain

(pustakawan, guru mapel selain olahraga, pengawas, kepala sekolah dan sebagainya) guru olahragalah yang secara langsung melakukan tindakan-tindakan pembinaan terhadap siswa tetapi bukan berarti tenaga kependidikan lain kurang penting akan tetapi semua tetap merupakan satu kesatuan yang utuh, saling terkait dan saling menopang guna pencapaian kualitas manusia yang dicita-citakan.

Sebagai subjek, siswa merupakan individu yang memiliki unsur-unsur jasmaniah atau fisik dan rohaniah atau psikhis (mental). Oleh karena itu, ketika siswa terlibat dalam kegiatan pembelajaran penjas dan aktivitas lainnya, maka siswa secara keseluruhan baik fisik maupun mental juga turut terlibat dalam pembelajaran penjas. Upaya pemahaman dalam pembinaan kedua aspek tersebut perlu dilakukan, khususnya dalam hal ini pemahaman dan pembinaan aspek psikologis siswa dasar dalam pendidikan jasmani, apalagi mengingat siswa pada usia sekolah dasar ini sedang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang memiliki karakteristik perkembangan tertentu.

Dalam proses belajar mengajar ada beberapa hal yang harus diperhatikan oleh guru sebagai tenaga pengajar terutama guru pendidikan jasmani yaitu kondisi fisik siswa seperti kesehatan dan kebugaran. Santosa (2000:1) menyatakan bahwa kebugaran jasmani dibagi beberapa istilah lain yang dipergunakan untuk maksud yang sama dengan kebugaran jasmani yaitu: kesegaran jasmani, kebugaran jasmani dan kesehatan jasmani. Menyangkut kesegaran jasmani di atas, kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang tidak berarti. Untuk mencapai kondisi fisik

jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan kemampuan kesegaran jasmani dengan metode yang benar, (Suharto, 2000:1). Dasar pertimbangan untuk mencapai kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen yaitu: 1) Daya tahan jantung (*cardiovascular*), 2) Daya tahan otot (*mascle endurance*), 3) Kekuatan otot (*mascle streng*), 4) Kelenturan (*flexibility*), 5) Komponen tubuh (*body copation*), 6) Kecepatan gerak (*speed of movmen*), 7) Kelincahan (*agility*), 8) Keseimbangan (*blance*), 9) Kecepatan reaksi (*reaction time*), 10) Kordinasi (*cordinasion*).

Definisi sementara dari hasil pertemuan para ahli dalam acara kesegaran jasmani nasional yang diselenggarakan oleh direktorat jendral pemuda dan olahraga pada tanggal 6-20 maret 1971 di Jakarta, ditemukan bahwa kesegaran jasmani mengandung tiga aspek yaitu: kaitannya dengan waktu yang harus dilakukan, kemampuan atau potensi untuk kerja fisik, hubungan kesejahteraan dalam arti keseluruhan. Dari ketiga aspek diatas dapat disimpulkan bahwa yang mengenai kebugaran jasmani tetap tujuannya sama yaitu kemampuan kondisi fisik untuk melakukan suatu tugas atau aktivitas tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan keesokan harinya lagi dalam kondisi seperti biasa pada saat sebelum melakukan aktivitas tanpa efek kelelahan.

Ternyata tidaklah mudah untuk mencapai suatu kebugaran jasmani, apalagi dikaitkan dengan kebugaran jasmani siswa di sekolah dasar. Padahal sangatlah penting untuk mencapai kegiatan belajar mengajar yang efektif dan efisien perlu adanya keterkaitan antara guru dengan orang tua siswa. Dalam dunia pendidikan yang berkaitan dengan kesegaran jasmani, maka prioritas jasmani dan kesehatan berpedoman

pada tiga unsur pola pembinaan yaitu: unsur keolahragaan, unsur kesehatan dan unsur reaksi.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu eksperimen, ini merupakan metode percobaan untuk melihat hasil dari suatu proses belajar yang dilakukan. Dalam penelitian ini penulis membagi sampel menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (kelompok yang akan diberikan pelatihan kesegaran jasmani) dan kelompok kontrol (kelompok yang tidak akan diberikan pelatihan kesegaran jasmani). Penggunaan pelatihan kesegaran jasmani diamati pengaruhnya, sehingga dapat dikatakan bahwa hasil belajar siswa merupakan variabel tergantung, yang keberhasilannya tergantung variabel bebas. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan *pretest-posttest control group design* sebagai desain penelitiannya, Arikunto (2006:86).

Pada desain penelitian ini langkah pertama yang dilakukan adalah melaksanakan tes awal atau pretest. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Kemudian kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa pelatihan kesegaran jasmani, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Setelah masa perlakuan berakhir, maka selanjutnya dilakukan tes akhir atau posttest. Setelah data tes awal dan tes akhir terkumpul maka data tersebut

disusun, diolah dan dianalisis secara statistik. Hal ini dilakukan untuk mengetahui hasil perlakuan dan perbedaannya.

Populasi dalam penelitian yaitu siswa SD Negeri I Cimenga Kecamatan Darma Kabupaten Kuningan yang berjumlah 120 siswa. Sedangkan sampel penelitian sebanyak 30 orang siswa putra atau 25% dari jumlah populasi ($25\% \times 120 = 30$ orang), hal ini sesuai dengan pendapat Suharsimi Arikunto (2006:87) yang menyatakan apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, selanjutnya jika jumlah subjeknya besar diambil antara 10-15% atau 20-25%.

Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling. Sampel kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 15 siswa dalam kelompok kontrol yang diberikan perlakuan tanpa pelatihan kesegaran jasmani dan 15 siswa dalam kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan pelatihan kesegaran jasmani. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), Nurhasan (2000:81). Teknik analisis data yang digunakan menggunakan uji t tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah data terkumpul penulis menghitung nilai rata-rata dan simpangan baku. Hasil penghitungan nilai rata-rata dan simpangan baku dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1 Hasil Penghitungan Rata-Rata Dan Simpangan Baku

Kelompok	Periode Tes	Rata-Rata	Simpangan Baku
Eksperimen	Tes Awal	249.89	7.16
	Tes Akhir	265.62	7.85
Kontrol	Tes Awal	250.00	9.03
	Tes Akhir	263.35	8.20

Berdasarkan tabel di atas pada kelompok eksperimen (pelatihan kebugaran jasmani), rata-rata hasil tes awal sebesar 249.89 dan tes rata-rata tes akhir sebesar 265.62. Dan simpangan baku hasil tes awal sebesar 7.16 dan simpangan baku tes akhir

sebesar 7.85. Sedangkan kelompok kontrol (tanpa pelatihan kebugaran jasmani), rata-rata hasil tes awal sebesar 250.00 dan rata-rata tes akhir sebesar 263.35. Dan simpangan baku hasil tes awal sebesar 9.03 dan simpangan baku tes akhir sebesar 8.20.

Tabel 2. Hasil Penghitungan Tes Awal Uji Normalitas

Kelompok	Lo Hitung	L Daftar		Hasil
		0.05	15	
Eksperimen	0.094	0.220		Normal
Kontrol	0.154	0.220		Normal

Berdasarkan tabel di atas pada kelompok eksperimen (pelatihan kebugaran jasmani), diperoleh Lo hitung sebesar 0.094 dari perhitungan diketahui bahwa nilai Lo hitung untuk peningkatan hasil latihan tersebut lebih kecil dari L tabel 0.220. Maka dapat disimpulkan bahwa data tes awal kelompok eksperimen berdistribusi normal. Sedangkan pada kelompok kontrol

(tanpa pelatihan kebugaran jasmani), diperoleh Lo hitung sebesar 0.154 dari perhitungan diketahui bahwa nilai Lo hitung untuk peningkatan hasil latihan tersebut lebih kecil dari L tabel 0.220. Maka dapat disimpulkan bahwa data tes awal kelompok kontrol berdistribusi normal.

Tabel 3 Hasil Penghitungan Tes Akhir Uji Normalitas

Kelompok	Lo Hitung	L Daftar		Hasil
		0.05	15	
Eksperimen	0.133	0.220		Normal
Kontrol	0.145	0.220		Normal

Berdasarkan tabel di atas pada kelompok eksperimen (pelatihan kebugaran jasmani), diperoleh Lo hitung sebesar 0.133 dari perhitungan diketahui bahwa nilai Lo hitung untuk peningkatan hasil latihan tersebut lebih kecil dari L tabel 0.220. Maka dapat disimpulkan bahwa data tes akhir kelompok eksperimen berdistribusi normal. Sedangkan pada kelompok kontrol (tanpa pelatihan kebugaran jasmani),

diperoleh Lo hitung sebesar 0.145 dari perhitungan diketahui bahwa nilai Lo hitung untuk peningkatan hasil latihan tersebut lebih kecil dari L tabel 0.220. Maka dapat disimpulkan bahwa data tes akhir kelompok kontrol berdistribusi normal.

1. Uji Homogenitas

Setelah dilakukan pengujian normalitas selanjutnya dilakukan pengujian

homogenitas data dari masing-masing variabel, hasilnya dapat dilihat pada tabel 4.4 sebagai berikut:

Tabel 4 Penghitungan Uji Signifikasi Peningkatan Hasil Latihan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Periode Tes	Rata-rata (X)	Simpangan Baku (S)	t Hitung	t Tabel	Hasil
					0.975 (14)	
	Tes awal	249.89	7.16	10.89	2.14	Signifikan
	Tes akhir	265.62	7.85			
Peningkatan		15.73	0.69			
	Tes awal	250.00	9.03	10.72	2.14	Signifikan
	Tes akhir	263.35	8.20			
Peningkatan		13.35	-0.83			

Hasil penghitungan menunjukkan bahwa t hitung kelompok eksperimen sebesar 10.89 berada diluar daerah t tabel pada tingkat kepercayaan 0.95% dan derajat kebebasan 14 yaitu 2.14 (2.14 dan -2.14). maka dengan demikian yaitu pelatihan kesegaran jasmani memberikan hasil yang signifikan. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa t hitung kelompok kontrol yaitu tanpa pelatihan kesegaran jasmani sebesar 10.72 berada diluar daerah t tabel pada tingkat kepercayaan 0.95% dan derajat kebebasan 14 yaitu 2.14 (2.14 dan -2.14). maka dengan demikian yaitu tanpa pelatihan kesegaran jasmani memberikan pengaruh signifikan. Berdasarkan data tersebut, terdapat perbedaan hasil latihan yang signifikan antara kelompok eksperimen sebesar 10.89 sedangkan kelompok kontrol sebesar 10.72 (10.89 > 10.72) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan hasil latihan yang lebih signifikan pada pembelajaran dengan pelatihan kesegaran jasmani di SD Negeri 1

Cimenga Kecamatan Darma Kabupaten Kuningan.

Dari hasil penghitungan terlihat bahwa perbedaan rata-rata antara tes awal dan tes akhir terjadi secara signifikan terhadap kelompok eksperimen (pelatihan kesegaran jasmani) 15.73 dibandingkan dengan rata-rata kelompok kontrol (tanpa pelatihan kesegaran jasmani) 13.35 terhadap prestasi siswa di SD Negeri 1 Cimenga Kecamatan Darma Kabupaten Kuningan. Hasil penghitungan t perbandingan perbedaan dua hasil latihan 6.09 lebih besar dari t_{tabel} 2,05. Dengan demikian kita bisa menolak hipotesis yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan hasil latihan antara tanpa pelatihan kesegaran jasmani dan pelatihan kesegaran jasmani (hipotesis nol) dan menerima hipotesis yang menyatakan pelatihan kesegaran jasmani memberikan hasil yang lebih signifikan terhadap prestasi siswa di SD Negeri 1 Cimenga Kecamatan Darma Kabupaten Kuningan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan serta penghitungan dan analisis data dari hasil pengukuran, maka pada bagian ini penulis dapat mengemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada kelompok eksperimen, setelah diberikan perlakuan pelatihan kesegaran jasmani memberikan peningkatan yang positif terhadap prestasi siswa di SD Negeri 1 Cimenga Kecamatan Darma Kabupaten Kuningan.
2. Pada kelompok kontrol, setelah diberikan perlakuan tanpa pelatihan kesegaran jasmani memberikan peningkatan yang positif terhadap prestasi siswa di SD Negeri 1 Cimenga Kecamatan Darma Kabupaten Kuningan.
3. Kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan pelatihan kesegaran jasmani memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap prestasi olahraga siswa di SD Negeri 1 Cimenga Kecamatan Darma Kabupaten Kuningan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Gafur. 2003. *Landasan Teknologi Pendidikan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Aksara.
- Cooper dan Emory. 1995. *Metode Penelitian Bisnis*. Jakarta: Erlangga.
- Bompa. 1990. *Theory and Metodologi of Training*. Kendal, Publising.
- Dayan. 2002. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosada Karya
- Darmojo. 1999. *Buku Ajar Geriatri Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran
- Giriwijoyo. 2004. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK UPI
- Hadi. 2001. *Metodologi Research Jilid 3*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hamalik. 2005. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Krempel. 1987. *Atletik Lari dan Loncat*. Jakarta: PT. Rosda
- M. Ichsan. 1989. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Balai Pustaka
- Mulyasa. 2007. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nasution. 1996. *Didaktik Asas-Asas Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara
- Poerwanto. 1986. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Karya
- Purwadarminto. 1987. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Oemar Hamalik. 2005. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara