

## Hubungan antara efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap kebugaran jasmani siswa usia 10 – 12 tahun

### The relationship between the effectiveness of learning physical education sports and health on the physical fitness of 10-12 year old students

Faisol Hamid<sup>1</sup>, Kahan Tony Hendrawan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Pendidikan Jasmani, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur, 61418, Indonesia

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Hubungan Antara Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Usia 10 – 12 Tahun, Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang menggunakan metode survei. Populasi penelitian ini adalah siswa usia 10 – 12 tahun dengan jumlah 78 siswa, teknik sampling menggunakan Purposive sampling dikenal juga dengan sampling berdasarkan karakteristik usia. Instrument penelitian menggunakan angket efektivitas pembelajaran. Dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 10 - 12 tahun. Hasil penelitian untuk efektivitas pembelajaran menunjukkan kategori sangat baik (11,54%), baik (30.77%), kategori cukup (41.02 %), kurang (6.41%), kurang sekali (10.26%), untuk kebugaran jasmani sangat baik 0 (0%), baik (32.06%), sedang (41.02%), kurang (26.92%). Kurang sekali (0%), untuk uji korelasi menunjukkan nilai sig antara kebugaran jasmani dan efektifitas pembelajaran PJOK adalah sebesar  $0.045 < 0.05$  yang berarti terdapat korelasi atau hubungan yang signifikan antar variabel, Kesimpulan adanya hubungan efektivitas pembelajaran pjok terhadap kebugaran jasmani siswa usia 10 – 12 tahun.

**Kata Kunci:** Efektivitas Pembelajaran PJOK, Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Dasar.

#### Abstract

This study aims to determine the relationship between the Relationship Between the effectiveness of Learning Physical Education Sports and Health on the Physical Fitness of Students aged 10-12 years, this study is a correlational study that uses survey methods. The population of this study were students aged 10-12 years with a total of 78 students, the sampling technique used Purposive sampling also known as sampling based on age characteristics. The research instrument used a learning effectiveness questionnaire. And the Indonesian Physical Fitness Test age 10-12 years. The results of the study for learning effectiveness showed a very good category (11.54%), good (30.77%), sufficient category (41.02%), less (6.41%), very less (10.26%), for physical fitness very good 0 (0%), good (32.06%), moderate (41.02%), less (26.92%). Very poor (0%), for the correlation test shows the sig value between physical fitness and the effectiveness of PJOK learning is  $0.045 < 0.05$  which means there is a significant correlation or relationship between variables. The conclusion is that there is a relationship between the effectiveness of learning pjok on the physical fitness of students aged 10-12 years. Keywords: effectiveness of physical education learning, physical fitness, elementary school students.

**Keywords:** Effectiveness of Physical Education Learning, Physical Fitness, Elementary School Students.

<https://dx.doi.org/10.20961/phduns.v20i2.77951>

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan jenjang terpenting bagi manusia dengan adanya sebuah pendidikan manusia mendapatkan bekal bagi hidupnya. Pendidikan merupakan sebuah bentuk

usaha secara teratur dalam mewujudkan suasana dan proses pembelajaran supaya dapat aktif dalam pengembangan potensi dirinya, sehingga memiliki keterampilan yang diperlukan pendidikan juga dapat membantu meningkatkan kualitas hidup yang baik. Pendidikan merupakan sebuah alat dalam pengembangan diri dan pola pikir dan kualitas sendiri dalam segala hal kehidupan. Dalam memajukan kehidupan manusia termasuk hal penting dari pendidikan yang mempengaruhi kualitas hidup, (Wiens, Erdman, Stadnyk, & Parnell, 2014). Sekolah sebagai suatu lembaga dan sarana dalam pencapaian dalam tujuan pendidikan. melalui kegiatan sekolah siswa dapat mendapatkan pengetahuan terkait perubahan tingkah laku menjadi baik, sekolah berkewajiban dapat mengembangkan potensi siswa berdasarkan aspek kognitif, afektif, psikomotor secara seimbang. Sebagai salah satu dalam upaya capai fungsi melalui pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Amiruddin, Askar, & Yusra, 2019), karena PJOK menjadi mata pelajaran bagian dari seluruh pelajaran disekolah dan tidak mungkin bisa dipisahkan, menurut (Tuasalamony, et al, (2020), pendidikan merupakan sebuah runtutan kegiatan yang memperoleh ilmu dan dan penyempurnaan diri yang dilakukan manusia secara berkelanjutan, guna melengkapi keterbatasan dan kekurangan yang dimiliki. Pembelajaran pjok menjadi pelajaran yang mempunyai peran yang sangat penting dalam usaha yang dapat pengaruhi potensi siswa kearah positif melalui aktivitas jasmani. indikator dalam pembelajaran yang berhasil bisa lihat dari berbagai posisi dan sistem dalam tahapan pembelajaran salah satunya bisa dilihat dari proses pembelajaran, dalam efektif pembelajaran PJOK dilihat dari proses terutama yang berkaitan dengan anak sekolah dasar sehingga perlu sejak awal sudah menciptakan pola pikir yang dewasa sehingga tercapai suatu target pembelajaran.

Pada dasarnya PJOK mempunyai arah orientasi terhadap gaya hidup sehat di lingkungan pendidikan dan mempunyai tujuan dampak dari penerapan PJOK di sekolah yang berhubungan dengan kebugaran ( Liu, et al., 2017). oleh karena itu, PJOK untuk kebugaran jasmani mempunyai tujuan yang dapat bentuk watak dan kepribadian siswa, dan menumbuhkan jiwa sportivitas dan kerjasama, motorik siswa juga akan terbentuk dan diharapkan dengan PJOK bukan hanya mata pelajaran tapi dapat juga meningkatkan kebugaran jasmani siswa, kebugaran mempunyai peran penting dalam ikut pembelajaran dan aktivitas sehari-hari. Kebugaran mempunyai dampak positif terhadap hasil yang maksimal dalam pembelajaran, sehingga memotivasi siswa untuk mendapatkan tubuh yang bugar dengan melakukan aktivitas gerak dan berolahraga. Aktivitas fisik memberi dampak terhadap kognisi, memori siswa, (Kayani et al., 2018). Potensi anak – anak berolahraga pada saat waktu luang itu tergantung pendidikan dan area tempat tinggal, (Batista, Cubo, Honório, & Martins, 2016). Sehingga bisa di ungkapkan bahwa memelihara kebugaran jasmani yang baik selalu di butuhkan aktivitas olahraga yang berkaitan dengan Pendidikan jasmani yang selalu berhubungan dengan aktivitas gerak. Sehingga memerlukan startegi

yang baik dalam menyusun rancangan pembelajaran karena akan berdampak positif dengan tangka kebugaran dan efektif dalam pembelajaran.

Perlu adanya sebuah tindakan untuk siswa dalam memahami proses pembelajaran secara langsung dan guru bisa dapat memperhatikan konteks isi pelajaran yang dapat membuat pembelajaran yang efektif dan optimal, hal ini akan berdampak pada proses pencapaian prestasi siswa yang selanjutnya, dan juga guru memperhatikan cara untuk keefektifan dalam proses pembelajaran siswa yang dapat siswa memahami ilmu dengan baik. Target dan sasaran pembelajaran yang sesuai yaitu dilihat dari proses untuk membentuk efektif pembelajarana siswa. Serta sebuah efektif merupakan sebuah tolak ukur dalam mencapai target (kualitas, kuantitas, dan waktu) yang sudah dicapai, hasil belajar siswa yang diperoleh berdasarkan target pembelajaran dilihat dari sebuah proses untuk menuju bentuk kesenangan. Menurut rohmawati (2015) efektifitas pembelajaran bisa dikatakan sebagai ukuran dalam keberhasilan interaksi antara siswa dan guru dengan situasi edukatif dalam capai tujuan pembelajaran, hal tersebut perlu guru memperhatikan interaksi komunikasi yang baik dalam mengacu pada sikap yang menyenangkan lewat interaksi yang baik antara guru dan murid.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang menggunakan metode survei. Korelasi dirancang untuk mengukur hubungan keefektifan pemelajaran jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa. Tempat disekolah SDI Al-Fattah Kepuh Kembang. Populasi penelitian ini adalah siswa usia 10 – 12 tahun dengan jumlah 78 siswa laki - laki, teknik sampling menggunakan purposive sampling dikenal juga dengan sampling berdasarkan karakteristik usia. Instrument penelitian menggunakan angket efektivitas pembelajaran. Dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 10 - 12 tahun. Dari hasil data penelitian setelah itu dianalisis secara deskriptif, analisis statistik korelasi untuk menguji hubungan antar variabel dengan analisis data menggunakan teknik uji korelasi dari pearson product moment. Analisis korelasi untuk mengetahui hubungan antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat menggunakan korelasi sederhana.

## HASIL

### a. Efektifitas Pembelajaran

Dari hasil perhitungan deskriptif terkait angket efektifitas, hasilnya sebagai berikut pada tabel 1:

Tabel 1. Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Efektivitas	78	13.00	27.00	21.0641	2.86646
Valid (listwise)	N 78				

Hasil deskriptif diatas memberi penjelasan bahwa nilai min 13.00, max 27.00, mean 21.06, dan SD 2.86. Setelah mengetahui hasil perhitungan deskriptif data, setelah itu mengetahui hasil perhitungan berdasarkan kategori untuk angket efektivitas pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Rentan Skor Efektivitas

Rentan norma	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X > 25$	Sangat Baik	9	11,54 %
$22 \leq X < 24$	Baik	24	30,77 %
$19 \leq X < 21$	Cukup	32	41,02 %
$16 \leq X < 18$	Kurang	5	6.41 %
$X < 16$	Kurang Sekali	8	10.26 %
Jumlah		78	100 %

Tabel 2 menunjukkan rentan norma terkait efektivitas pembelajaran PJOK pada data tersebut memberi penjelasan bahwa kategori sangat baik 9 siswa (11,54%), baik 24 siswa (30.77%), 32 untuk siswa kategori cukup (41.02 %), kurang 5 siswa (6.41%), kurang sekali 8 (10.26%).

#### b. Kebugaran Jasmani

Berikut gambaran terkait data penelitian perhitungan deskriptif untuk tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10 – 12 tahun sebagai berikut pada tabel 3:

Tabel 3. Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
kebugaran	78	10.00	19.00	15.2436	2.76896
Valid (listwise)	N 78				

Gambaran pada tabel 3 terkait kebugaran menjelaskan bahwa nilai min 10.00, max 19.00, mean 15.24, SD 2.76. selanjutnya perhitungan untuk menunjukkan kategori pada tingkat kebugaran sebagai berikut:

Tabel 4. Nilai kebugaran jasmani

Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
22 – 25	Sangat Baik	0	0 %
18 – 21	Baik	25	32.06 %
14 – 17	sedang	32	41,02 %
10 – 13	Kurang	21	26.92 %
5 – 9	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah		78	100 %

Kebugaran pada tabel 4 memberi gambaran untuk kategori sangat baik 0 (0%), baik 25 (32.06%), 32 (41.02%) kategori sedang, kurang 21 (26.92%). Kurang sekali 0 (0%). Setelah

mengetahui gambaran terkait kebugaran selanjutnya perhitungan korelasi untuk mencari hubungan antar variabel sebagai berikut :

### c. Uji Korelasi

Setelah dilakukan perhitungan deskriptif antar variabel kebugaran dan efektivitas pembelajaran, berikut hasil perhitungan uji korelasi antar variabel sebagai berikut:

Tabel 5. Correlations

		kebugaran efektivitas	
kebugaran	Pearson Correlation	1	.661
	Sig. (2-tailed)		.045
	N	78	78
efektivitas	Pearson Correlation	.661	1
	Sig. (2-tailed)	.045	
	N	78	78

Berdasarkan nilai signifikansi dari tabel 5 diatas diketahui nilai sig antara kebugaran jasmani dan efektifitas pembelajaran PJOK adalah sebesar  $0.045 < 0.05$  yang berarti terdapat korelasi atau hubungan yang signifikan antar variabel.

## PEMBAHASAN

Hasil temuan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan antar efektivitas pembelajaran dan kebugaran jasmani berdasarkan hasil perhitungan korelasi untuk nilai *sig*  $0.045 < 0.05$ . hasil dari deskriptif untuk efektifitas pembelajaran menunjukkan kategori cukup dengan jumlah 32 (41.02%), untuk tingkat kebugaran kategori sedang 32 siswa (41.02%), dengan adanya sebuah tujuan yang baik apabila seorang guru dapat memberi pembelajaran yang baik dalam belajar, dengan tujuan tersebut guru dan siswa hendaknya mengacu pada aktivitas dan partisipasi siswa, tugas guru bukan hanya melakukan kegiatan menyampaikan pengetahuan, keterampilan, dan sikap pada siswa tapi juga mengarahkan siswa aktif dalam berbagai aktivitas pembelajaran. Efektivitas penting karena menentukan keberhasilan dalam pembelajaran berdasarkan tujuan pembelajaran yang diinginkan. PJOK dalam kegiatan pembelajaran merupakan cermin dari siswa yang terlibat selama pembelajaran mulai awal hingga akhir. (Saputra, 2013). Pembelajaran yang berlangsung secara efektif oleh pendidik dapat mendukung pembelajaran yang menyenangkan. Guru merupakan sumber utama untuk proses pembelajaran di sekolah dasar dan bertanggung jawab untuk berupaya efektif dalam pembelajaran,

Pada pembelajaran anak sekolah dasar merupakan aktivitas yang suka bermain dan bergerak yang dapat memiliki rasa gembira dan kesenangan. Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan merupakan bagian dari internal dalam mengembangkan aktivitas gerak, mental, dan

emosional yang diberikan dalam proses pendidikan, (Hasanah, Adi, & Suwiwa, 2020). Efektifitas dalam pembelajaran merupakan tingkat berhasil seorang guru dalam mengajar siswa, dengan metode dan mencapai tujuan tertentu. PJOK dapat dikatakan sebagai sistem pendidikan secara menyeluruh dan mempunyai tujuan dalam mengembangkan aspek kebugaran jasmani, kesehatan, dan keterampilan sosial dengan aktivitas jasmani olahraga supaya dapat menumbuhkan disiplin terhadap diri sendiri dan meningkatkan keberhasilan pembelajaran (Dombrovskis, Guseva, & Capulis, 2014). Aktivitas gerak dapat diketahui bahwa memberikan manfaat kesehatan yang penting bagi anak usia sekolah, (Pate et al., 2019), pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mempunyai tujuan meningkatkan kebugaran jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan gerak serta pola hidup sehat, hal itu sangat penting untuk perkembangan anak pada jenjang sekolah dasar, sehingga pendidik sangat berperan penting sesuai tujuan yang dapat tercapai. Melalui kegiatan olahrag secara baik, benar dan teratur maka akan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal menjadi modal utama dalam meningkatkan produktivitas kerja (Hasibuan R, 2017); (ningrum, Adrianto, 2010).

Kebugaran sangat penting bagi untuk menunjang aktivitas yang menjaga kondisi kebugaran dengan baik dan mengatur pola aktivitas gerak secara teratur, sehingga memberi pengaruh terhadap aktivitas sehari - hari (Ma'arif & Hasmara, 2023). Kebutuhan dalam menjalankan aktivitas pembelajaran di sekolah adalah kondisi tingkat kebugaran siswa dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, dengan kondisi sehat dan bugar dapat mendukung aktivitas gerak dalam pembelajaran PJOK di sekolah. Kebugaran dapat dikatak sebagai kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan memiliki kondisi fisik dan fisiologis yang baik, (Chen et al., 2002; Clark & Ferguson, 2000), kebugaran yang di miliki siswa mempunyai pengaruh positif terhadap belajar siswa. Anak-anak diharapkan terlibat dalam kegiatan sehari-hari dengan aktivitas gerak sehingga mendapatkan kondisi dan penampilan tubuh dan berdampak pada kebugaran anak, ketika dalam gaya hidup seseorang dalam kondisi kurang dalam melakukan aktivitas gerak maka akan berakibat kondisi tubuh menjadi kurang stabil (Ma'arif et al., 2023), kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas fungsional sehari-hari dengan kemampuan daya tahan, dan kekuatan yang optimal untuk mengatasi penyakit, kelelahan, serta mengurangi perilaku kurang gerak. Kapoor dkk. (2022), sehingga siswa perlu menjaga tingkat kebugaran untuk bisa beraktivitas di rumah atau di lingkungan sekolah. faktor lingkungan sekitar sebagai tempat tinggal sangat berdampak sangat besar terhadap pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani para siswa, (Ma'arif & Prasetyo, 2021). Dengan begitu kondisi tersebut menjadi penyebab anak mempunyai kesempatan dalam melakukan aktivitas fisik dalam pembelajaran, sehingga pendidik mampu melaksanakan sesuai tujuan pendidikan. Untuk konsep efektivitas tercapai dengan adanya timbal balik yang berhubungan antara pendidikan dan siswa

bersamaan sehingga tercapai tujuan dan perlu adanya penyesuaian lingkungan sekolah dan bentuk rancangan pembelajaran yang diharapkan tercapainya perkembangan siswa terhadap seluruh aspek.

## KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dan diliha dari hasil yang sudah di hitung menunjukkan hasil adanya hubungan Efektivitas Pembelajaran PJOK Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Usia 10 – 12 Tahun, sehingga perlu dipahami ketika pembelajaran sudaha efektif dan siswa melakukan aktivitas gerak melalui pembeljaran PJOK akan memberi dampak yang positif terhadap kebugaran jasmani siswa.

## REFERENSI

- Adrianto eko haris, Ningrum Dina Nur Anggraini (2010). Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Dengan Produktivitas Kerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 145–150. <http://doi.org/10.15294/kemas.v5i2.1873>
- Amiruddin, A., Askar, A., & Yusra, Y. (2019). Development of Islamic Religious Education Learning Model based on Multicultural Values. *International Journal of Contemporary Islamic Education*, 1(1), 1–19. <http://doi.org/10.24239/ijcied.vol1.iss1.2>
- Batista, M., Cubo, D. S., Honório, S., & Martins, J. (2016). The practice of physical activity related to self-esteem and academical performance in students of basic education. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(2), 297–310. <http://doi.org/10.14198/jhse.2016.112.03>
- Chen, W., Lin, C. C., Peng, C. T., Li, C. I., Wu, H. C., Chiang, J., ... & Huang, P. C. (2002). Approaching healthy body mass index norms for children and adolescents from health-related physical fitness. *Obesity reviews*, 3(3), 225-232. <http://doi.org/10.1046/j.1467-789X.2002.00064.x>
- Clark, M. C., & Ferguson, S. L. (2000). The physical activity and fitness of our nation's children. *Journal of Pediatric Nursing*, 15(4), 250-252. <http://doi.org/10.1053/jpdn.2000.8045>
- Dombrovskis, V., Guseva, S., & Capulis, S. (2014). Cooperation and Learning Effectiveness of First Graders During Sports Lessons. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 112(Iceepsy 2013), 124–132. <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.1146>
- Hasanah, N. R., Adi, I. P. P., & Suwiwa, I. G. (2020). Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga, Volume 5 Nomor 2, Edisi November 2020 Latihan*, 5(November), 62–65.
- Hasibuan R, Siregar Sri Wildani. (2017). Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Produktivitas Kerja Guru-Guru. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 1(2), 43–51.
- Kayani, S., Kiyani, T., Wang, J., Sánchez, M. L. Z., Kayani, S., & Qurban, H. (2018). Physical activity and academic performance: The mediating effect of self-esteem and depression. *Sustainability (Switzerland)*, 10(10), 1–17. <http://doi.org/10.3390/su10103633>
- Kapoor, G., Chauhan, P., Singh, G., Malhotra, N., & Chahal, A. (2022). Physical activity for health and fitness: past, present and future. *Journal of Lifestyle Medicine*, 12(1), 9. <https://doi.org/10.15280/jlm.2022.12.1.9>
- Liu Jingwen, Shangguan Rulan, Keating Xiaofen. D. and Leitner Jessica (2017). A conceptual physical education course and college freshmen's health-related fitness. *Health Education*,

117(1), 1–5.

- Ma'arif, I., & Hasmara, P. S. (2023). The Relationship Between Physical Activity and Physical Fitness of Elementary School Students Aged 10-12 Years, *5*(1), 81–88.
- Ma'arif, I., Nurhasan, Suroto, Setyawan, R., Basuki, Zen, M. Z., Synthiawati, N. N. (2023). Correlation of Body Mass Index, Physical Activity, and Physical Fitness in Elementary School Students. *Physical Education Theory and Methodology*, *23*(1), 58–64. <http://doi.org/10.17309/tmfv.2023.1.08>
- Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *5*(2), 3451–3456.
- Pate, R. R., Hillman, C., Janz, K., Katzmarzyk, P. T., Powell, K. E., Torres, A., ... & 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2019). Physical activity and health in children under 6 years of age: a systematic review. *Medicine and science in sports and exercise*, *51*(6), 1282. *DOI: 10.1249/MSS.0000000000001940*
- Rohmawati, A. (2015). Efektivitas Pembelajaran. *Pendidikan Usia Dini*, *9*(1), 203–218. <http://doi.org/10.1177/003755007200300206>
- Saputra. yudha M (2013). Supervisi Pembelajaran Untuk Meningkatkan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang*, *17*(5), 112734.
- Tuasalamony Kurniati, Hatuwe Rahma Satya Masna, Susiati, Masniati Andi, R. N. M. (2020). Pengembangan Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar Negeri 5 Namlea. *Pedagogy*, *7*(2), 81–91.
- Wiens, K., Erdman, K. A., Stadnyk, M., & Parnell, J. A. (2014). Dietary supplement usage, motivation, and education in young Canadian athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, *24*(6), 613–622. <http://doi.org/10.1123/ijsnem.2013-0087>