

PERAN PJOK TERHADAP PESERTA AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK SMP NEGERI 3 MARTAPURA

Faisyal Ardi, Abd. Hamid dan Edwin Wahyu Dirgantoro

Pendidikan Jasmani JPOK FKIP

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru

faisyalardi11@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peran PJOK terhadap aktivitas fisik siswa di SMP 3 Negeri Martapura. Penelitian ini dilakukan pada sampel 70 siswa terhadap 70 siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Negeri Martapura. Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah kuesioner yang terdiri dari pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil penelitian tentang peran PJOK terhadap aktifitas fisik siswa di SMP Negeri 3 Martapura menunjukkan bahwa 1 siswa atau 1,4% memiliki aktivitas fisik rendah, 14 siswa atau 20% rata-rata aktifitas fisik sedang dan 55 siswa atau 78,6%. Itu menunjukkan memiliki aktifitas fisik sedang dan tinggi menjadi rata-rata kegiatan fisik peserta didik setiap harinya.

Kata kunci: PJOK, Peran PJOK, Aktivitas Fisik

Abstract

The purpose of this study was to determine the role of PJOK on the physical activity of students at SMP 3 Negeri Martapura. This research was conducted on a sample of 70 students to 70 students of class VIII SMP Negeri 3 Martapura. This research is descriptive quantitative. The method used is a questionnaire which consists of collecting data using a questionnaire. The results of research on the role of PJOK on students' physical activity at SMP Negeri 3 Martapura showed that 1 student or 1.4% had low physical activity, 14 students or 20% averaged moderate physical activity and 55 students or 78.6%. It shows that having moderate and high physical activity is the average physical activity of students every day.

Keywords: CHD, Role of CHD, Physical Activity

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu proses pembelajaran siswa dan sosial yang dilakukan secara sadar dan terencana dalam rangka membangun kepribadian manusia yang baik, bermartabat, dan beradab. Oleh karena itu, proses pembelajaran dan isinya perlu dirancang untuk mencapai tujuan pendidikan yang diinginkan. Saat ini karena adanya pandemi Covid 19, sistem pendidikan jarak jauh sudah mulai digunakan dalam dunia pendidikan, tentunya diperlukan kerjasama yang baik antara pendidik, orang tua dan siswa itu sendiri agar pendidikan jarak jauh atau online berjalan dengan lancar.

Mata pelajaran yang harus diajarkan dalam sekolah merupakan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). PJOK artinya proses pembelajaran dimana aktivitas fisik didesain khusus untuk kebugaran, keterampilan motorik, pengetahuan wacana pola sehat, sikap olahraga serta gerakan aktif. Pendidikan jasmani merupakan salah satu bentuk pembelajaran gerak dan pembelajaran melalui gerak pada saat melakukan aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani juga sudah menjadi tema dalam kurikulum 2013. Pendidikan jasmani dapat dibagi menjadi empat kategori: (1) perkembangan jasmani, (2) perkembangan motorik, (3) perkembangan spiritual, (4) perkembangan sosial. Pendidikan jasmani artinya bagian integral berasal keseluruhan proses pendidikan serta menggunakan aktivitas jasmani menjadi alat atau alat diperuntukan mencapai suatu tujuan. Menurut Winarno (2006:2).

Tentu sulit mencapai tujuan pendidikan jasmani di masa pandemi saat ini, karena siswa kurang berolahraga. Oleh karena itu, di masa pandemi Covid 19, olahraga kesehatan harus dimaksimalkan dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani melalui pemanfaatan lingkungan pendidikan yang rasional dan benar bagi siswa.guru.

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang didapatkan dari pergerakan otot rangka yang membutuhkan pengeluaran tenaga, termasuk kegiatan yang dilakukan selama bekerja, bermain, pekerjaan rumah, perjalanan, dan kegiatan lainnya. Aktivitas gerakan bisa direncanakan, dan ditujukan untuk meningkatkan. Aktivitas fisik yang dilakukan sewaktu senggang, transportasi atau berasal dari kantor, bermanfaat bagi kesehatan. Selain itu, aktivitas fisik sedang hingga berat bisa menaikkan tingkat kesehatan tubuh dan otot.

Berdasarkan WHO (2017) kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan obesitas, penyakit tidak menular dan gangguan tulang, sendi serta otot. Untuk alasan ini, WHO merekomendasikan bahwa anak-

anak serta remaja mulai usia 5-17 tahun melakukan setidaknya 60 menit kegiatan fisik rendah hingga berat. Lebih dari 60 menit aktivitas fisik sehari bermanfaat bagi kesehatan. Mereka juga harus berpartisipasi dalam kegiatan penguatan otot dan tulang setidaknya 3 kali seminggu

METODE

Metode yang dipergunakan pada penelitian ini ialah metode pengumpulan data menggunakan metode survey. Angket menurut Sugiyono (2012:12) survei adalah teknik pengumpulan data dengan menghadirkan responden dengan serangkaian pertanyaan atau kalimat tertulis.

Subjek Penelitian

Sampel atau perwakilan dari subjek penelitian sedangkan adalah keseluruhan sampel penelitian. Subjek penelitian ini adalah VIII. Terdiri dari 215 siswa, putra dan putri, VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Martapura. mengikutsertakan siswa di dalam kelas. Sampel penelitian merupakan salah satu ciri dari populasi. Apakah satu? bagiannya. Dikatakan sederhana karena dibuat berdasarkan pilihan anggota dari populasi. tidak banyak kelas dalam populasi (Sugiyono, 2012:120).

Instrumen Penelitian

Table kisi kisi indikator

Sumber Data	Variabel	Indikator	Butir Soal
Kelas VIII SMPN 3 Martapura	Peran PJOK Terhadap Aktivitas Fisik pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Martapura	1. Pelaksanaan aktifitas fisik berat	1a, 1b
		2. Pelaksanaan aktifitas fisik sedang	2a, 2b,
		3. Pelaksanaan aktivitas berjalan kaki/ aktifitas fisik rendah	3a, 3b
		4. Rutinitas melakukan kegiatan <i>sedentary</i>	4a, 4b
		5. Olahraga sebagai hobi atau minat murid	5a, 5b 6a
		6. Minat menjadi atlet dan keikutsertaan murid dalam	6b

		mengikuti klub olahraga	6c
--	--	-------------------------	----

Penelitian ini menggunakan angket terbuka dan angket tertutup, dimana beberapa pertanyaan mendapat tanggapan dari partisipan, namun beberapa memiliki alternatif pilihan jawaban yang dapat dipilih oleh siswa. Siswa memilih jawaban dengan mencoret jawaban yang bukan miliknya. Data dari survei menurut IPAQ (2005) dipresentasikan pada MET (*Metabolic Equivalent of Task*) per minggu.

Oleh karena itu, hanya ada dua interval pada skala Guttman (Iskani, 2015). Rumus yang digunakan dalam skala Guttman ini adalah:

P = F/N X 100% Keterangan :

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi jawaban untuk setiap alternatif

N = Jumlah frekuensi jawaban atau jumlah responden

100% = bilangan tetap (Rukajat, 2018)

Teknik Pengumpulan data

Tujuan penyebaran kuisisioner atau angket adalah untuk mengetahui informasi yang lengkap mengenai masalah yang dibahas pada penelitian ini, yaitu peran PJOK terhadap aktifitas fisik siswa. Kuisisioner atau angket ada dua jenis (Kriyantono, 2014), yaitu:

- 1) Angket terbuka
- 2) Angket tertutup

HASIL PENELITIAN

Tabel 4. 1 Hasil Data Kuesioner Aktivitas Fisik

NO.	Nama	Kelas	MET	Menit	Hari	Total	Total Keseluruhan	Kategori
1	DDL	VIII A	8	45	4	1.440	3654	Tinggi
			4	60	2	48		
			3,3	10	2	66		
			1,5	200	7	2100		
2	CPH	VIII A	8	60	1	480	786	Tinggi

			4	60	1	240		
			3.3	10	2	66		
			1,5	260	7	2730		

Dari table 4.3 menunjukkan bahwa hasil dari kuesioner yang sudah diisi oleh peserta didik kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Martapura. Menunjuk tidak ada peserta didik masuk dalam kategori rendah, 11 peserta didik dengan kategori sedang dan 59 peserta didik dengan kategori tinggi.

Klasifikasi aktivitas fisik peserta didik digambarkan pada table berikut.

Tabel 4. 2 Klasifikasi Aktivitas Fisik

Kategori aktivitas fisik	Jumlah	Presentase
Rendah	0	0%
Sedang	11	15,72%
Tinggi	59	84,28%
Total	70	100%

Berdasarkan table 4.3 diketahui peserta didik dengan kategori aktivitas tinggi sebanyak 59 peserta didik (84,28%), aktivitas sedang 11 peserta didik (15,72%) dan aktivitas rendah peserta didik 0%. Dari hasil table klasifikasi tersebut maka disimpulkan bahwa peserta didik lebih banyak melakukan kegiatan aktivitas tinggi untuk setiap harinya.

Tabel 4. 3 Hasil Jawaban Kuesioner tertutup butir soal nomor 5

NO.	KELAS	YA	TIDAK
1	VIII A	6	4
2	VIII B	7	3
3	VIII C	6	4
4	VIII D	10	-
5	VIII E	8	2
6	VIII F	9	1

7	VIII G	9	1
	RATA – RATA	55	15

Tabel 4.4 menjelaskan bahwa hasil kuesioner yang diisi oleh peserta didik dipertanyaan nomor 5 kelas VIII SMP Negeri 3 Martapura ada 55 peserta didik memilih jawaban YA dan 15 peserta didik yang menjawab Tidak. Lalu untuk rumus persentasi dari data tabel diatas :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Dari hasil penelitian tersebut, maka dapat dipersentasekan 78,58% yaitu 55 peserta didik dari 70 peserta didik mengatakan bahwa “YA” kegiatan aktivitas fisik merupakan hal yang dilakukan peserta didik secara rutin. Dan 21,48% yaitu 15 peserta didik dari 70 peserta didik mengatakan “TIDAK” rutin melakukan kegiatan aktivitas fisik merupakan hal yang dilakukan.

PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian ini bertujuan untuk memberikan penjelasan dan gambaran serta pemahaman mengenai hasil yang telah didapatkan dari penelitian peran PJOK terhadap aktivitas fisik peserta didik SMP Negeri 3 Martapura yang kemudian dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh para peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Martapura menunjukkan ada 55 peserta didik atau 78,6% melakukan aktivitas fisik masuk dalam kategori tinggi, 11 peserta didik atau 15,72% melakukan aktivitas fisik masuk kategori sedang.

Faktor yang menyebabkan peserta didik masuk dalam kategori tinggi biasanya peserta didik ada melakukan aktivitas sehari-hari yang berat, sedang serta jalan kaki dalam waktu lama belum lagi terhitungnya dalam satu minggu ada berapa hari melakukan aktivitas tersebut. Dan biasanya peserta didik yang masuk dalam kategori tinggi ini memiliki minat dan bakat dalam PJOK dan pasti sangat aktif dalam pembelajaran PJOK dilaksanakan disekolah, bahkan ada beberapa anak yang mengikuti latihan dan klub diluar sehingga hal tersebut membuat peserta didik tersebut masuk dalam kategori aktivitas fisik tinggi.

Peserta didik yang masuk dalam kategori sedang ada 11 peserta didik atau sebesar 15,72%. Berdasarkan hasil data yang didapat dalam pengisian kuesioner bahwa kegiatan sehari-hari atau aktivitas fisik peserta didik hanya melakukan olahraga kecil pemanasan, ataupun membantu orang tua dalam pekerjaan rumah dan melakukan hal seperti rekreasi tidak terlalu sering. Dan ada beberapa peserta didik yang menyatakan bahwa aktivitas fisiknya tidak rutin dilakukan dalam satu minggu terakhir maka dapat disimpulkan kegiatan aktivitas fisik peserta didik dalam kategori sedang melakukannya tidak rutin, suka berubah kegiatan aktivitas fisik atau tidak melakukannya. Ada beberapa anak yang menyatakan dalam

satu minggu terakhir melakukan aktivitas fisik sedang bersepeda 2 hari dalam seminggu tetapi jangka waktu saat melakukan aktivitas tersebut kadang lebih lama atau lebih sedikit dan kemudian harinya aktivitas tersebut tidak dilakukan lagi dimana peserta didik hanya melakukan aktivitas fisik seperti olahraga kecil dirumah dan membantu membersihkan rumah Bersama orang tua. Dan hal tersebut lah yang membuat para peserta didik kadang malas dan kada aktif dalam aktivitas fisik dikeseharian atau dalam PJOK sekolah.

Dalam pembelajaran PJOK pasti kegiatan yang hampir sama bahkan sama seperti beraktivitas sehari hari secara fisik , karena dalam pembelajaran PJOK harus ada kegiatan praktik seperti dikatakan oleh (Diah Zakiah & Mariah (2020) dalam Komarudin & Subekti, 2021) dalam untuk pembelajaran PJOK yang mestinya ada kegiatan praktik dalam kegiatan pembelajarannya, tidak berdiam diri saja mononton namun harus bergerak aktif melaksanakan pembelajaran PJOK

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada peserta didik SMP Negeri 3 Martapura, diketahui dari 70 peserta didik dengan kategori aktivitas tinggi ada sebanyak 59 peserta didik (84,28%), aktivitas sedang 11 peserta didik (15,72%) dan untuk aktivitas rendah peserta didik 0% atau tidak ada peserta didik yang beraktivitas rendah.

SARAN

Berdasarkan hasil data yang telah dilakukan, maka saran dari peneliti yaitu :

1. Diharapkan kepada guru memberikan tentang pemahaman dan penjelasan lebih banyak tentang aktivitas fisik saat pembelajaran PJOK dimulai pada peserta didik.
2. Memperbanyak kerja sama antar guru dan peserta didik saat ada kegiatan ataupun saat pelaksanaan aktivitas fisik dilingkungan sekolah.
3. Bagi guru selain hanya menjelaskan tentang aktivitas fisik akan lebih baik meningkatkan waktu pembelajaran dan pendalaman pemahaman tentang PJOK untuk meningkatkan minat dan bakat para peserta didik dalam prestasi olahraga.
4. Bagi peserta didik selain melakukan aktivitas fisik setiap harinya, alangkah baiknya bagi para peserta didik juga harus berusaha untuk meningkatkan prestasi akademik disekolah.
5. Dan bagi peserta didik yang belum memiliki minat untuk melakukan aktivitas fisik dalam kesehariannya cobalah untuk memaksakan Batasan kondisi malas agar tubuh tidak menjadi lemah, kaku dan fisik kurang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- IPAQ. (2005). Guidelines For Data Processing and Analysis of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Short and Long Forms.
- WHO. (2017). World Health Organization : Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health.
- Komarudin, K., & Subekti, B. H. (2021). Tingkat Kepuasan Peserta Didik Terhadap Pembelajaran Pjok Daring. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(1), 16–23.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif ,dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Iskani. (2015). Pengukuran Skala Guttman Secara Tradisional (Cross Sectional). *Ejournal Poltektegal*, 1.
- Winarno, M. E. (2006). *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (1st ed.). Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan, FIP Univ. Negeri Malang.
- Rukajat, A. (2018). *Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Quantitative Research Approach*. Yogyakarta: Deepublish.
- Kriyantono, R. (2014). *Teknik praktis riset komunikasi*. Jakarta: Prenada Media.