

# **THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH THE LEVEL OF PHYSICAL FRESHNESS CLASS X IPS 3 SMA NEGERI 1 BENGKALIS**

**Ayu Raudah, Ramadi, Ali Mandan**

Email: ayu.raudah2189@student.unri.ac.id, ramadi@lecturer.unri.ac.id,

alimandan@lecturer.unri.ac.id

No. HP: +62 822-6167-3807

*Health and Recreation Physical Education Research Program  
Department Of Sport Education  
Faculty of Teacher Training and Education,  
University of Riau*

**Abstract:** *The purpose of this research is to determine the relationship between physical activity and the level of physical fitness for class X IPS 3 SMA Negeri 1 Bengkalis. This type of research is a correlation research, which wants to see the relationship between the independent variable and the dependent variable. Based on the results of the research and discussion that the author has described, it can be concluded from the results of data analysis that it can be seen that the data from filling out the PAQ-questionnaire A by class X IPS 3 at SMA Negeri 1 Bengkalis for the academic year 2020/2021, from 30 students (100%) there were 0 students (0%) in the very high category, 0 students (0%) in the high category, 10 students (33,33%) in the medium category, 20 students (66.66%) in the low category and 0 students (0%) in the very low category. And the data on the results of the physical fitness of class X IPS 3 students at SMA Negeri 1 Bengkalis for the Academic Year 2020/2021, (100%) there are 30 students (16.66%) in the very good category, 6 students (20%) in the good category, 14 students (46.66%) in the moderate category, 4 students (13.33%) in the poor category and 1 student (3.33%) in the very poor category. The results of the test study can be concluded that there is a significant relationship between physical activity and the level of physical fitness for class X IPS 3 SMA Negeri 1 Bengkalis for the academic year 2020/2021. With  $r_{x.y} = 0.433 > r_{table} : 0.374$  it means that there is a significant relationship between physical activity and physical fitness. It can be concluded that the higher the physical activity carried out by Class X IPS 3 SMA Negeri 1 Bengkalis, the higher the level of physical fitness. Physical fitness obtained from regular physical activity is expected to be able to make school-age children able to carry out daily tasks without experiencing fatigue, so that these students can achieve optimal performance at school and outside of school.*

**Key Words:** *Physical Activity, Physical Freshness*

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI KELAS X IPS 3 SMA NEGERI 1 BENGKALIS

**Ayu Raudah, Ramadi, Ali Mandan**

Email: ayu.raudah2189@student.unri.ac.id, ramadi@lecturer.unri.ac.id,  
alimandan@lecturer.unri.ac.id  
No. HP: +62 822-6167-3807

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas X IPS 3 SMA Negeri 1 Bengkalis. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi (*coerlation research*), yang ingin melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah penulis uraikan, maka dapat diambil kesimpulan dari hasil analisis data dapat diketahui bahwa Data hasil pengisian kuesioner PAQ-A oleh kelas X IPS 3 di SMA Negeri 1 Bengkalis tahun ajaran 2020/2021 tersebut dari 30 siswa (100%) terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori sangat tinggi, 0 siswa (0%) dalam kategori tinggi, 10 siswa (33,33%) dalam kategori sedang, 20 siswa (66,66%) dalam kategori rendah dan 0 siswa (0%) dalam kategori sangat rendah. Dan Data hasil kesegaran jasmani siswa kelas X IPS 3 di SMA Negeri 1 Bengkalis Tahun Ajaran 2020/2021, (100%) terdapat 30 siswa (16,66%) dalam kategori baik sekali, 6 siswa (20%) dalam kategori baik, 14 siswa (46,66%) dalam kategori sedang, 4 siswa (13,33%) dalam kategori kurang dan 1 siswa (3,33%) dalam kategori kurang sekali. Hasil penelitian pengujian dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas X IPS 3 SMA Negeri 1 Bengkalis tahun ajaran 2020/2021. Dengan  $r_{x,y} = 0.433 > r_{tabel} : 0.374$  berarti ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani. Dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi aktivitas jasmani yang dilakukan oleh Kelas X IPS 3 SMA Negeri 1 Bengkalis, maka akan semakin tinggi pula tingkat kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani yang diperoleh dari aktivitas jasmani yang rutin diharapkan mampu menjadikan anak usia sekolah mampu melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan, sehingga siswa tersebut dapat mencapai prestasi yang optimal di sekolah maupun di luar sekolah.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik , Kesegaran Jasmani

## PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu unsur yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kondisi sehat jasmani dan rohani manusia dapat melakukan aktivitas secara optimal. Untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani yang baik maka perlu pemeliharaan kesehatan secara rutin. Salah satu upaya pemeliharaan kesehatan adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013:139) memaparkan bahwa melakukan aktivitas fisik teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan serta menguatkan sistem pembuluh darah, yang artinya upaya pemeliharaan kesehatan dapat dilakukan melalui aktivitas fisik.

Olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat, dari mulai anak-anak, remaja, dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Salah satu alasan mahasiswa melakukan olahraga adalah mahasiswa mendapatkan kesegaran jasmani dari aktivitas olahraga tersebut yang berpengaruh terhadap kesehatan tubuh sehingga mahasiswa bisa melakukan kegiatan lain dengan lebih baik. Olahraga juga dimaksudkan untuk pencapaian prestasi bagi mahasiswa yang menggelutinya. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam menyukseskan pembangunan di Indonesia. Kesegaran jasmani berfungsi mengembangkan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Fungsi kesegaran jasmani semakin jelas, karena sukar mencapai prestasi yang baik tanpa disertai jasmani yang segar dalam semua aktivitas untuk mewujudkan suatu hasil yang memuaskan.

Kegiatan olahraga merupakan hal yang sangat penting guna menunjang prestasi olahraga adalah seberapa besar tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh seorang atlet, karena dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, seseorang akan mempunyai daya tahan (*endurance*) yang baik yang berguna dalam menunjang kegiatan olahraga yang dilakukan. Memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang cukup tinggi, seseorang dituntut untuk melakukan latihan fisik dengan teratur dan terprogram. Latihan fisik erat hubungannya dengan mempertahankan kondisi fisik yang mutlak diperlukan bagi seseorang yang ingin menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan untuk aktivitas tersebut misalnya daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Oleh karenanya perlu dilakukan aktivitas fisik dalam rangka memperbaiki dan mengembangkan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani atau sering disebut juga *physiological fitness* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Hadi, 2007: 48).

Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktifitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010). Menurut Rosdiani (2013: 170), semakin rendahnya kebugaran jasmani, kian meningkat pula gejala penyakit hipokinetik (kurang gerak). Kurangnya gerak akan menyebabkan resiko penyakit degeneratif (menurunnya fungsi organ) yang semakin besar. Aktifitas fisik terdiri dari aktivitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Setiap orang melakukan aktifitas fisik, bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung

gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain. Aktivitas fisik sangat disarankan kepada semua individu untuk menjaga kesehatan. Aktivitas fisik juga merupakan kunci kepada penentuan penggunaan tenaga dan dasar kepada tenaga yang seimbang (Kristanti, 2002). Tingkat aktifitas fisik harian yang lebih tinggi atau latihan fisik yang teratur berkaitan dengan angka mortalitas keseluruhan yang lebih kecil dan resiko serta kematian (Gibney, 2009).

Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang penting dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari sehingga sangat diperlukan adanya kesegaran jasmani khususnya mahasiswa di bidang keolahragaan. Pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani sangat perlu dilakukan pada lembaga-lembaga pendidikan dari tingkatan yang paling rendah (taman kanak-kanak) sampai dengan perguruan tinggi, pendidikan jasmani yang diberikan dalam berbagai cabang olahraga pada dasarnya ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani para pelaku sedangkan tujuan lain yaitu prestasi.

Aktivitas fisik dan Kesegaran jasmani sangat bermanfaat bagi siswa dalam proses belajar di sekolah, yakni membentuk karakter siswa yang sangat berjiwa semangat untuk belajar berfikir baik dan optimis dalam melakukan pembelajaran, melihat begitu pentingnya kesegaran jasmani dan pendidikan, maka banyak usaha yang perlu di lakukan yaitu dengan melakukan pembinaan olahraga dalam berbagai lembaga, salah satu di antaranya yaitu melalui pendidikan sekolah menengah pertama (SMA /SMK). SMA Negeri 1 Bengkalis ini yang berada di Kelurahan Bengkalis kota Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis yang beralamat di JL. Arif Rahman Hakim. Bengkalis kota yang dikatakan sebagai daerah yang berada dekat dengan kawasan perkantoran yang menjadi pusat pemerintahan di kawasan Bengkalis dan merupakan daerah yang cukup berkembang.

Beberapa penelitian yang relavan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dion erwinanto yang berjudul “hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas x tahun ajaran 2016/2017 di smk muhammadiyah 1 wates kabupaten kulon progo diy (2017)” hasil penelelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 dengan nilai signifikansi 0.003.
2. Penelitian yang dilakukan Desi Ardiyani yang berjudul “hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani siswa putri kelas viii smp n 3 depok yogyakarta tahun ajaran 2015/2016 (2016)”. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016. Dengan  $r_{xy} = 0.359 > r_{tabel} : 0.2480$  berarti ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani).

Jadi berdasarkan hasil dari observasi yang peneliti lakukan di sekolah tersebut khususnya di kelas X IPS 3 SMA Negeri 1 Bengkalis. pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan olahraga dan rekreasi dengan materi yang sama, yaitu meningkatkan kesegaran jasmani, perlakuan materi pembelajaran yang di berikan oleh guru olahraga di masing-masing sekolah hampir sama seperti siswa yang ada di sekolah lainnya, di suruh berbaris berbanjar dengan jarak rentang kedua tangan dan kemudian

siswa pada barisan pertama berlari zig zag melewati kawannya yang lain dan begitu seterusnya, kemudian melompat dengan tumpuan kedua kaki melewati kawan yang posisinya sujud yang di lakukan secara bergantian, kelas X IPS 3 yang ada di SMA Negeri 1 Bengkalis di awal pembelajaran mereka sangat bersemangat untuk mengikuti pelajaran pendidikan jasmani kesehatan olahraga dan rekreasi tetapi setelah melakukan beberapa tindakan seperti yang di jelaskan di atas bahwa siswa dan siswinya merasa sudah jenuh, megeluh dan malas untuk melakukan gerakan sehingga di akhir pembelajaran mereka sudah merasa kelelahan yang sangat berlebihan, kemungkinan ini di akibatkan kurangnya daya tahan dan kekuatan pada siswa tersebut.

Siswa kelas X IPS 3 yang ada di SMA Negeri 1 Bengkalis mereka di awal juga bersemangat untuk mengikuti pelajaran pendidikan jasmani kesehatan olahraga dan rekreasi, namun ketika di lihat dari aktifitas luar sekolah seperti membuat tugas praktek yang harus di lakukan, membantu pekerjaan orang tua di rumah, dan pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi mereka mengikuti pelajaran dengan baik dari awal hingga akhir dan mereka mengikuti intruksi penuh semangat dan gembira, tetapi pada saat akhir pembelajaran mereka merasakan kelelahan karna sudah melakukan aktifitas olahraga, ketika peneliti melakukan survei pada saat jam olahraga terdapat masalah yaitu peneliti melihat siswa siswi yang mengalami kelelahan pada saat jam olahraga, bahkan ada siswa yang tidak mengeluarkan keringat pada saat jam olahraga telah selesai. Dan ini berdampak buruk pada kesegaran jasmani siswa tersebut. Tingkat kesegaran jasmani di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu gizi, keadaan atau kondisi lingkungan sekolah, keadaan ekonomi, aktivitas fisik siswa, kesehatan, tingkat terlatih siswa, profesional guru penjasorkes dan kebiasaan yang dapat membedakan tingkat kesegaran jasmani siswa. Pada pelaksanaan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) saya sudah melakukan beberapa survei dan mengajar di kelas X IPS 3 dan mengajar di kelas XII IPA dan IPS. Berdasarkan usulan dari pamong atau bapak Amnezion, S.Pd selaku guru olahraga di SMA Negeri 1 Bengkalis, mengusulkan kepada saya untuk mengambil penelitian di kelas X IPS 3 SMA Negeri 1 Bengkalis. Karena jika saya mengambil kelas XII akan terkandala oleh ujian – ujian yang akan dilaksanakan oleh siswa siswi kelas XII tersebut.

## **METODELOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi (*coerlation research*), yang ingin melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, Populasi dalam penelitian ini adalah remaja usia 16-19 tahun kelas X IPS SMA Negeri 1 Bengkalis .Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen kuisioner/angket dan Tes TKJI. untuk itu, dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* (Karl Pearson) dengan SPSS. Sesuai dengan jenis penelitian maka peneliti menggunakan metode dalam memperoleh data dengan menggunakan Observasi, Kepustakaan, Tes dan Pengukuran. Dan sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas, setelah semua persyaratan terpenuhi kemudian dilanjutkan dengan uji hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Tingkat Aktivitas Fisik

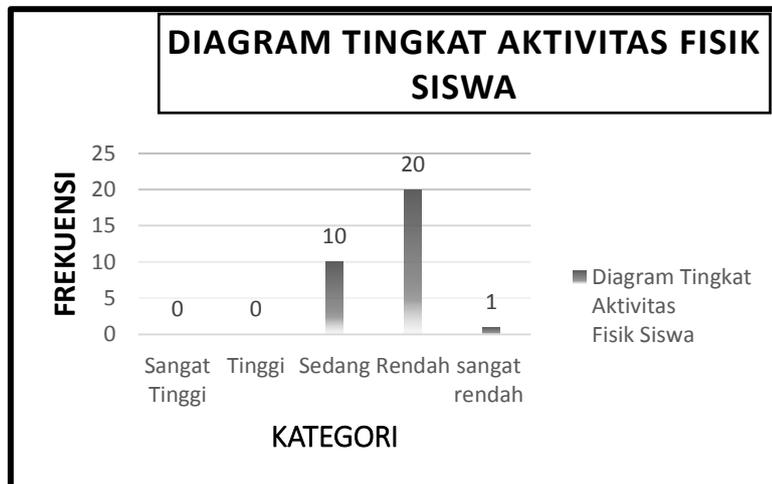


Diagram 1. Data hasil pengisian kuesiner PAQ-A siswa kelas X IPS 3 di SMA Negeri 1 Bengkulu Tahun Ajaran 2020/2021.

Berdasarkan diagram tersebut dari 30 siswa (100%) terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori sangat tinggi, 0 siswa (0%) dalam kategori tinggi, 10 siswa (33,33%) dalam kategori sedang, 20 siswa (66,66%) dalam kategori rendah dan 0 siswa (0%) dalam kategori sangat rendah. Data hasil pengisian kuesioner PAQ-A oleh kelas X IPS 3 di SMA Negeri 1 Bengkulu tahun ajaran 2020/2021.

Tabel 9. Persentase Keseluruhan Indikator Data hasil pengisian kuesioner PAQ-A oleh kelas X IPS 3 di SMA Negeri 1 Bengkulu tahun ajaran 2020/2021.

INDIKATOR	BUTIR	PRESENTASE
Soal nomor 1 Terdapat 21 Aktivitas/Olahraga	1	38,66
	2	46
	3	54,66
	4	55,33
	5	54,66
	6	34
	7	28,66
	8	26,66
	9	34
	10	36
	11	27,33
	12	20,66
	13	22
	14	20,66
	15	20
	16	20,66

	17	20
	18	20
	19	20,66
	20	25,33
	21	6,66
Soal pilihan ganda nomor 2-7	2	171,59
	3	249,18
	4	206,75
	5	205,33
	6	201,59
	7	251,61
Soal no 8 aktivitas selama senin-minggu	1	238,09
	2	239,68
	3	214,08
	4	204
	5	202,63
	6	189,02
	7	185,71

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa Data hasil pengisian kuesioner PAQ-A oleh kelas X IPS 3 di SMA Negeri 1 Bengkalis tahun ajaran 2020/2021. berdasarkan indikator Soal nomor 1 Terdapat 21 Aktivitas/Olahraga, aktivitas olahraga selama satu minggu siswa kelas x ips 3 banyak melakukan Olahraga berjalan 54,66% , Bersepeda 55,33% , berlari 54,66. indikator untuk soal no 2-7 , indikator soal no 2 seberapa sering siswa bersikap sangat aktif 170,45%, indikator soal no 3 apa yang biasa siswa lakukan saat jam istirahat 245,9%, indikator soal no 4 setelah pulang sekolah, berapa kali siswa melakukan olahraga 202,7%, indikator soal no 5 sore hari berapa kali siswa melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif 200%, indikator soal no 6 sabtu dan minggu berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari,atau bermain sangat aktif 194,8%, indikator soal no7 pernyataan yang paling menggambarkan dirimu selama 7 hari terakhir 241,93%. indikator Soal no 8 aktivitas selama senin-minggu siswa kelas x ips 3 banyak melakukan di hari senin 238,09%, selasa 239,68%. dan dapat disimpulkan presentasi kuesioner PAQ-A oleh kelas X IPS 3 di SMA Negeri 1 Bengkalis tahun ajaran 2020/2021, F/N X 100% yaitu  $520/1200 \times 100\% = 46,33\%$

## 2. Tingkat Kesegaran Jasmani

Pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa dilaksanakan pada tanggal 12 juni 2021, data diperoleh dari rangkaian tes kesegaran jasmani yang dilakukan antara lain: lari 60 meter, gantung siku tekuk 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 m (putri) 1200 m (putra). Data hasil rangkaian tes tersebut diklasifikasikan menjadi lima kategori, yaitu: (5) baik sekali, (4) baik, (3) sedang, (2) kurang dan (1) sangat kurang.

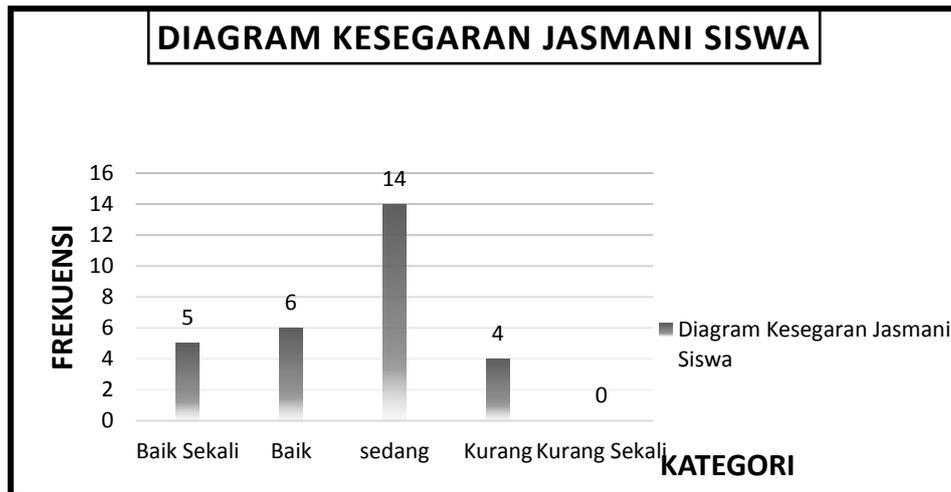


Diagram 2. Data hasil kesegaran jasmani siswa kelas X IPS 3 di SMA Negeri 1 Bengkalis Tahun Ajaran 2020/2021.

Berdasarkan diagram tersebut dari Siswa Kelas X IPS 3 SMA Negeri 1 Bengkalis. (100%) terdapat 30 siswa (16,66%) dalam kategori baik sekali, 6 siswa (20%) dalam kategori baik, 14 siswa (46,66%) dalam kategori sedang, 4 siswa (13,33%) dalam kategori kurang dan 1 siswa (3,33%) dalam kategori kurang sekali. Data hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas X IPS 3 di SMA Negeri 1 Bengkalis Tahun Ajaran 2020/2021.

Tabel 2. Persentase Keseluruhan Indikator Data hasil tes kesegaran jasmani siswa kelas X IPS 3 di SMA Negeri 1 Bengkalis Tahun Ajaran 2020/2021.

indikator tes Tkji	butir	presentase
lari cepat ( <i>sprint</i> ) 60 (putra & putri)	Tes 1	202,7
Gantung siku tekuk ( <i>Pull up</i> ) siku tekuk (putri) dan angkat tubuh(putra).	Tes 2	166,66
Baring duduk ( <i>sit up</i> ) 60 detik	Tes 3	135,13
Loncat tegak ( <i>vertical jump</i> )	Tes 4	123,96
Lari jarak sedang 1000 m (putri) & 1200 (putra).	Tes 5	172,41

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa Data hasil tes kesegaran jasmani siswa kelas X IPS 3 di SMA Negeri 1 Bengkalis Tahun Ajaran 2020/2021. berdasarkan indikator lari cepat (*sprint*) 60 (putra & putri) 202,7%, Gantung siku tekuk (*Pull up*) siku tekuk (putri) dan angkat tubuh (putra) 166,66%, Baring duduk (*sit up*) 60 detik 135,13%, Loncat tegak (*vertical jump*) 123,96, Lari jarak sedang 1000 m (putri) & 1200 (putra) 172,41%. an dapat disimpulkan Data hasil tes kesegaran jasmani siswa kelas X IPS 3 di SMA Negeri 1 Bengkalis Tahun Ajaran 2020/2021,  $F/N \times 100\%$  yaitu  $483/750 \times 100\% = 64,4\%$

### 3. Pengujian Persyaratan Analisis

#### 1) Hasil Uji Prasyarat

Analisis pengujian hipotesis memerlukan beberapa uji prasyarat yang harus dipenuhi agar hasil dari dapat dipertanggungjawabkan. Uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas, uji Homogenitas dan uji linieritas. Adapun hasil uji prasyarat adalah sebagai berikut: Uji Normalitas

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap tabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Hasil uji normalitas Antara Tingkat kesegaran Jasmani Siswa kelas X IPS 3 di SMA Negeri 1 Bengkalis Tahun Ajaran 2020/2021

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas dengan SPSS One-Sample Kolmogorov Smirnov Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
			Unstandardized Residual
N			30
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean		.0000000
	Std. Deviation		2.74521527
Most Extreme Differences	Absolute		.126
	Positive		.075
	Negative		-.126
Test Statistic			.126
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>			.200
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.		.250
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.239
		Upper Bound	.262
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			

Berdasarkan hasil pengujian pada tabel, jumlah data *Kolmogorov Smirnov* dalam penelitian ini sebesar . Pengujian di atas menunjukkan bahwa:

- 1). Jika Nilai signifikansi  $>0.05$ , maka Nilai Residual berdistribusi Normal.
- 2). Jika Nilai signifikansi  $<0.05$ , maka Nilai Residual tidak berdistribusi Normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikasikan  $0,200 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi Normal.

## Pengujian Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas masalah yang telah dirumuskan, oleh karena itu hipotesis tersebut harus diuji secara empiris. Pengujian dilakukan untuk mengetahui apakah data yang terkumpul mendukung hipotesis atau justru sebaliknya menolak hipotesis yang diajukan. Untuk itu, dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* (Karl Pearson) dengan SPSS Hasil analisis korelasi Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani kelas X IPS 3 di SMA Negeri 1 Bengkalis Tahun Ajaran 2020/2021, adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Analisis Korelasi Product Moment (Karl Pearson) Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani kelas X IPS 3 di SMA Negeri 1 Bengkalis Tahun Ajaran 2020/2021

Correlations			
		Aktivitas_fisik	Kesegaran_jasmani
Aktivitas_fisik	Pearson Correlation	1	.433*
	Sig. (2-tailed)		.017
	N	30	30
Kesegaran_jasmani	Pearson Correlation	.433*	1
	Sig. (2-tailed)	.017	
	N	30	30

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

- Uji keeratan/*correlation*:  $r_{x.y}$  adalah koefisien korelasi antara variabel X dan Y. Hasil pengujian di atas  $r_{x.y} = 0.433 > r \text{ tabel} : 0.361$  berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani). Sedangkan berdasarkan tanda \*\* yang terdapat pula pada perhitungan SPSS menunjukkan bahwa pasangan berkorelasi signifikan. Antara aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani diberi tanda \*\*, ini berarti pasangan tersebut memiliki hubungan yang signifikan.
- Pengujian r tabel digunakan dalam rangka pengujian statistik untuk menentukan hasil analisis korelasi signifikan atau tidak. Berdasarkan sampel untuk uji sebanyak 30 kelas X IPS 3 di SMA Negeri 1 Bengkalis Tahun Ajaran 2020/2021 dengan signifikansi 5%, dari sini dapat nilai df (derajat bebas),  $df = n - 2 (30 - 2) = 29$ . Cara membaca r tabel dapat dilihat pada tabel r product moment pada signifikansi 5%, didapatkan angka  $r_{\text{tabel}} = 0.3740$  (nilai koefisien korelasi r untuk taraf signifikan). Hasil analisis korelasi  $r_{x.y} = 0.443 > r \text{ tabel} : 0.3740$  berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani

## Pembahasan

Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas X IPS 3 SMA Negeri 1 Bengkalis. mendapatkan hasil mengenai aktivitas fisik siswa ketika di rumah maupun di sekolah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang dilakukan siswa saat di sekolah maupun di rumah cenderung sedikit atau rendah. Selain itu hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada guru di sekolah tersebut mengatakan bahwa ketika pembelajaran di kelas terdapat beberapa siswa yang sering merasa mengantuk maupun tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran, hal ini merupakan salah satu indikator tingkat kesegaran jasmani yang rendah. Dari hasil permasalahan di atas peneliti mencoba mengkaji Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas X IPS 3 SMA Negeri 1 Bengkalis . apakah aktivitas fisik yang rendah juga mempengaruhi kesegaran siswa yang rendah.

Dari hasil distribusi frekuensi tingkat aktivitas jasmani, tersebut dari 30 siswa (100%) terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori sangat tinggi, 0 siswa (0%) dalam kategori tinggi, 10 siswa (33,33%) dalam kategori sedang, 20 siswa (66,66%) dalam kategori rendah dan 0 siswa (0%) dalam kategori sangat rendah.

Observasi yang dilakukan ternyata sebanding dengan hasil pengisian kuesioner PAQ-A. Kecenderungan siswa putri untuk malas bergerak aktif dan cepat merasa lelah terlihat saat pembelajaran penjas.Kelas X IPS 3 SMA Negeri 1 Bengkalis juga jarang aktif saat jam istirahat, siswa hanya pergi ke kantin lalu duduk-duduk mengobrol di dalam kelas. Hal tersebut mengindikasikan dalam satu hari di sekolah waktu duduk siswa putri lebih banyak dibandingkan bergerak aktif walaupun hanya sekedar melakukan aktivitas jasmani yang ringan.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani, tersebut dari Siswa Kelas X IPS 3 SMA Negeri 1 Bengkalis. (100%) terdapat 30 siswa (16,66%) dalam kategori baik sekali, 6 siswa (20%) dalam kategori baik, 14 siswa (46,66%) dalam kategori sedang, 4 siswa (13,33%) dalam kategori kurang dan 1 siswa (3,33%) dalam kategori kurang sekali.

Dilihat dari kedua hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak akan tercapai maksimal jika kurang melakukan gerak aktif. Oleh karena itu perlu adanya kegiatan atau aktivitas jasmani yang harus dilakukan guru untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Hasil penelitian menyebutkan jika secara statistik ada hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani kelas X IPS 3 di SMA Negeri 1 Bengkalis Tahun Ajaran 2020/2021. Hal ini ditunjukkan dengan analisis korelasi product moment (Karl Pearson) dengan SPSS yaitu  $rx.y = 0.433 > r \text{ tabel} : 0.374$  berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani. Hal tersebut merupakan bukti empirik bahwa kesegaran jasmani yang diperoleh dari aktivitas jasmani yang rutin dan teratur akan memperoleh kesegaran jasmani yang baik. Jika kesegaran jasmani baik diharapkan mampu menjadikan siswa sekolah yang mampu melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga dapat mencapai prestasi di dalam maupun di luar sekolah.

Tingkat kesegaran jasmani siswa jasmani kelas X IPS 3 di SMA Negeri 1 Bengkalis Tahun Ajaran 2020/2021 perlu ditingkatkan melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani dapat dilakukan baik ketika berada di sekolah maupun di rumah. Ada beberapa macam kegiatan yang dapat meningkatkan aktivitas jasmani, diantaranya

melalui kegiatan berolahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, dan terprogram agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani melalui aktivitas jasmani

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas X IPS 3 SMA Negeri 1 Bengkalis tahun ajaran 2020/2021. Dengan  $r_{xy} = 0.433 > r_{tabel} : 0.374$  berarti ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani).

Dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi aktivitas jasmani yang dilakukan oleh Kelas X IPS 3 SMA Negeri 1 Bengkalis, maka akan semakin tinggi pula tingkat kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani yang diperoleh dari aktivitas jasmani yang rutin diharapkan mampu menjadikan anak usia sekolah mampu melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan, sehingga siswa tersebut dapat mencapai prestasi yang optimal di sekolah maupun di luar sekolah.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian di atas, penulis berusaha memberikan rekomendasi tentang Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas X IPS 3 SMA Negeri 1 Bengkalis Tahun ajaran 2020/2021.

1. Bagi siswa, khususnya siswa X IPS 3 SMA Negeri 1 Bengkalis , hasil menjadi motivasi untuk meningkatkan kesegaran jasmani melalui aktivitas fisik
2. Bagi guru Penjas SMA 1 Bengkalis dapat menjadi bahan referensi untuk merancang pembelajaran dan kegiatan di sekolah yang dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa yang berdampak pada meningkatnya kesegaran jasmani siswa.
3. Penelitian ini untuk menjadi referensi untuk pembaca sebagai aktivitas fisik dan kesegaran jasmani dan dapat menjadi bahan referensi untuk merancang pembelajaran yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan aktivitas jasmani siswa

## **DAFTAR PUSTAKA**

Adang Suherman, 2019. *Aktivitas fisik dan kebugaran jasmani* . Bandung

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta: Jakarta

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2005. Jakarta, *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*.

- Desi Ardiyani (2016) hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kebugaran jasmani siswa putri kelas viii smp n 3 depok yogyakarta tahun ajaran 2015/2016. skripsi. universitas negeri Yogyakarta
- Dini Damayanti. 2020. aktivitas fisik peserta didik kelas vii di smp negeri 2 balapulang dalam upaya mencegah wabah covid-19. tugas akhir skripsi. universitas negeri yogyakarta
- Dion Erwinanto (2017) hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas x tahun ajaran 2016/2017 di smk muhammadiyah 1 wates kabupaten kulon progo diy. skripsi. universitas negeri Yogyakarta.
- Djoko Pekik Iriyanto (2006), Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga. Cakrawala Pendidikan, Yogyakarta.
- Muri yusuf, (2014) Metodologi Penelitian Kuantitatif, kualitatif & Penelitian gabungan. Kencana, Jakarta.
- Stephani yane<sup>1</sup> , zainal arifin<sup>2</sup>, mira fuzita<sup>3</sup>. 2017. analisis tingkat kebugaran jasmani mahasiswa program studi penjaskesrek ikip pgri pontianak jurnal pendidikan olahraga, vol. 6, no. 1.
- Sugiyono. 2007. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*, Bandung: ALFABETA
- Sugiyono. 2018. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*, Bandung: ALFABETA
- Sutri (2014) hubungan aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani pada remaja puasa. naskah publikasi. universitas muhammadiyah Surakarta.
- WidiAstuti, (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga* : PT RajaGrafindo persada, Jakarta.
- Winarno, (2011). Metodologi penelitian dalam pendidikan jasmani. Media cakrawala utama press,