



Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Perkembangan Personal Pada Remaja

Yola Dwi Mufthia¹, Carsiwan², Burhan Hambali³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Jawa Barat 40154, Indonesia

Email: yoladwimufthia@upi.edu

Abstrak

Penelitian ini bertujuan dapat mengetahui adanya hubungan atau tidak antara kebugaran jasmani dan perkembangan personal pada remaja di Sekolah Menengah. Metode penelitian ini kuantitatif dengan jenis metode angket dan survey, penelitian ini ingin mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dan perkembangan personal pada remaja. Partisipan dalam penelitian ini merupakan siswa sekolah menengah di Bandung Raya yang rata-rata berusia 16-17 tahun Responden pria sebanyak 174 siswa (47%) dan wanita sebanyak 196 siswa (56%) dengan jumlah responden 370 siswa. Instrumen yang di gunakan pada penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket (kusioner) untuk memperoleh data perkembangan personal, dan survey (tes Vo2Max) untuk memperoleh data kebugaran jasmani. Dari hasil survey terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dan perkembangan personal menggunakan uji korelasi. Hasil analisa Berdasarkan perhitungan menggunakan uji korelasi menggunakan SPSS tersebut nilai korelasi sebesar 0,887 dilihat pada tabel pedoman, masuk pada interval 0,80-1,000. Kesimpulan dari analisis hasil dan pembahasan bahwa hubungan antara kebugaran jasmani dan perkembangan personal pada remaja menunjukkan terdapat adanya hubungan yang sangat kuat atau sempurna..

Kata Kunci: Kebugaran jasmani, perkembangan personal, remaja.

ABSTRACT

This research aims to determine whether there is a relationship or not between physical fitness and personal development in teenagers in high school. This research method is quantitative with questionnaire and survey methods. This research wants to know the relationship between physical fitness and personal development in adolescents. Participants in this research were high school students in Greater Bandung whose average age was 16-17 years. Male respondents were 174 students (47%) and female respondents were 196 students (56%) with a total of 370 students. The instruments used in this research were questionnaires to obtain personal development data, and surveys (Vo2Max tests) to obtain physical fitness data. From the survey results, there is a relationship between physical fitness and personal development using the correlation test. Analysis results Based on calculations using a correlation test using SPSS, the correlation value is 0.887, seen in the guideline table, in the interval 0.80-1.000. The conclusion from the results of the analysis and discussion is that the relationship between physical fitness and personal development in adolescents shows a very strong or perfect relationship.

Keywords: *physical fitness, personal development, Adolescence.*

PENDAHULUAN

Banyak dijumpai generasi muda yang tidak memanfaatkan waktu yang dimiliki dan cenderung melakukan aktifitas berupa kesenangan seperti jalanjalan yang tidak bermanfaat sudah menjadi sebuah fakta yang menggambarkan tentang kondisi yang cukup memprihatinkan dari remaja. Terkait kecanduan game on line bagi para anak-anak pun menjadi sorotan di salah satu stasiun televisi swasta yang ada di negeri ini (Saputra, 2017).

Maka dari itu perlu ditingkatkan aktivitas fisik dan pengembangannya agar dapat memberikan dasar pembentukan pribadi manusia yang nantinya akan memiliki kemampuan dan keterampilan dasar sebagai bekal untuk pendidikan selanjutnya. Dalam hal ini pendidikan jasmani dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang nantinya akan meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) (Widodo Set al., 2016). Pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani perlu terus dilakukan. Upaya pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani yang terarah dan teratur pada dasarnya merupakan bagian dari pola hidup (life style) yang berkembang karena proses pembudayaan dan pendidikan (Sulistiono, 2014). Artinya setiap orang yang melakukan pendidikan jasmani melalui aktivitas olahraga akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai. Karena dalam lembaga pendidikan, siswa dididik untuk menjadi sumber daya manusia yang unggul dalam aspek jasmani, rohani dan sosial melalui berbagai cara media pendidikan dan keilmuan yang sesuai (Bangun, 2016). Ketika kita memiliki kebugaran jasmani yang baik, kita dapat beraktifitas dengan efisien dan produktif, tidak mudah sakit, belajar untuk termotivasi, dan dapat melakukan yang terbaik (Ramadhan, 2020).

Bahwasannya, partisipasi yang rutin dalam aktivitas fisik (physical activity) sangat penting untuk sebuah kesehatan yang baik serta seseorang yang aktif dalam melakukan aktivitas fisik maka akan mendapat manfaat dari tingkat kebugaran terkait dengan kesehatan yang lebih tinggi dan berisiko lebih rendah untuk mengembangkan berbagai kondisi medis yang dapat melumpuhkan dari pada orang yang tidak aktif (Eime, Young, et al., 2013). Perlu diketahui bahwa umum bagi remaja untuk selalu berpartisipasi aktif kedalam berbagai jenis aktivitas fisik tertentu melalui berbagai mode atau pengaturan (Eime, Harvey, et al., 2013). Pada usia remaja terdapat sebuah kombinasi perubahan hormonal yang terjadi selama masa remaja dan beberapa stressor sosial tidaklah mengherankan mengingat bahwa remaja awal semakin rentan terhadap perubahan mengenai isi suasana hati yang luas,

ketidakstabilan emosi, dan gangguan dalam kontrol impuls yang dimilikinya (Lee et al., 2021).

Pendidikan karakter dalam membina peserta didik menjadi warga negara yang baik, serta memiliki pengetahuan, keterampilan dan kepedulian sosial yang berguna bagi dirinya sendiri serta bagi masyarakat dan bagi negara (Marheni et al., 2019). Olahraga dalam level apapun dalam mengembangkan karakter positif sangat berpotensi. Hal ini berkaitan erat dengan hubungan antara peserta dan praktisi dalam kegiatan melalui praktik 'olahraga untuk pembangunan' kini dalam ruang lingkup masyarakat dipandang sebagai pusat dalam bekerja menuju hasil pembangunan yang lebih luas (Debognies, 2019). Sikap merupakan hal utama dalam pembelajaran jasmani. Sikap mungkin spesifik pada situasi tertentu, seperti pada siswa yang memiliki sikap baik dalam berpartisipasi di sebagian besar kelas pendidikan jasmani, namun tidak menyukai instruksi renang karena pengalaman buruk tenggelam di kolam renang (Silverman, 2017).

Karena Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) pembelajaran yang sangat penting bagi siswa karena melalui aktivitas jasmani siswa memiliki lebih banyak kesempatan untuk mencapai tujuan pembelajaran, karena program pendidikan jasmani di sekolah sebagian besar argumen masyarakat adalah untuk menyediakan rekreasi yang akan membuat generasi muda tetap mencapai kompetensi secara efektif yang ditetapkan dalam kurikulum. maka perlu dilakukan tes yang berkaitan dengan kondisi fisik karena hal itu penting dilakukan untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa tersebut (Pratikta et al., 2020). Setiap siswa sangat membutuhkan tingkat kebugaran jasmani siswa yang baik. Dengan demikian, memiliki kebugaran jasmani yang baik diharapkan siswa dapat melakukan berbagai aktivitas sehari-hari di sekolah tanpa kelelahan yang berarti dapat mencapai hasil belajar yang memuaskan. Sedangkan, untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa dapat dilakukan melalui berbagai tes kegiatan jasmani, Salah satu metode yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa adalah dengan menggunakan metode Bleep Test (Multistage Fitness Test) yaitu tes untuk mengukur prediksi kekuatan aerobik maksimal atau VO₂Max siswa (Hadiono, 2019).

Sedangkan VO₂max itu sendiri adalah jumlah maksimal oksigen yang dapat dikonsumsi selama aktivitas fisik yang intens sampai akhirnya terjadi kelelahan maka,

pengukuran nilai VO₂max ini dapat digunakan untuk menganalisis efek dari suatu program latihan fisik (Fauzan et al., 2016).

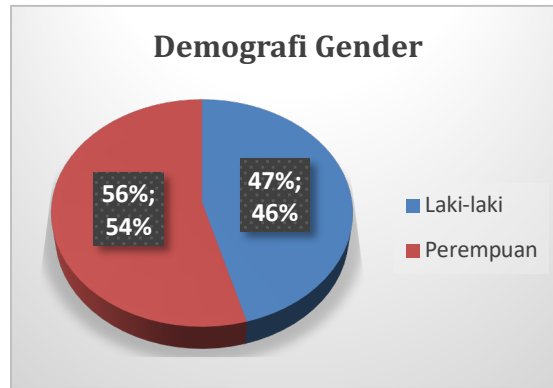
Proses pembelajaran aktivitas jasmani yang terprogram yang berisikan pengembangan karakter yang lebih khusus dengan bidang studi yang lainnya atau proses sosial dapat menumbuhkan kembangkan peserta didik menjadi mahluk sosial yang bermanfaat bagi lingkungan dan dimana pun ia berada (Ginanjari & Budiana, 2018). Maka dari itu tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah kebugaran jasmani dan perkembangan personal memiliki hubungan atau tidak, karena kurangnya semangat aktivitas jasmani di kalangan remaja pada saat ini.

METODE PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2019: 2) bahwa metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, metode kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya secara sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket (kuesioner). Dalam penelitian ini ingin mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan perkembangan personal pada remaja. Partisipan dalam penelitian ini di ambil dari beberapa siswa Sekolah Menengah yang ada di kota Bandung dengan jumlah responden sebanyak 370 siswa. Rata-rata usia 16-17 tahun. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2023 dengan sampel sebanyak 370 orang. Rancangan penelitian adalah analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik survei.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil



Tabel 1.1 Demografi Gender

Responden laki-laki sebanyak 174 siswa (47%) dan wanita sebanyak 196 siswa (56%). Berikut hasil survei terdapat hubungan dan pengembangan diri dengan menggunakan uji koefisien korelasi person yaitu dengan menyebarkan kuesioner ke beberapa SMA di kota Bandung.

Tabel. 1. pedoman untuk memberikan Interpretansi koefisien korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Tabel. 2. Hasil uji normalitas menggunakan aplikasi SPSS

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kebugaran Jasmani	0,233	380	0,199	0,901	380	0,526
Perkembangan Personal	0,104	380	0,240	0,972	380	0,286

Tabel. 3. Hasil uji korelasi menggunakan aplikasi SPSS

Correlations			
		Kebugaran Jasmani	Perkembangan Personal
Kebugaran Jasmani	Pearson	1	0,007
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		0,887
	N	380	380
Perkembangan Personal	Pearson	0,007	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	0,887	
	N	380	380

Hasil dari analisis berdasarkan uji normalitas korelasi dengan menggunakan aplikasi SPSS, diperoleh nilai korelasi 0,887 yang ditunjukkan pada table. Sehingga dapat di simpulkan bahwa tingkat kekuatan hubungan antara kebugaran jasmani dan perkembangan personal merupakan tingkat hubungan yang sempurna (sangat kuat).

Pembahasan

Dari hasil penelitian ini perkembangan personal berkaitan dengan kebugaran jasmani, selain itu ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran daya tahan (VO2 Max) seperti makanan, istirahat dan kebiasaan hidup dan lingkungan. Di dalam proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh, menjadi tugas utama bagi seseorang untuk menjaga tubuh mempunyai kebugaran jasmani yang baik, dan juga di dukung dari sekolah, pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk kebugaran jasmani (Setiawan, 2015). Seperti yang kita ketahui bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Faktor eksternal pada masa ini mempunyai pengaruh yang cukup besar termasuk pula daya tarik untuk berolahraga, faktor-faktor kebutuhan terhadap olahraga dan manfaat yang dirasakan setelah olahraga. Faktor eksternal pada masa ini mempunyai pula pengaruh yang cukup besar termasuk pula faktor kecerdasan emosional dan kepercayaan diri yang merupakan faktor internal yang mempengaruhi sikap.

(Silverman, 2017) mengatakan, Penelitian tentang sikap dalam pendidikan jasmani telah berkembang pesat sejak Raj Subramaniam dan saya (1999) pertama kali melakukan tinjauan terhadap penelitian tentang sikap siswa dalam pendidikan jasmani. Dalam contoh pendidikan jasmani kita ini akan menambah persepsi siswa tentang pendidikan jasmani dan

kemudahan atau kesulitan dalam melakukan apa yang diminta, contohnya siswa yang baik dalam berpartisipasi olahraga tetapi tidak menyukai renang karena takut tenggelam.

Dalam menumbuhkan perilaku dan moral baik pada siswa di sekolah, mata pelajaran pendidikan jasmani sangat diharapkan mampu menjadi sarana bagi anak dalam meningkatkan perilaku baik melalui pembelajaran penjas. Dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) berkembang begitu pesat berbagai model pembelajaran yang dapat mengembangkan ranah afektif (karakter). Perkembangan teknologi pada saat sekarang ini sangat membantu kita dalam memperkaya diri dengan ilmu pengetahuan sehingga seorang guru yang baik juga harus mampu berinovasi dalam memberikan pembelajaran sehingga pembelajaran akan disampaikan dengan bentuk yang menarik dan mudah diterima oleh peserta didik (Dupri et al., 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis, peneliti menyimpulkan bahwa hubungan antara kebugaran jasmani dan perkembangan personal pada remaja menunjukkan adanya hubungan antara analisis korelasi, dan hasil analisis berdasarkan perhitungan menggunakan uji korelasi menggunakan SPSS, dan nilai korelasinya adalah 0,887 dan dapat dilihat pada Tabel Indikasi untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi yang dimasukkan pada periode 0,80 – 1,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kekuatan hubungan antara kebugaran jasmani dan perkembangan personal memiliki tingkat hubungan yang sangat kuat atau sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Dupri, D., Candra, O., Nazirun, N., & Sari, M. (2019). Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Karakter Pada Pendidikan Jasmani Kepada Guru-Guru Pendidikan Jasmani Sekuantan Singingi. *Community Education Engagement Journal*, 1(1), 94–105. <https://doi.org/10.25299/ceej.v1i1.3871>
- Fauzan, F. A., Agus, R., & Ruhyati, Y. (2016). Pengembangan Software Bleep Tes Tim untuk Mengukur Vo₂max. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1533>
- Ginanjar, G., & Budiana, D. (2018). Penerapan Model Pembelajaran Hellison Untuk

- Meningkatkan Nilai Tanggung Jawab Siswa Dalam Penggunaan Alat Pembelajaran Penjas. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 1(2), 41. <https://doi.org/10.17509/tegar.v1i2.11937>
- Hadiono. (2019). Peningkatan Vo2Max Dan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Menggunakan Metode Bleep Test. *SATRIA Journal Of "Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 2(1), 26–34.
- Marheni, E., S, A., & Purnomo, E. (2019). Application of Character Building with Physical Education (CBPE). *Suluh Bendang: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20(1), 46. <https://doi.org/10.24036/sb.0400>
- Pratikta, M. Y., Raharjo, S., Adi, S., & Andiana, O. (2020). *Physical Fitness of College Indonesian Martial Arts*. 29(Icss 2019), 74–77. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.201107.019>
- Ramadhan, Y. S. (2020). *Analisis tingkat partisipasi olahraga dan kebugaram jasmani masyarakat kabupaten pemalang ditinjau dari Sport Develop Index*.
- Saputra, W. (2017). Efek Mengikuti Ektrakurikuler Olahraga Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Pembentukan Self-Esteem Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan (Smk). *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 3(1), 126–145. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v3i1.59>
- Setiawan, A. (2015). Tingkat Daya tahan Aerobik (VO2MAX) Siswa Kelas XI Tata Boga SMK Ma'arif 2 Tempel Sleman Yogyakarta. *SKRIPSI Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Silverman, S. (2017). Attitude research in physical education: A review. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(3), 303–312. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0085>
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.140>
- Widodo S-, A., Jasmani, P., Rekreasi, dan, Ilmu Keolahragaan, F., & Sri Wahyuni S-, E. (2016). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi pada siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sukorame Lamongan). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04, 48–55. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>