

PENGARUH DISTRIBUSI ALOKASI WAKTU PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP PERILAKU HIDUP AKTIF DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR

Bambang Gatot Sugiarto¹
STKIP Pasundan Cimahi
bambanggatot_sugiarto@yahoo.com

Abstrak

Penelitian bertujuan mengungkap pengaruh pendistribusian alokasi waktu pembelajaran pendidikan jasmani 4 kali per minggu dengan waktu 35 menit per tatap muka terhadap kebugaran jasmani dan perilaku hidup aktif siswa.

Penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Centeh Jalan Pacar No 5 Kota Bandung Jawa Barat. Sampel penelitian yang digunakan, siswa kelas lima yang dipilih secara random sebanyak 80 orang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan desain penelitian *Pretest-Posttest control group design*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket skala sikap dari *Likert* untuk perilaku hidup aktif dan untuk data kebugaran jasmani siswa, menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI).

Hasil analisis varian menunjukkan bahwa : (1) signifikansi kelompok eksperimen besarnya 0,00 lebih kecil daripada $\alpha = 0,01$. Artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima, dengan demikian pendistribusian alokasi waktu pendidikan jasmani yang dilaksanakan empat kali dalam seminggu dengan waktu 35 menit per tatap muka memberikan pengaruh yang berbeda terhadap kebugaran jasmani kelompok eksperimen, (2) *gain* kelompok eksperimen = -27.13 dan *gain* kelompok kontrol = -13.07, yang artinya pendistribusian alokasi waktu pendidikan jasmani yang dilaksanakan empat kali dalam seminggu dengan waktu 35 menit per tatap muka memberikan pengaruh yang berbeda terhadap perilaku hidup aktif siswa. dibandingkan dengan pembelajaran pendidikan jasmani satu kali per minggu dengan waktu 140 menit. (3) nilai signifikansinya antara kebugaran jasmani dengan perilaku hidup aktif, hasil pendistribusian alokasi waktu pembelajaran pendidikan jasmani empat kali per minggu dengan waktu 35 menit per tatap muka, = 0,531 > $\alpha = 0,01$. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan perilaku hidup aktif.

Kata kunci : distribusi alokasi waktu, perilaku hidup aktif, kebugaran jasmani

Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia ialah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya ialah terbatasnya waktu untuk pendidikan jasmani dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pengajaran pendidikan jasmani. Krisis pendidikan jasmani yang terjadi hingga saat ini tidak lepas

¹ Bambang Gatot Sugiarto; Dosen PJKR STKIP Pasundan Cimahi.

dari pemahaman terhadap eksistensi pendidikan jasmani sebagai salah satu komponen penting dalam kurikulum. Percobaan Kemper di negeri Belanda dengan menggunakan pedometer (alat pengukur langkah, dengan skor 1 untuk setiap gerak yang sama dengan satu langkah) yang dipasang di pinggang anak dan tak boleh lepas selama seminggu penuh, menunjukkan bahwa rerata anak memiliki 24.000 pedomoeter/minggu, sedang anak yang sekali bergerak 180.000 pedomoeter/minggu. Ini menunjukkan bahwa dalam pelajaran 2 x 45 menit menunjukkan skor 6000 atau 4000/ jam (60 menit) maka rerata anak memerlukan aktivitas fisik per hari $102.000:7 =$ lebih dari 14.000 hari atau 3.5 jam/ hari.

Mengacu pada hasil penelitian tersebut, menunjukkan bahwa pendidikan jasmani yang dilakukan di sekolah-sekolah dipandang alokasi waktunya kurang efektif. Dengan kata lain kurang optimalnya pendidikan jasmani dalam memberikan layanan gerak pada anak diantaranya disebabkan alokasi waktu yang terbatas. Kondisi tersebut selain menyebabkan kurangnya kesempatan anak melakukan aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani, juga menyebabkan banyak guru pendidikan jasmani tidak mampu mencapai tujuan pendidikan jasmani.

Untuk mencapai tujuan kurikulum pendidikan jasmani yaitu mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih saja dibutuhkan 3 kali tatap muka dalam satu minggunya, padahal alokasi waktu yang ada dalam KTSP saat ini untuk kelas 5 sekolah dasar hanya 4 x 35 menit dalam satu minggu. Ini berarti guru pendidikan jasmani harus benar-benar kreatif dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan jasmani guna mewujudkan tujuan yang tertera pada kurikulum.

Apabila dilihat dari distribusi alokasi waktu berdasarkan kurikulum pendidikan jasmani yang berlaku saat ini, alokasi waktu untuk pelaksanaan pendidikan jasmani kelas 4 sampai dengan 6 adalah 4 kali 35 menit, sedangkan untuk kelas 1 sampai dengan kelas 3 adalah 2 kali 35 menit, yang dilaksanakan satu kali dalam satu minggu. Dengan hanya satu kali pertemuan per minggu, sebaik apapun perencanaan dan kelengkapan peralatan dan fasilitas yang ada, pendidikan jasmani sulit memberikan manfaat yang optimal.

Berdasarkan fakta di lapangan efektivitas penyelenggaraan pendidikan jasmani jelas masih tergolong rendah. Salah satu indikatornya adalah adanya kecenderungan semakin menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa dan rendahnya partisipasi siswa dalam kegiatan pendidikan jasmani maupun ekstrakurikuler olahraga.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, perlu adanya pendistribusian waktu yang dapat meningkatkan frekuensi dan intensitas aktivitas fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Pandangan penulis, perubahan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dari 1 kali per minggu dengan waktu 4 x 35 menit (140 menit), menjadi 4 kali per minggu dengan waktu 1 x 35 menit, merupakan jalan keluar dari permasalahan kurangnya aktivitas fisik dan menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa.

Waktu 35 menit dipandang penulis dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani, karena waktu tersebut sesuai dengan kaidah waktu olahraga aerobik minimal 12 menit, dan pelaksanaan distribusi waktu tersebut dilaksanakan dengan memperhatikan Waktu Aktif Belajar Gerak (WABG). Pendistribusian alokasi waktu yang dimaksud di sini, yaitu pembelajaran pendidikan jasmani yang biasanya dilaksanakan satu minggu satu kali dengan waktu 4 x 35 menit di distribusikan menjadi empat kali dalam seminggu dengan waktu 1x35 menit.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, dirasakan perlunya pemaksimalan kegiatan fisik dalam pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan perilaku hidup aktif siswa. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah menyingkap pengaruh pendistribusian alokasi waktu pembelajaran pendidikan jasmani 4 kali per minggu dengan waktu 35 menit per tatap muka terhadap kebugaran jasmani dan perilaku hidup aktif siswa.

Pelaksanaan Pendidikan Jasmani Saat Ini

Pendidikan jasmani tidak hanya berdampak positif pada pertumbuhan fisik anak, melainkan juga perkembangan mental, intelektual, emosional, dan sosialnya.

Peranan penting pendidikan jasmani dalam pendidikan dan pembinaan olahraga: pendidikan jasmani merupakan landasan bagi pembinaan olahraga secara berkelanjutan yakni sebuah proses belajar yang tak tergantikan untuk menumbuhkan perkembangan kognitif dan sosial sebagai alat yang unik untuk membangun sikap positif terhadap sekolah dan pendidikan, merangsang keterlibatan dalam olahraga dan aktivitas jasmani,

meletakkan dasar bagi hidup sepanjang hayat dan keterlibatan dalam kehidupan sosial masyarakat (Lutan, 2000: 32).

Berdasarkan uraian-uraian yang telah dikemukakan, pendidikan jasmani di SD seharusnya merupakan upaya untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan, karena, umur 6 sampai 13 tahun merupakan tahap yang krusial untuk perkembangan fisik dan mental. Program pendidikan jasmani seharusnya memperhatikan prinsip-prinsip praktik pendidikan jasmani *FITT (Frequency, Intensity, Time, Type)*,

Dalam kurikulum pendidikan jasmani di Indonesia, (beban belajar pendidikan jasmani) Kurikulum Pendidikan jasmani 2008, alokasi waktu untuk pelaksanaan pendidikan jasmani kelas 4, kelas 5, dan 6 adalah satu kali per minggu dengan waktu 140 menit, artinya anak hanya mendapatkan kesempatan melakukan aktivitas fisik 1 kali per minggu. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani tidak menutup kemungkinan diakibatkan oleh pendidikan jasmani yang tidak memperhatikan alokasi waktu.

Jumlah waktu yang relatif terbatas untuk mengajar pendidikan jasmani di sekolah merupakan salah satu faktor membuat rendahnya kebugaran jasmani. Rerata frekuensi mengajar pendidikan jasmani dalam seminggu adalah satu kali dengan waktu 140 menit. Jumlah waktu yang tersedia untuk pelajaran pendidikan jasmani dalam satu semester yang lamanya kurang lebih enam bulan, berarti enam bulan x 4 minggu x 140 menit = 3360 menit (belum termasuk hari libur dan tersita oleh kegiatan lainnya. Untuk selanjutnya dihubungkan dengan Kompetensi Dasar yang harus dicapai dalam setiap semester tersebut dan berapa rata-rata waktu yang diperlukan untuk mencapai setiap Kompetensi Dasarnya.

Pendidikan jasmani sejatinya untuk menghasilkan siswa yang bugar, namun dengan melakukan aktifitas jasmani 1 kali per minggu sangatlah tidak realistis. Dari sudut fisiologis tujuan pendidikan jasmani sulit tercapai, sebab untuk meningkatkan kebugaran jasmani frekuensinya harus dilakukan tiga-lima kali dalam seminggu (Tarigan, 2009 : 17). Dengan hanya 1 kali pertemuan per minggu, sebaik apapun perencanaan dan kelengkapan peralatan dan fasilitas yang ada, pendidikan jasmani sulit memberikan manfaat optimal (Lutan, 2000). Satu kali tatap muka per minggu merupakan jumlah waktu yang tidak realistis dibandingkan dengan sejumlah tujuan yang harus dicapai. Sebab, *the benefits of physical education can be enjoyed if the frequency of physical activity is at least 3 times a week for 30 minutes or more* (Bennett

& Howell, 1983; Thomas & Lee, 1987). Maksudnya bahwa pendidikan jasmani akan dapat dirasakan manfaatnya apabila frekuensi aktifitas fisik minimal 3 kali dalam seminggu dengan lamanya aktivitas 30 menit atau lebih.

Tarigan (2009: 17) mengatakan: Agar pendidikan jasmani dan olahraga memberikan dampak yang positif pada anak sekolah maka dapat diterapkan rumus FITT yang berarti: F = Frekuensi latihan 3-5 kali/minggu, I = Intensitas, ringan dan sedang dengan zona waktu denyut nadi latihan (Target Heart Range): $50\% - 70\% \times (220 - \text{usia})$, T (*Time*) = waktu lamanya melakukan aktivitas olahraga yaitu 30 – 60 menit; T (*Type*) Tipe yaitu jenis olahraga yang dilakukan bersifat aerobik.

Menyimak pernyataan tersebut artinya dalam pendidikan jasmani jumlah alokasi waktu sangatlah penting, karena berkaitan dengan jumlah frekuensi latihan per minggu. Oleh karena itu, prinsip-prinsip praktik pendidikan jasmani *FITT (Frequency, Intensity, Time, Type)* menjadi salah satu penentu keberhasilan dalam meningkatkan kebugaran jasmani sebab berhubungan dengan efek fisiologis dari latihan itu sendiri.

Selanjutnya Lutan (1988: 387) menyatakan: “Efektivitas pengajaran berkaitan langsung dengan beberapa faktor, terutama yang bertalian dengan karakteristik interaksi antara guru dan siswa karena proses interaksi itu penting dalam pengajaran olahraga”. Konsep jumlah waktu aktif berlatih (WAB) bertalian erat dengan kemampuan manajemen guru yang bersangkutan dalam mengelola pembelajaran dan kesediaan serta ketekunan siswa yang bersangkutan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak yang diajarkan.

Sebagai ukuran keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani dapat ditelaah dari konsep Jumlah Waktu Aktif Berlatih (JWAB). Konsep ini menunjukkan kepada derajat partisipasi para siswa yang tercermin dari jumlah curahan waktu mereka melaksanakan pembelajaran. JWAB dapat dipakai sebagai tolak ukur utama efektifitas pengajaran yang tercermin pada beberapa indikator seperti para siswa seluruhnya aktif dan terhitung hanya sedikit waktu yang tak terisi.

Langkah-Langkah Pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan Pendistribusian Alokasi Waktu

Hasil belajar dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain: kemampuan guru, orang tua, kondisi siswa, sarana dan prasarana. Memang tampaknya aneh, akan tetapi begitulah kebenarannya bahwa hasil belajar itu merupakan tanggung jawab guru.

Kegagalan siswa mencapai tujuan yang telah ditentukan adalah kegagalan guru. Oleh sebab itu, guru harus dapat menciptakan situasi sedemikian rupa sehingga siswa sadar dan gemar belajar. Atas dasar itu guru pendidikan jasmani orkes harus mampu mengelola kegiatan belajar mengajar seefektif mungkin. Oleh karena alokasi waktu pelaksanaan pendidikan jasmani saat ini 140 menit dilaksanakan satu minggu satu kali, penulis menganggap hasilnya kurang efektif, maka penulis mendistribusikannya menjadi 4 x dalam seminggu dengan waktu 35 menit per tatap muka dengan harapan hasilnya bisa lebih efektif. Untuk mencapai hasil yang efektif dalam pendidikan jasmani, ada prinsip yang dapat dijadikan pegangan dalam melakukan latihan (*exercise*) yakni latihan yang teratur minimal 20 menit, 3 kali per minggu selama 8 sampai 10 minggu dapat meningkatkan fungsional tubuh seperti, *system cardiorespiratory*, kekuatan, dan daya tahan.

Berdasarkan ungkapan mengenai prinsip-prinsip latihan tersebut maka hal-hal yang perlu diperhatikan adalah, "*Four terms are important when discussing regular exercise: intensity, duration, frequency, and mode or type of exercise* (Thomas & Thomas, Lee 1987: 28-29).

Pengaruh Alokasi Waktu Pembelajaran terhadap Kebugaran Jasmani

Aktivitas fisik atau aktivitas jasmani kini telah dibangun sedemikian rupa sehingga bukan hanya aktivitas rutin perorangan saja, melainkan telah banyak dibangun menjadi sebuah organisasi formal dengan berbagai peraturan yang dibuat. Aktivitas fisik merupakan suatu kondisi yang memerlukan tingkatan gerak yang berbeda sesuai dengan kebutuhan energi yang dikeluarkan, sehingga kalori per jam akan berkurang tergantung tingkat aktivitasnya. Aktivitas fisik diukur sebagai pengeluaran kalori (*caloric cost*), tetapi tidak selalu sesuai karena keuntungan dan efek kesehatan aktivitas fisik melalui pengeluaran energi sebagai contoh lari dengan suatu intensitas tertentu, sedangkan pengeluaran energi rendah contohnya latihan peregangan tidak berhubungan dengan besarnya pengeluaran kalori.

Malina (2006: 15-16) mengatakan "*The dose or volume of physical activity can be calculated from the frequency, duration (time), intensity and type of physical activity. Although physical activity is often evaluated in terms of energy expenditure, it can be seen as a biocultural behavior: energy is expended in active behaviors that occur in different forms and cultural contexts*". Menurutnya bahwa dosis atau volume aktivitas

fisik dapat dikalkulasikan dari frekuensi, durasi (waktu), intensitas dan jenis dari aktivitas fisik. Meskipun aktivitas fisik sering dievaluasi pada terminologi pengeluaran energi, hal tersebut mungkin dapat dilihat sebagai sebuah perilaku biokultural: energi digunakan pada perilaku aktif yang terjadi dalam bentuk dan konteks perilaku yang berbeda-beda.

Dalam pelaksanaan pendidikan jasmani jumlah alokasi waktu sangatlah penting, karena berkaitan dengan jumlah frekuensi latihan perminggu. Dalam prinsip-prinsip praktik pendidikan jasmani *FIT* (*Frequency, Intensity, Time*), frekuensi latihan menjadi salah satu penentu keberhasilan program peningkatan kebugaran sebab berhubungan dengan efek fisiologis dari latihan itu sendiri. Oleh karena itu, di beberapa negara frekuensi untuk pendidikan jasmani mendapat tempat yang istimewa, contohnya. di Australia, pendidikan jasmani dilakukan 5 hari per minggu; satu hari wajib dalam intrakurikuler, 4 hari jam tambahan sebagai bentuk jawaban tentang merosotnya kebugaran jasmani dan keterampilan dasar anak usia sekolah akibat budaya pasif (*sedentary*), kurang gerak (*inactivity*) dan meningkatnya angka obesitas pada anak-anak (Rusli Lutan, 2000:33).

Berdasarkan paparan di atas, makin jelas bahwa pendidikan jasmani yang selama ini dilakukan 1 kali perminggu di lingkungan persekolahan belum mampu mengatasi permasalahan kesehatan dan kebugaran di kalangan peserta didik. Sehingga perlu adanya perbaikan program pendidikan jasmani yang berkaitan dengan pendistribusian alokasi waktu pelajaran pendidikan jasmani. Pendistribusian alokasi waktu yang dilakukan berpotensi untuk memberikan sumbangan yang berharga dalam meningkatkan kebugaran dan perilaku hidup aktif.

Pengaruh Alokasi Waktu Pendidikan jasmani terhadap Perilaku Hidup Aktif

Sikap dan aktivitas jasmani merupakan dua komponen dasar yang berbeda. Sikap harus memiliki objek, karena tidak akan ada sikap tanpa ada objek dari sikap tersebut. Objek dari sikap tersebut bisa berupa barang, orang, binatang, kejadian atau peristiwa dan sebagainya yang dapat menimbulkan respon tertentu ketika individu atau masyarakat melihat, mengalami atau merasakan objek tersebut.

Dalam hal ini aktivitas jasmani merupakan bagian dari objek sikap. Ketika individu dan masyarakat atau suatu golongan tertentu mendengar, melihat dan merasakan aktivitas jasmani, tentu sikap mereka akan berbeda beda. Menurut Edwards

(1957) dalam Azwar (2009: 5) bahwa ‘Sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan mendukung atau memihak (*favorable*) maupun perasaan tidak mendukung atau tidak memihak (*unfavorable*) pada objek tersebut.’

Sikap individu atau kelompok golongan masyarakat terhadap aktivitas jasmani ditentukan oleh pengalaman individu atau masyarakat tersebut mengenai aktivitas jasmani. Middlebrook (1974) dalam Azwar (2009: 31) mengatakan bahwa tidak adanya pengalaman sama sekali dengan suatu objek psikologis cenderung akan membentuk sikap negatif terhadap objek tersebut. Dengan demikian, agar individu dan masyarakat memiliki sikap positif terhadap aktivitas jasmani, maka individu dan masyarakat tersebut harus digiring dan diberikan pengalaman positif mengenai aktivitas jasmani. Simon (1973) dalam Stan (1993: 15) menyatakan mengenai sikap sebagai berikut: *Attitude have only been measured by verbal statements and indirect inferences from the individual's behavior. An individual action may or may not indicate his real attitude since both public and private attitudes are possible for a single individual.*

Maksudnya adalah ketika individu melakukan suatu tindakan, belum tentu itu adalah sikap individu itu sendiri. Karena bisa saja apa yang dilakukannya tersebut merupakan karena ajakan dari masyarakat atau temannya. Tetapi ketika individu sudah mengemukakan pandangannya atau telah berperilaku layaknya objek sikap tersebut, maka hal tersebut adalah cermin sikap individu terhadap objek. Aktivitas fisik dapat disempitkan menjadi lebih spesifik. Penyempitan ini dimaksudkan agar sikap terhadap aktivitas jasmani dapat diukur berdasarkan tingkatan yang menggambarkan perasaan yang sifatnya psikologis.

METODE

Untuk mengungkap pengaruh pendistribusian alokasi waktu dalam belajar pendidikan jasmani terhadap kebugaran jasmani dan perilaku hidup aktif, digunakan metode penelitian eksperimen, dan terdiri dari dua instrumen pengumpulan data. Tahapan-tahapan tersebut dapat dilihat seperti tertera pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1.
Garis Besar Pelaksanaan Penelitian

Tahap	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol	Keterangan
1.	Pengambilan data awal	Pengambilan data awal	Tes kebugaran jasmani dan perilaku hidup aktif
2.	Pembelajaran Pendidikan jasmani 4 kali per minggu. Dengan waktu 35 menit per tatap muka	Pembelajaran Pendidikan jasmani 1 kali per minggu. Dengan waktu 140 menit	Pelaksanaan perlakuan selama 2 bulan
3.	Pengambilan data akhir	Pengambilan data akhir	Tes kebugaran jasmani dan perilaku hidup aktif

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar (SD) wilayah Kecamatan Batununggal Kota Bandung yang berjumlah 42 Sekolah Dasar dari sepuluh kompleks Sekolah Dasar. Untuk menjamin orisinalitas sampel penelitian maka sampel diambil secara acak dari jumlah sepuluh kompleks sekolah tersebut, lalu untuk menentukan sampel yang lebih kecil, diambil lagi dua SD secara acak dari kompleks yang terpilih.

Kebutuhan instrumen disesuaikan dengan permasalahan yang hendak diungkap. Sesuai dengan rancangan penelitian, maka terdapat dua macam data yang harus dikumpulkan: (1) data tentang perilaku hidup aktif siswa, dan (2) data kebugaran jasmani siswa.

Selanjutnya, untuk memperoleh data tentang perilaku hidup aktif siswa instrumen yang digunakan adalah angket skala sikap (skala *likert*), dan instrumen pengumpulan data kebugaran jasmani menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dengan butir tesnya: (1) lari 40 meter, (2) gantung sikut tekuk tubuh, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak (*vertical jump*), dan lari 600 meter.

Pendekatan analisis data menggunakan statistik nonparametrik. Statistik yang digunakan: (1) statistik nonparametris dua sampel berpasangan dengan uji Wilcoxon Macth Pairs, dan analisis Anova (Analisis of Varian) dua jalur dengan desain acak kelompok (Sugiono, 2008:121).

HASIL

Untuk menguji hipotesis penelitian yang telah dirumuskan, penulis menggunakan ANOVA sebagai alat untuk pengolahan dan analisis data yang sudah diperoleh terutama rata-rata gain skor. Ketiga hipotesis secara berturut-turut diuji sebagai berikut.

Pengujian H1

Pendistribusian alokasi waktu pendidikan jasmani yang dilaksanakan empat kali dalam seminggu dengan waktu 35 menit memberikan pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan yang dilaksanakan satu kali dalam seminggu dengan waktu 140 menit terhadap kebugaran jasmani siswa.

Hasil perhitungan mean Kebugaran Jasmani ditemukan pada kelompok eksperimen tes awal 250.07 dan tes akhir 296.67, gain eksperimen -46.6. Hasil uji t pada kelompok eksperimen nilai t hitung = -9.25 lebih kecil dari pada t tabel = 2.46. Ini berarti ada perbedaan antara skor tes awal dan tes akhir Kebugaran Jasmani bagi siswa yang menjalani pendistribusian alokasi waktu belajar pendidikan jasmani 4 kali per minggu. Hal ini menunjukkan pendistribusian alokasi waktu jam belajar pendidikan jasmani 4 kali per minggu mampu meningkatkan Kebugaran Jasmani siswa. Hasil analisis dari uji t menunjukkan bahwa signifikansi kelompok eksperimen besarnya 0,00 lebih kecil daripada $\alpha = 0,01$. Artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian fakta empirik cukup memadai untuk mendukung hipotesis ke-1, yaitu pendistribusian alokasi waktu pendidikan jasmani yang dilaksanakan 4 x dalam seminggu dengan waktu 35 menit per tatap muka memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa.

Hasil perhitungan mean Kebugaran Jasmani ditemukan pada kelompok kontrol tes awal 260.73 dan tes akhir 299.57 gain eksperimen -38.84. Hasil uji t pada kelompok kontrol nilai t hitung = -7.04 lebih kecil dari pada t tabel = 2.46. Ini berarti ada perbedaan antara skor tes awal dan tes akhir Kebugaran Jasmani bagi siswa yang menjalani pelaksanaan pendidikan jasmani 1 minggu 1 kali dengan waktu 140 menit. Hal ini menunjukkan pelaksanaan pendidikan jasmani 1 minggu 1 kali dengan waktu 140 menit, mampu meningkatkan Kebugaran Jasmani siswa. Hasil analisis dari uji t menunjukkan bahwa signifikansi kelompok kontrol besarnya 0,00 lebih kecil daripada $\alpha = 0,01$.

Pengujian H2

Pendistribusian alokasi waktu pendidikan jasmani yang dilaksanakan empat kali dalam seminggu dengan waktu 35 menit memberikan pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan yang dilaksanakan satu kali dalam seminggu dengan waktu 140 menit terhadap perilaku hidup aktif siswa.

Untuk mengetahui apakah pendistribusian alokasi waktu pendidikan jasmani yang dilaksanakan 4 x dalam seminggu dengan waktu 35 menit per tatap muka memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku hidup aktif siswa, maka dilakukan uji dua rata-rata berpasangan. Oleh karena, sebaran data hasil pengukuran tes awal, tes akhir, dan *gain* perilaku hidup aktif siswa berdistribusi normal. Hasil pengujian data perilaku hidup aktif siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil perhitungan rata-rata perilaku hidup aktif dari kedua kelompok, ditemukan pada kelompok eksperimen tes awal 106.50 dan tes akhir 133.63 pada kelompok kontrol tes awal 101.98 dan tes akhir 115.03, sedangkan *gain* kelompok eksperimen -27.13 dan *gain* kelompok kontrol -13.07. Berdasarkan hasil uji t pada kelompok eksperimen nilai t-hitung -10.06 lebih besar dari pada t-tabel (2,46) yang berarti terdapat perbedaan antara skor rata-rata tes awal dan tes akhir pada perilaku hidup aktif bagi kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil uji t pada kelompok kontrol, nilai t hitung -9.62 lebih besar daripada t tabel (2,46) yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara skor rata-rata kelompok eksperimen dengan tes awal dan skor rata-rata tes akhir perilaku hidup aktif kelompok kontrol, sedangkan pada skor rata-rata kedua kelompok *gain* ditemukan nilai t hitung 4.32 jauh lebih besar dari t tabel ((2,46) yang berarti terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengenai perilaku hidup aktif.

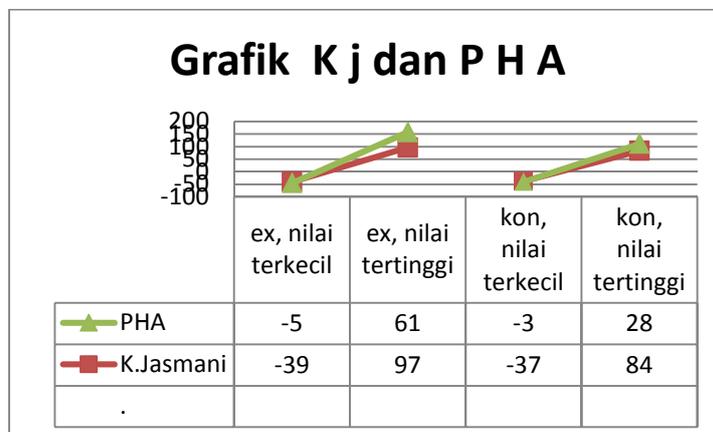
Berdasarkan uji t menunjukkan kedua kelompok baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol mengalami peningkatan perilaku hidup aktif yang signifikan. Namun, bila dilihat dari perbedaan *gain* skor, peningkatan perilaku hidup aktif kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol (*gain* kelompok eksperimen = -27.13 dan *gain* kelompok kontrol = -13.07). yang artinya pendistribusian alokasi waktu pendidikan jasmani yang dilaksanakan empat kali dalam

seminggu dengan waktu 35 menit per tatap muka memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku hidup aktif siswa.

Pengujian H3

Terdapat hubungan diantara perilaku hidup aktif dengan kebugaran jasmani yang dipengaruhi oleh pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan empat kali dalam seminggu dengan waktu 35 menit per tatap muka, maupun yang diberikan satu kali dalam seminggu dengan waktu 140 menit per tatap muka.

Dari hasil analisis pada kelompok eksperimen terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan perilaku hidup aktif, karena nilai signifikansinya = 0,531 > a = 0,01. Begitu juga pada kelompok kontrol terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan perilaku hidup aktif, karena nilai signifikansinya = 0,068 > a = 0,01. Namun demikian, terdapat perbedaan kontribusi yang signifikan antara perlakuan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, yaitu pendistribusian alokasi waktu pembelajaran pendidikan jasmani 4 kali per minggu dengan waktu 35 menit per tatap muka, berkontribusi terhadap kebugaran jasmani dan perilaku hidup aktif lebih signifikan daripada pembelajaran pendidikan jasmani yang 1 minggu satu kali dengan waktu 140 menit.



Gambar 1.
Grafik Kebugaran Jasmani dan Perilaku Hidup Aktif
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan grafik di atas semakin jelas bahwa pendistribusian alokasi waktu pembelajaran pendidikan jasmani 4 kali per minggu dengan waktu 35 menit per tatap muka lebih berpengaruh dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan perilaku hidup aktif daripada pembelajaran pendidikan jasmani 1 kali per minggu dengan waktu 140 menit.

PEMBAHASAN

Kondisi jasmani berkaitan erat dengan perilaku hidup yaitu aktivitas fisik dan pola konsumsi, perilaku hidup dipengaruhi pula oleh kemajuan teknologi. Sebagian masyarakat termasuk pelajar, selama ini dengan adanya kemajuan teknologi dan perkembangan alat transportasi yang semakin meningkat kurang melakukan gerak. Kemajuan di bidang transportasi membuat semakin sedikit pelajar yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki maupun bersepeda. Jika berada digedung bertingkat, cenderung memilih menggunakan lift maupun eskalator daripada melalui tangga. Waktu luang lebih sering diisi dengan menonton televisi dan bermain komputer, facebook, maupun video games serta hanya berolahraga pada saat pelajaran olahraga.

Ilustrasi tersebut merupakan gambaran aktivitas masyarakat pada umumnya saat ini, yaitu aktivitas perilaku hidup kurang gerak sehingga kondisi jasmani pun kurang bagus, hal ini sesuai dengan hasil Tes kebugaran jasmani yang dilaksanakan oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Departemen Pendidikan Nasional pada tahun 2004 sebagai bukti empirik rendahnya status kebugaran jasmani para remaja Indonesia, yaitu dari 4.481 siswa SD, SMP, dan SMA di delapan provinsi mendapatkan hasil yang cukup memprihatinkan, yang termasuk kategori baik sekali hanya 4 orang (1 siswa SD dan 3 siswa SMA). Sedangkan kategori baik rata-rata 6 persen di tiap tingkatan sekolah. Berdasarkan pada data tersebut Tarigan (2009:68) menyatakan: “Betapa pentingnya aktifitas jasmani atau pendidikan jasmani bagi siswa sebagai fondasi dalam upaya mengurangi resiko terjadinya obesitas dan diabetes serta kematian pada usia muda dan penyakit kronis”.

Kondisi kebugaran jasmani dan perilaku hidup aktif yang sudah terpuruk akibat kemajuan teknologi diperparah lagi oleh kondisi pembelajaran pendidikan jasmani yang kurang efektif. Hal ini terungkap dari pendapat Welk J. Gregory et. al (2010:16), “*the least physical education in providing children’s motion caused by the allocation of limited time*”. Dengan kata lain kurang optimalnya pendidikan jasmani dalam memberikan layanan gerak pada anak diantaranya disebabkan alokasi waktu yang terbatas. Kondisi tersebut selain menyebabkan kurangnya kesempatan anak melakukan aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani, juga menyebabkan banyak guru pendidikan jasmani tidak mampu mencapai tujuan pendidikan jasmani.

Hal ini yang penulis anggap kurang efektif, karena pelaksanaan Pendidikan jasmani seminggu satu kali kemungkinan besar tujuan yang berhubungan dengan pengembangan kesegaran jasmani tidak bisa tercapai. Menurut Musker & Rink (2003), *“the benefits of physical education can be enjoyed if the frequency of physical activity is at least 3 times a week for 30 minutes or more”*. Dengan kata lain, pendidikan jasmani akan dapat dirasakan manfaatnya apabila frekuensi aktivitas fisik minimal 3 kali dalam seminggu dengan lamanya aktivitas 30 menit atau lebih.

Berdasarkan kenyataan tersebut efektivitas penyelenggaraan kurikulum Pendidikan jasmani jelas masih tergolong rendah, apa yang dapat diharapkan dari pembelajaran pendidikan jasmani, materi (bahan ajar) yang banyak yang ada dalam kurikulum terlalu sulit untuk dilaksanakan dengan alokasi waktu yang hanya 1 minggu satu kali. Simons et all 1987 dalam Ratliffe, et all, (1994:9) menyebutkan bahwa *“The limited time marginalized physical education programs which makes less physical activities taught at physical education at school”*. Dengan kata lain terbatasnya waktu menyebabkan program-program pendidikan jasmani di sekolah termarginalkan yang berujung pada rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan para siswa dalam pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah.

Dalam Pendidikan jasmani jumlah alokasi waktu sangatlah penting, karena berkaitan dengan jumlah frekuensi latihan per minggu, prinsip-prinsip praktik pendidikan jasmani *FITT*(*Frequency, Intensity, Time, Type*), menjadi salah satu penentu keberhasilan dalam meningkatkan kebugaran jasmani sebab berhubungan dengan efek fisiologis dari latihan itu sendiri. Sinyalemen tentang rendahnya tingkat kebugaran jasmani, tidak menutup kemungkinan diakibatkan oleh Pendidikan jasmani yang tidak memperhatikan alokasi waktu.

Oleh karena itu, program kebugaran jasmani yang realistik untuk situasi seperti ini perlu dipertimbangkan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, perlu adanya pendistribusian waktu yang dapat meningkatkan frekuensi dan intensitas aktivitas fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Pandangan penulis, perubahan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dari 1 kali per minggu dengan waktu 4 x 35 menit atau 140 menit, menjadi 4 kali pertemuan per minggu dengan waktu 35 menit per tatap muka merupakan jalan keluar dari permasalahan kurangnya aktivitas fisik dan menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa.

Dari hasil analisis pada kelompok eksperimen antara kebugaran jasmani dan perilaku hidup aktif sama-sama mengalami peningkatan, dan terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan perilaku hidup aktif . Begitu juga pada kelompok kontrol terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan perilaku hidup aktif.

Namun demikian terdapat perbedaan kontribusi antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, yaitu pendistribusian alokasi waktu pembelajaran pendidikan jasmani satu minggu empat kali dengan waktu 35 menit per tatap muka, memberikan kontribusi lebih tinggi terhadap kebugaran jasmani dan perilaku hidup aktif, daripada pembelajaran pendidikan jasmani yang 1 minggu satu kali dengan waktu 140 menit. Artinya, program pendistribusian alokasi waktu pembelajaran pendidikan jasmani satu minggu empat kali pertemuan dengan waktu 35 menit per tatap muka lebih berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dengan perilaku hidup aktif.

SIMPULAN

Pendistribusian alokasi waktu pendidikan jasmani yang dilaksanakan empat kali dalam seminggu dengan waktu 35 menit memberikan pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan yang dilaksanakan satu kali dalam seminggu dengan waktu 140 menit terhadap kebugaran jasmani siswa. Pendistribusian alokasi waktu pendidikan jasmani yang dilaksanakan empat kali dalam seminggu dengan waktu 35 menit memberikan pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan yang dilaksanakan satu kali dalam seminggu dengan waktu 140 menit terhadap perilaku hidup aktif siswa. Terdapat hubungan diantara perilaku hidup aktif dengan kebugaran jasmani yang dipengaruhi oleh pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan empat kali dalam seminggu dengan waktu 35 menit per tatap muka, maupun yang diberikan satu kali dalam seminggu dengan waktu 140 menit per tatap muka.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Saifuddin. 2009. *Abilitas Komposiy dalam Tes Potensi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Coackley. 2001. *Sport in Society :Issues and Controversies*. St. Louis: Times Mirror/Mosby College Publising.

- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen PT LPTK.
- Lutan, Rusli & Suherman. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP.
- Malina. 2006. *Strategi Pembelajaran; Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Stan. 1993. Family involvement in youth Sport: An Examination of the YMCA Y-Winners Philosophy. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*.
- Tarigan, Beltasar. 2009. *Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga UPI*. Bandung: UPI.
- Thomas & Lee, Thomas. 1987. Top Ten Potentially Dangerous Exercises. *Journal Recreation and Dance*.