

HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI (*PHYSICAL FITNESS*) DAN KESEHATAN MENTAL (*MENTAL HEALTH*) DENGAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI (PENJAS)

RUSDIANA YUSUF

Dosen Program studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram

Email: chiguk_rusdi@yahoo.com

Abstrak

Physical fitness and mental health are normal or healthy persons with a healthy mentality that is relatively close to the physical integrity and ideal soul, which is a division of the two elements only between the body and the soul and this is very closely in the student's learning achievement. This research has purpose to know the relation between level of physical Fitness and mental health with learning achievement of physical education. The method used in this study is the method of analysis and data analysis using linear regression analysis using SPSS 17. The results of research where f arithmetic (58.549) > F table with significant 0.05 ie (3.39) and significant values seen in the column sig ie 0.000 means probability 0.000 less value 0.05 So that there is no correlational of physical fitness level (physical health) and mental health with learning achievement of Physical Education in "Reject" besides T count (4.893) > from T Table (2.057). Which means there is a significant correlational between the level of physical fitness (physical fitness) and mental health with learning achievement Physical Education

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani (*Physical Fitness*), Kesehatan Mental (*Mental Health*), Prestasi Belajar Penjas.

PENDAHULUAN

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional yang terdapat pada BAB II Pasal 4 tentang tujuan pendidikan dinyatakan bahwa Pendidikan Nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan ketrampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Salah satu upaya untuk mewujudkan bentuk manusia yang memiliki pengetahuan, ketrampilan, kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan pendidikan jasmani (penjas). Walaupun undang-undang sudah ada, namun belum berarti bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya dalam olahraga telah dilaksanakan sebagaimana mestinya di semua

tingkat dan jenis pendidikan. Dalam praktiknya, di sekolah ternyata banyak kendala sehingga hasilnya kurang optimal dan proporsional dengan yang diharapkan.

Pendidikan keterampilan hidup sehat pada dasarnya merupakan penanaman kebiasaan yang meliputi kesehatan fisik berupa tingkat kesegaran jasmani, kesehatan mental dan sosial. Adanya motto "Mens sana in corpore sano" yang merupakan semboyan hidup Bangsa Romawi terkesan bahwa tubuh yang sehat itu dianggap sebagai suatu presupposisi atau *Conditi Sine Quom*, yang berupa "manusia sempurna", terkait dua unsur bahwa dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang sehat pula. Hal ini menunjukkan bahwa pribadi normal atau sehat dengan mental sehat itu secara relatif dekat dengan integritas jasmaniah dan rokhaniah ideal, yang merupakan pembagian dari dua unsur saja antara tubuh dan jiwa (Sumardianto, 2000).

Dengan kesehatan mental yang dimiliki dapat diketahui dengan sifat-sifat

efisien, memiliki tujuan hidup jelas, punya konsep diri yang sehat dan konsentrasi tinggi, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usaha, memiliki integritas kepribadian dan batinnya selalu tenang. Masalah kesehatan mental dan kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting kaitannya dalam prestasi belajar pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Hal ini terbukti dimana pada masa pertumbuhan dan perkembangan gerak yaitu berusia antara 10-12 tahun yang mempunyai karakteristik mulai kematangan dalam fisik dan fisiologis serta perkembangan dan minat melakukan aktivitas fisik (Khomsin, 2002), khususnya siswa kelas V bahwa anak yang benar-benar melaksanakan olahraga, dalam diri siswa tumbuh sehat dan tanpa adanya rasa enggan dalam melaksanakan kegiatan lain. Semangat belajar juga tumbuh di dalam diri anak tersebut, dengan tidak ada rasa malas, hal ini tentu efek positif berupa sehat jasmani dan rohani.

Di lain pihak kenyataan anak yang berusia antara 10-12 tahun terdapat juga ada anak yang tidak suka dengan aktivitas olahraga khususnya dalam mengikuti pendidikan jasmani. Pada anak tersebut ada keinginan untuk mengikuti olahraga, namun timbul rasa minder, rasa takut, keluar keringat, takut salah, hal ini dikarenakan adanya rasa tidak percaya diri. Dari uraian tersebut di atas maka, Penulis mengambil judul "Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani (*Physical Fitness*) Dan Kesehatan Mental (*Mental Hygiene*) Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani (Penjas).

TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani (*Physical Fitness*) Dan Kesehatan Mental (*Mental Hygiene*) Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani (Penjas).

MANFAAT PENELITIAN

Bertolak dari tujuan di atas, peneliti berharap penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Dapat dijadikan sebagai salah satu rujukan bagi peneliti-peneliti lainnya, khususnya penelitian yang membahas seperti halnya judul skripsi ini atau pokok masalah tentang hubungan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Kesehatan Mental.

2. Manfaat Praktis

a. Peneliti

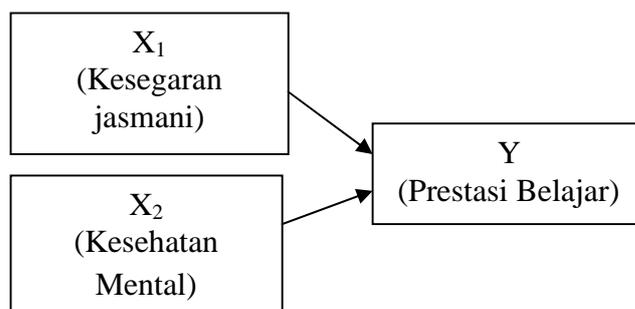
Sebagai upaya untuk menambah dan memperluas wawasan tentang hubungan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Kesehatan Mental.

b. Guru

Mendapatkan informasi tentang hubungan tingkat kebugaran jasmani (aktivitas penjas) dan kesehatan mental terhadap prestasi belajar di sekolah

METODE PENELITIAN

Berdasarkan judul dan permasalahan yang Penulis ajukan, maka penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Dalam hal ini adalah korelasi antara tingkat kebugaran jasmani dan kesehatan mental dengan prestasi belajar pendidikan jasmani. Adapun rancangan penelitian dalam penelitian ini seperti terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar: Rancangan Penelitian
(Sugiyono: 2009)

Data adalah segala informasi mengenai variabel yang diteliti. Data adalah fakta tentang situasi, fakta adalah sesuatu yang dibuat atau dihasilkan oleh situasi pengukuran (Pratiknyo. dan Suharini, 2003). Dalam penelitian ini yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah survei dengan teknik tes, metode angket dan dokumentasi.

1. Survei dengan Teknik Tes

Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur ketrampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Pengambilan data tingkat kesegaran jasmani dengan melalui tes uji ketrampilan dengan panduan menurut sistem (TKJI) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1999) kategori usia antara 10 sampai 12 tahun yang meliputi 1) Lari cepat 40 meter (*sprint*), 2) Berbaring siku tekuk selama 60 detik, 3) berbaring selama 30 detik (*sit up*), 4) Loncat tegak (*vertical jump*) dan, 5) Lari sedang 600 m. Sementara interval nilai setiap item adalah 1-5 dengan sistem penilaian sebagai berikut:

- a) Baik Sekali (BS) dengan nilai 5,
 - b) Baik (B) dengan nilai 4,
 - c) Sedang (S) dengan nilai 3,
 - d) Kurang (K) dengan nilai 2,
 - e) Kurang Sekali (KS) dengan nilai 1
2. Metode Angket

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode angket langsung dengan bentuk tertutup. Responden memilih alternatif jawaban yang telah disediakan sesuai dengan pendapatnya. Ada dua (2) alternatif jawaban yang masing-masing mempunyai skor, adalah sebagai berikut :

- Penilaian Angket Jawaban Positif
 Ya : 2
 Tidak : 1
 Penilaian Angket Jawaban Negatif
 Ya : 2
 Tidak : 1 (Anggoro, 2003)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Seperti yang diajukan pada bab sebelumnya bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah Hipotesis Kerja (Ha) Ada hubungan yang signifikan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dan Kesehatan Metal dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. Sebaliknya hipotesis tandingan yang merupakan hipotesis sebaliknya (H0), Menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan. antara Tingkat Kesegaran Jasmani

dan Kesehatan Metal dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani.

Untuk memudahkan peneliti dalam menganalisis data, peneliti menggunakan bantuan windows SPSS 17 dengan hasil analisis sebagai berikut:

Berdasarkan out put data di atas maka dapat diketahui bahwa rata-rata prestasi belajar siswa adalah 78.21% dengan standar deviasi 5.22.

Correlations

	Y	X1	X2
Pearson Correlation Prestasi Belajar (Y)	1.000	.901	.822
Kesegaran Jasmani (X1)	.901	1.000	.845
Kesehatan Mental (X2)			1.000

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Prestasi Belajar (Y)	78.2143	5.22003	28
Kesegaran Jasmani (X1)	18.5000	2.44192	28
Kesehatan Mental (X2)	33.1071	2.37797	28

	Kesehatan Mental (X2)	.822	.845	1.000
Sig. (1-tailed)	Prestasi Belajar (Y)	.	.000	.000
	Kesegaran Jasmani (X1)	.000	.	.000
	Kesehatan Mental (X2)	.000	.000	.
N	Prestasi Belajar (Y)	28	28	28
	Kesegaran Jasmani (X1)	28	28	28
	Kesehatan Mental (X2)	28	28	28

Dari tabel di atas dapat di lihat hubungan antara prestasi belajar siswa dengan

kesegaran jasmani ada hubungan positif yaitu 0.901 begitu pula dengan kesehatan mental terdapat hubungan positif yaitu 0.822. hal ini berarti semakin tinggi kesehatan jasmani dan kesehatan mental siswa maka semakin tinggi prestasi belajar siswa.

Berdasarkan nilai signifikan terlihat pada kolom sig. yaitu 0.000 berarti probabilitas 0.000 kurang daripada 0.05 Maka Ho di "Tolak"

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.908a	.824	.810	2.27542

a. Predictors: (Constant), Kesehatan Mental (X2), Kesegaran Jasmani X1

b. Dependent Variable: Prestasi Belajar (Y)

Dari tabel di atas maka dapat diketahui bahwa R Square adalah 0.824 yaitu hasil kuadrat (0.908 x 0.908 = 0.824) dengan standar error of the estimate sebesar 2.275, perhatikan pada analisis descriptive statistik di atas standar deviasi nilai raport adalah 5.220 yang jauh lebih besar dari standar error, karena jauh lebih besar dari standar deviasi nilai raport maka model regresi ini sangat bagus bertindak sebagai predictor.

Hasil Analisis

ANOVA^b

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	606.276	2	303.138	58.549	.000
Residual	129.438	25	5.178		
Total	735.714	27			

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: Prestasi Belajar (Y)

Dari tabel di atas dapat di lihat nilai F hitung yaitu 58.549, sedangkan nilai F Tabel dapat diperoleh dengan menggunakan tabel f dengan derajat bebas (df) Residual (sisa) yaitu 25 sebagai df penyebut dan df regresion (Perlakuan) yaitu 2 sebagai df pembilang dengan taraf signifikan 0.05 sehingga diperoleh F tabel yaitu 3.39. karena F hitung (58.549) > F tabel (3.39) maka Ha "Diterima"

Pengujian Hipotesis

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error			
1 (Constant)	34.301	7.010		4.893	.000
Kesegaran Jasmani (X1)	1.544	.335	.722	4.602	.000
Kesehatan Mental (X2)	.464	.344	.211	1.346	.190

a. Dependent Variable: Y

Constant berdasarkan tabel di atas dapat di lihat bahwa nilai T hitung yaitu (4.893), pada T Tabel dengan db 25 dan taraf signifikan 0.05 di peroleh (2.057), karena T hitung (4.893) > dari T Tabel (2.057) maka Ho di "tolak" Kesegaran jasmani dapat di lihat dari tabel di atas bahwa T hitung yaitu (4.602) Tabel dengan db 25 dan taraf signifikan 0.05 di peroleh (2.057), karena T hitung (4.893) > dari T Tabel (2.057) maka Ho di "tolak" artinya bahwa Hipotesis Ha yang menyatakan ada hubungan kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa "Diterima"

Kesehatan mental dapat di lihat bahwa nilai signifikan terlihat pada kolom sig yaitu (0.190) itu berarti propabilitas (0.190) > dari 0.05 maka artinya bahwa Ho yang menyatakan tidak ada hubungan kesehatan mental terhadap siswa "Ditolak". Hipotesis Ha yang menyatakan ada hubungan

Kesehatan Mental terhadap prestasi belajar siswa “Diterima”

Dari hasil analisis yang signifikan di peroleh hasil penelitian bahwa : “Ada hubungan signifikan tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) dan kesehatan mental (*mental hygiene*) dengan prestasi belajar Pendidikan Jasmani (Penjas) Siswa Kelas V Madrasah Ibtida’iyah Hadil Ishlah Bilebante Tahun Pelajaran 2014/2015” “Diterima”. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dimana nilai F hitung (58.549) > F tabel dengan signifikan 0.05 yaitu (3.39) dan berdasarkan nilai signifikan terlihat pada kolom sig. yaitu 0.000 berarti probabilitas 0.000 kurang daripada 0.05 Maka Ho yang menyatakan tidak ada hubungan tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) dan kesehatan mental (*mental hygiene*) dengan prestasi belajar Pendidikan Jasmani (Penjas) Siswa Kelas V Madrasah Ibtida’iyah Hadil Ishlah Bilebante di “Tolak”

Di samping itu juga T hitung (4.893) > dari T Tabel (2.057). yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) dan kesehatan mental (*mental hygiene*) dengan prestasi belajar Pendidikan Jasmani (Penjas) Siswa Kelas V Madrasah Ibtida’iyah Hadil Ishlah Bilebante. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani dan kesehatan mental siswa maka semakin tinggi prestasi belajar siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis pada bab sebelumnya maka dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa “Ada hubungan signifikan tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) dan kesehatan mental (*mental hygiene*) dengan prestasi belajar Pendidikan Jasmani (Penjas) Siswa Kelas V Madrasah Ibtida’iyah Hadil Ishlah Bilebante Tahun Pelajaran 2014/2015” “Diterima”.

Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dimana nilai F hitung (58.549) > F tabel dengan signifikan 0.05 yaitu (3.39) dan berdasarkan nilai signifikan terlihat pada kolom sig. yaitu 0.000 berarti

probabilitas 0.000 kurang daripada 0.05 Hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada hubungan tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) dan kesehatan mental (*mental hygiene*) dengan prestasi belajar Pendidikan Jasmani (Penjas) di “Tolak”.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, Arma dan Agus Manadji. 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Dirjendikti
- Anggoro, Toha, dkk. 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta : Penerbit Rineka Cipta
- BKS SGO. 1978. *Psikologi Olahraga*. Kota Semarang : IKIP Semarang
- D. Gunarso, Singgih dkk.. 1996. *Psikologi Olahraga, Teori dan Praktik*. Jakarta : Gn. Mulia
- D. Gunarso, Y. Singgih. 1995. *Psikologi Perawatan*. Jakarta : Gn. Mulia
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Metodologi Research*. Jilid 1. Yogyakarta : Penerbit Andi Yogya
- Kosasih, Engkos. 1983.. *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga
- Noersoedirdjo, Moeljono dan Latipun. 2005. *Kesehatan Mental*. Ed. 4. Malang : Percetakan UMM
- Poerwodarminto, WJS.. 2003. *Kamus Umum Bahasa Indonesia (KUBI)*. Jakarta : PN. Balai Pustaka
- Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Anggota Ikatan Penertbit Indonesia, Alfabeta.
- Sundari, Siti HS. 2005. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Suryabrata, Sumadi. 1991. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : CV. Rajawali Grafika Persada
- Undang-Undang Pemerintah RI. 2003. UU RI no. 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta