



## HUBUNGAN ANTARA PERILAKU BEROLAHRAGA DENGAN KELINCAHAN SISWA KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)

Septyani Arumsari<sup>1</sup>, Roesdiyanto<sup>2</sup>

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Malang

### Abstrak

#### Kata Kunci:

Ekstrakurikuler, Klub, Mandiri, Kelincahan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, latihan di klub, dan latihan secara mandiri di rumah dengan kelincahan. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang mengikuti ekstrakurikuler (olahraga) 22 siswa, latihan di klub 20 siswa dan latihan secara mandiri di rumah 182 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian masing-masing yaitu 22 siswa pada kegiatan ekstrakurikuler, 20 siswa berlatih di klub, dan 27 siswa latihan secara mandiri di rumah. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner dan *shuttle run*. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis Uji  $t$  dan Uji  $F$ . Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan, (1) hubungan antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ( $X_1$ ) dengan kelincahan ( $Y$ ) adalah  $Y = 3,276 + 0,905X_1$  dengan kekuatan hubungan sebesar  $r_{hitung} = 0,700$ , (2) hubungan antara siswa latihan di klub ( $X_2$ ) dengan kelincahan ( $Y$ ) adalah  $Y = 45,537 + 0,193X_2$  dengan kekuatan hubungan sebesar  $r_{hitung} = 0,455$ , (3) hubungan antara siswa yang latihan secara mandiri di rumah ( $X_3$ ) dengan kelincahan ( $Y$ ) memiliki persamaan regresi yaitu  $Y = -9,982 + 1,131X_3$  dengan kekuatan hubungan sebesar  $r_{hitung} = 0,853$  (4) sedangkan hubungan antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ( $X_1$ ), latihan di klub ( $X_2$ ) latihan di rumah ( $X_3$ ) dengan kelincahan ( $Y$ ) yaitu  $Y = 5,393 + 0,929X_1 + 0,363X_2 - 0,219X_3$  dengan nilai  $F_{hitung}$  sebesar 6,592. Nilai  $F_{hitung}$  dibandingkan dengan  $F_{tabel}$  dengan signifikansi 0,05 sebesar 2,75. Nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$  yang berarti ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa (1) terdapat hubungan antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan kelincahan, (2) terdapat hubungan antara siswa yang latihan di klub dengan kelincahan, (3) terdapat hubungan antara siswa yang latihan secara mandiri di rumah dengan kelincahan, (4) terdapat hubungan antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, latihan di klub, latihan secara mandiri di rumah dengan kelincahan.

### Abstract

*The purpose of this study is to determine the relationship between students who take extracurricular activities, practice at the club, and practice independently at home with agility. This research is a research that uses the correlational method. The population in this study were students of class VIII who joined extracurricular (sports) 22 students, practiced at a club of 20 students and exercised independently at home for 182 students. The samples used in each study were 22 students in extracurricular activities, 20 students practiced in clubs, and 27 students exercised independently at home. The instruments used were questionnaire and shuttle run. The collected data were analyzed using the analysis of Test  $t$  and Test  $F$ . Based on the results of the study showed, (1) the relationship between students who took extracurricular activities ( $X_1$ ) with agility ( $Y$ ) was  $Y = 3.276 + 0.905X_1$  with the strength of the relationship of  $r_{hitung} = 0,700$ , (2) the relationship between students training at the club ( $X_2$ ) with agility ( $Y$ ) is  $Y = 45.537 + 0.193 X_2$  with the strength of the relationship of  $r_{hitung} = 0.455$ , (3) the relationship between students who exercise independently at home ( $X_3$ ) with agility ( $Y$ ) has a regression equation that is  $Y = -9,982 + 1,131X_3$  with a relationship strength of  $r_{hitung} = 0.853$  (4) while the relationship between students taking extracurricular activities ( $X_1$ ), training in clubs ( $X_2$ ) training in house ( $X_3$ ) with agility ( $Y$ ), namely  $Y = 5.393 + 0.929X_1 + 0.363X_2 - 0.219X_3$  with a  $F_{hitung}$  of 6.592.  $F_{hitung}$  value compared with  $F_{table}$  with a significance of 0.05 of 2.75.  $F_{hitung} > F_{table}$  which means there is a relationship between the independent variable and the dependent variable. Based on these results it can be concluded that (1) there is a relationship between students who take extracurricular activities with agility, (2) there is a relationship between students who practice at the club with agility, (3) there is a relationship between students who exercise independently at home with agility, (4) there is a relationship between students participating in extracurricular activities, training in clubs, training independently at home with agility.*

## PENDAHULUAN

Sehat merupakan komponen yang sangat penting bagi manusia. Undang-Undang Nomor 23 Tahun 1992 mengenai kesehatan menyebutkan tentang sehat merupakan kondisi meliputi kesehatan badan, rohani (mental), dan sosial serta kondisi bebas dari penyakit seperti cacat dan kelemahan sehingga hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Lebih lanjut lagi, pandangan ditujukan pada masa remaja, mengingat mereka seiring waktu akan tumbuh dewasa dan menjadi generasi penerus dengan sumber daya manusia yang potensial. Waktu remaja merupakan saat yang menentukan untuk meningkatkan sumber daya manusia, karena pada masa ini banyak perubahan yang akan terjadi seperti pada psikis dan fisiknya.

Berdasarkan data riset dari Kementerian Kesehatan menyebutkan pada tahun 2010, prevalensi berat badan berlebih pada anak usia 13-15 tahun adalah 2,5%. Disebutkan 15 provinsi yang mempunyai prevalensi berat badan berlebih pada anak usia 13-15 tahun yang diatas prevalensi nasional. Sedangkan secara nasional prevalensi berat badan yang kurang ideal pada usia 13-15 tahun adalah 10,1% terdiri dari 2,7% sangat kurus dan 7,4% kurus, dengan jumlah diatas prevalensi nasional sebanyak 12 provinsi (Kemenkes RI, 2010). Pada tahun 2017, prelevansi kekurusan pada anak usia 13-15 tahun adalah 4,9% dengan sebanyak 12 provinsi yang memiliki prevalensi diatas prevalensi nasional. Sedangkan secara nasional prevalensi kegemukan pada usia 13-15 tahun meningkat menjadi 4,3% dengan selisih sebesar 1,8% dibandingkan dengan tahun 2010 (Kemenkes RI, 2017). Hasil studi terbaru menyebutkan bahwa 81% penduduk dunia yang berusia 11-17 tahun memiliki kecenderungan tidak aktif bergereak dengan indikasi kurang dari 60 menit per hari (WHO, 2019). Kejadian ini menjadikan permasalahan yang sangat serius di negara-negara berkembang. Salah satu penyebab permasalahan ini adalah rendahnya kesadaran dalam melakukan aktifitas gerak (fisik) setiap hari, selain juga ditunjang oleh faktor-faktor gaya hidup asupan pola makan serta rendahnya tingkat pemahaman masyarakat.

Kondisi tingkat keterampilan motorik siswa dilihat seluruhnya belum baik, sama halnya cenderung kurang. Untuk setara Sekolah Menengah Pertama yang mempunyai keterampilan motorik yang bagus dan bagus sekali 9,50%, sedangkan siswa yang mempunyai tingkat kemampuan motorik sedang 53,63%, dan kemampuan motorik yang tergolong kurang dan kurang sekali sebanyak 36,87% (Kemdikbud, 2014). Kegiatan yang dilakukan sehari-hari melalui gerak, manusia bekerja keras untuk mencapai hal yang sesuai dengan kebutuhan yang melatar belakangi sebelumnya. Seseorang yang sering beraktivitas, berolahraga, atau bergerak akan memperlihatkan perilaku yang berbeda daripada seorang yang tidak dan atau sama sekali melakukan kegiatan yang berhubungan dengan olahraga.

Anak usia 13-15 tahun sangat terkenal dengan ciri khasnya yang bergerak aktif, tangkas, dan tidak mudah merasakan lelah. Energi yang tinggi dimiliki oleh anak dalam melakukan berbagai aktivitas. Keterampilan fisik dapat ditingkatkan melalui kegiatan, dilakukan setiap hari. Kelincahan adalah salah satu unsur dari kemampuan motorik yang perlu dilatih supaya keterampilan motorik kasar anak dapat berkembang dengan baik. Satu anak dengan anak yang lain berbeda-beda dalam hasil kelincahannya. Banyak siswa terbilang kurang lincah dalam memindahkan tubuhnya. Perkembangan yang belum cukup pada kelincahan yang notabene sebagai ciri khas anak akan mempengaruhi pada kemampuan motoriknya. Akibat lain adalah anak akan mengalami kendala dalam mencari pemecahan masalah dalam kehidupan sehari-harinya maupun keterampilan dalam berolahraganya. Dilain hal, kegiatan yang mengutamakan kemandirian anak juga akan terganggu.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, diduga perilaku berolahraga seseorang mempunyai hubungan yang erat dengan hasil salah satu unsur keterampilan motorik kasar yaitu kelincahan. Hal ini menarik minat peneliti untuk meneliti dengan judul "Hubungan antara Perilaku Berolahraga dengan Kelincahan Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Kecamatan Balong, Kabupaten Ponorogo Tahun 2019". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku berolahraga siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, mengikuti klub dan latihan secara

mandiri di rumah dengan Kelincahan Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Kecamatan Balong, Kabupaten Ponorogo Tahun 2019.

## METODE

Penelitian ini termasuk penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui kecenderungan hubungan variabel bebas yaitu perilaku berolahraga siswa yang mengikuti ekstrakurikuler ( $X_1$ ), klub ( $X_2$ ) dan latihan secara mandiri di rumah ( $X_3$ ) dengan variabel terikat yaitu kelincahan ( $Y$ ) siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kecamatan Balong, Kabupaten Ponorogo. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kecamatan Balong yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sebanyak 22 siswa, latihan di klub 20 siswa, dan latihan secara mandiri di rumah sebanyak 182 siswa, pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik pengambilan acak (*random sampling*) dan sampel populasi apabila jumlah populasi kurang dari 100, sehingga didapat jumlah sampel sebanyak 22 siswa pada siswa kegiatan ekstrakurikuler, 20 siswa latihan di klub, dan 15% dari jumlah populasi yaitu 27 siswa yang latihan secara mandiri di rumah.

Instrumen yang digunakan kali ini berupa instrument tes dan non-tes. Tes yang digunakan berupa tes *shuttle run*. Sedangkan instrumen non-tes berupa kuesioner yang digunakan untuk mengetahui variabel bebas, yaitu perilaku berolahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler, latihan di klub, latihan secara mandiri di rumah. Pengumpulan data meliputi (1) tahap persiapan dimana peneliti mempersiapkan instrumen yang akan digunakan untuk meneliti, (2) tahap pelaksanaan, melaksanakan pengisian kuesioner dan tes *shuttle run*, (3) tahap penyelesaian, data hasil tes lalu di analisis dengan bantuan SPSS dan disimpulkan. Berdasarkan tujuan penelitian dan dengan pertimbangan jenis data berupa data interval, maka data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji korelasional *product moment* dan analisis regresi linier. Analisis regresi linier membutuhkan persyaratan yang harus dipenuhi, yaitu uji homogenitas varian dalam populasi. Jika hasil analisis regresi linier  $F_{hitung} > F_{tabel} = 0,05$ , dilakukan uji lanjut menggunakan analisis korelasional *product moment*. Prosedur analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan IBM SPSS Statistic 22. Pengujian hipotesis menggunakan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL

Setelah data dari masing-masing variabel diteliti dan diambil datanya, yaitu variabel bebas berupa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ( $X_1$ ), latihan di klub ( $X_2$ ), dan latihan secara mandiri ( $X_3$ ) serta variabel terikat berupa kelincahan ( $Y$ ), maka data dari setiap variabel dianalisis menggunakan analisis korelasional. Berdasarkan hasil analisis data melalui perhitungan SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) maka didapatkan data sebagai berikut.

### 1. Hubungan antara Perilaku Berolahraga melalui Ekstrakurikuler ( $X_1$ ) dengan Kelincahan ( $Y$ ).

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi Ekstrakurikuler ( $X_1$ ) dengan Kelincahan ( $Y$ ).

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	3,276	10,950		0,299	0,768
	Ekstrakurikuler	0,905	0,206	0,700	4,386	0,000

Tabel 2. Hasil Analisis Korelasional Ekstrakurikuler ( $X_1$ ) dengan Kelincahan ( $Y$ ).

Korelasi	r Hitung	r Tabel (db 21)	Keterangan
X <sub>1</sub> .Y	0,700	0,433	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan persamaan regresi antara perilaku berolahraga melalui ekstrakurikuler (X<sub>1</sub>) dengan kelincahan (Y) adalah  $Y = 3,276 + 0,905X_1$  dengan kekuatan hubungan sebesar  $r_{hitung} \alpha = 0,05 = 0,700$ . Dari hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler (X<sub>1</sub>) dengan kelincahan (Y) dan persamaan regresi dapat digunakan untuk memprediksi hasil latihan di klub terhadap kelincahan.

## 2. Hubungan antara Siswa Latihan di Klub (X<sub>2</sub>) dengan Kelincahan (Y)

**Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Latihan di Klub (X<sub>2</sub>) dengan Kelincahan (Y)**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	45,537	5,364		8,489	0,000
Klub	0,193	0,089	0,455	2,167	0,044

**Tabel 4. Hasil Analisis Korelasional Latihan di Klub (X<sub>2</sub>) dengan Kelincahan (Y)**

Korelasi	r Hitung	r Tabel (db 20)	Keterangan
X <sub>2</sub> .Y	0,455	0,444	Signifikan

Hasil analisis data didapat persamaan regresi antara perilaku berolahraga melalui latihan di klub (X<sub>2</sub>) dengan kelincahan (Y) adalah  $Y = 45,537 + 0,193X_2$  dengan kekuatan hubungan sebesar  $r_{hitung} = 0,455$ , dapat disimpulkan bahwa siswa yang latihan di klub (X<sub>2</sub>) dengan kelincahan (Y) mempunyai hubungan yang signifikan dan persamaan regresi dapat digunakan untuk memprediksi hasil latihan di klub terhadap kelincahan.

## 3. Hubungan antara Siswa Latihan secara Mandiri (X<sub>3</sub>) dengan Kelincahan (Y)

**Tabel 5. Hasil Analisis Regresi Latihan secara Mandiri (X<sub>3</sub>) dengan Kelincahan (Y)**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	-7,594	7,737		-0,982	0,341
Mandiri	1,085	0,169	0,849	0,433	0,000

**Tabel 6. Hasil Analisis Korelasional Latihan secara Mandiri (X<sub>3</sub>) dengan Kelincahan (Y)**

Korelasi	r Hitung	r Tabel (db 26)	Keterangan
X <sub>3</sub> .Y	0,853	0,388	Signifikan

Berdasarkan tabel 3, siswa yang latihan secara mandiri (X<sub>3</sub>) dengan kelincahan (Y) memiliki persamaan regresi yaitu  $Y = -9,982 + 1,131X_3$  dengan kekuatan hubungan sebesar  $r_{hitung} = 0,853$ . Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa yang latihan secara mandiri (X<sub>3</sub>) dengan kelincahan (Y) mempunyai hubungan yang signifikan dan persamaan regresi dapat digunakan untuk memprediksi hasil latihan secara mandiri terhadap kelincahan.

## 4. Hubungan antara Siswa yang mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler (X<sub>1</sub>), Latihan di Klub (X<sub>2</sub>), Latihan secara Mandiri (X<sub>3</sub>) dengan Kelincahan (Y)

**Tabel 7. Hasil Analisis Regresi berganda**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	5,393	26,841		0,201	0,844
1 Ekstrakurikuler	0,929	0,223	0,704	4,169	0,001
Klub	0,363	0,169	0,363	2,114	0,044
Mandiri	-0,291	0,287	-0,184	-1,015	0,325

**Tabel 8. Hasil Analisis Korelasi berganda**

Korelasi	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel (db=66)</sub>	Keterangan
X <sub>1</sub> , X <sub>2</sub> , X <sub>3</sub> , Y	6,592	2,75	Signifikan

Sedangkan persamaan regresi antara perilaku berolahraga melalui ekstrakurikuler (X<sub>1</sub>), latihan di klub (X<sub>2</sub>) latihan di rumah (X<sub>3</sub>) dengan kelincahan (Y) yaitu  $Y = 5,393 + 0,929X_1 + 0,363X_2 - 0,219X_3$  dengan nilai F<sub>hitung</sub> sebesar 6,592. Nilai F<sub>hitung</sub> dibandingkan dengan F<sub>tabel</sub> dengan signifikansi 0,05 sebesar 2,75. Nilai F<sub>hitung</sub> > F<sub>tabel</sub> yang berarti ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dan persamaan regresi dapat digunakan untuk memprediksi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, latihan di klub, dan latihan secara mandiri terhadap kelincahan.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Perilaku Berolahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler (X<sub>1</sub>) dengan Kelincahan (Y) siswa kelas VIII SMPN 2 Kec. Balong

Kegiatan ekstrakurikuler adalah ajang untuk peserta didik mengembangkan potensi diri melalui berbagai kegiatan yang berhubungan dengan materi kurikulum baik secara langsung maupun tidak, sebagai kesatuan dari tujuan sebuah lembaga (Sopiatin, 2010). Dengan segala sesuatu yang terprogram, siswa bisa memilih kegiatan ekstrakurikuler mana yang akan diikuti sesuai minat dan bakat, serta tidak mengganggu jadwal lain di dalam maupun di luar sekolah. Semakin banyak dan sering siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, otomatis semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan.

Pada masa remaja, kekuatan dan kecepatan seseorang berkembang sejalan dengan besarnya penampang lintang otot, jaringan otot-otot yang bertambah banyak dan tulang rangka semakin panjang yang bermanfaat sebagai organ penggerak tubuh (Nazaruddin, dkk, 2017). Dengan mengarah pada meningkatnya kemampuan fisik, masa remaja merupakan masa yang paling baik dan cepat untuk penyempurnaan keterampilan gerak salah satunya dengan cara melalui aktivitas fisik atau olahraga yang diprogram dengan baik dan secara teratur. Jika mereka melakukan kegiatan dengan intensitas yang lebih tinggi hal ini dapat memberikan manfaat dan membantu untuk mendorong anak-anak dalam memenuhi pedoman aktivitas fisik yang disyaratkan (Khorana and et. al 2019). Meningkatnya frekuensi denyut nadi terjadi akibat dari aktivitas fisik yang dilakukan. Karena kebutuhan darah meningkat untuk mengangkut O<sub>2</sub> ke seluruh tubuh, membawa bahan yang dibuang seperti CO<sub>2</sub> dan produk samping dari hasil metabolisme lainnya (Sandi, 2016). Semakin meningkat aktivitas fisik yang dilakukan, semakin meningkat denyut nadi latihan, dan semakin rendah denyut nadi istirahat. Beberapa penjelasan tersebut sama halnya dengan beberapa perubahan yang terjadi selama latihan yang dilakukan secara teratur dan kontinu seperti perubahan aerobik, anaerobik dan perubahan relatif serabut otot *Slow Twitch* (ST) dan *Fast Twitch* (FT) (Nazaruddin, dkk, 2017). Aktivitas fisik bersifat fisiologis pada tubuh dan dapat menyebabkan perubahan seluler, seperti sel-sel darah. Hal ini tergantung dari berbagai faktor seperti jenis dan durasi latihan, iklim,

status fisik tubuh, dan gizi (Harahap dan Pahutar, 2017). Maka dari itu dapat disimpulkan perilaku berolahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler erat hubungannya dengan kelincihan.

### **Hubungan Perilaku Berolahraga melalui kegiatan Latihan di Klub ( $X_2$ ) dengan Kelincihan (Y) siswa kelas VIII SMPN 2 Kec. Balong**

Klub sendiri masuk ke ranah olahraga prestasi yang yang ditujukan untuk usaha mengembangkan kemampuan dan skill pelaku olahraga dalam upaya mengangkat prestasi, harkat dan martabat bangsa. Pembinaan latihan di klub dilakukan dengan terprogram dan dibimbing oleh pelatih yang memiliki sertifikat kompetensi dan beberapa syarat yang sudah ditentukan sebelumnya. Latihan sendiri adalah tahap pengulangan gerakan yang dilaksanakan secara terstruktur, perlahan-lahan, terus-menerus, beban bertambah secara teratur dengan tujuan mencapai prestasi yang maksimal dari atlet. (Nazaruddin, dkk, 2017). Pelatih sendiri mempunyai peranan dalam membuat sebuah program latihan yang dibuat secara sistematis serta terencana untuk mencapai sasaran latihan. Kegunaan program latihan adalah, (1) sebagai cerminan dan pedoman pelatih dalam memutuskan materi, cara, beban latihan, dan target pada setiap sesi latihan, (2) membantu meningkatkan kualitas fisik secara maksimal, (3) mengurangi peluang terjadinya cedera dan latihan yang melebihi program yang ditentukan (*over training*) (Nazaruddin, dkk, 2017).

Selama latihan di klub, selain pertumbuhan fisik yang terlihat secara kasat mata, perkembangan kemampuan fisik seperti halnya kekuatan, kecepatan, dan ketahanan kardiorespiratori. Kekuatan berkembang searah dengan bertambahnya jaringan otot yang maksimal kekuatan berhubungan dengan besarnya penampang lintang otot. Kecepatan berkembang searah dengan meningkatnya jaringan otot dan tulang-tulang rangka yang berperan sebagai organ penggerak tubuh yang memanjang. Koordinasi cepat dan tepat merupakan bagian dari kelincihan dari otot-otot yang berukuran besar pada badan (Decaprio, 2013). Sehingga semakin sering siswa mengikuti latihan di klub dengan program yang terencana dengan baik dan dilatih oleh pelatih yang kompeten, maka akan mempengaruhi perubahan fisik yang cukup cepat ke arah tipe tubuh tertentu. Selain pertumbuhan fisik, latihan yang terprogram juga mempengaruhi perubahan fisiologis seperti, (1) penurunan denyut nadi basal, (2) temperatur tubuh basal yang menurun, (3) tekanan darah sistolik meningkat, (4) volume pernafasan yang meningkat, daya muat vital, dan volume pernafasan maksimum (Nazaruddin, dkk, 2017). Sebuah penelitian mempresentasikan bahwa efek positif dari aktivitas fisik dan olahraga pada morbiditas dan mortalitas kardiovaskular jauh lebih besar dari pada yang diperkirakan (Joyner dan Nose, 2009).

### **Hubungan Perilaku Berolahraga melalui Kegiatan Latihan secara Mandiri di Rumah ( $X_3$ ) dengan Kelincihan (Y) siswa kelas VIII SMPN 2 Kec. Balong**

Dari hasil analisis menunjukkan bahwa latihan secara mandiri di rumah tanpa adanya pengawasan guru atau pelatih tidak mempunyai pengaruh hubungan yang lebih kuat daripada mengikuti kegiatan ekstrakurikuler maupun latihan di klub. Latihan secara mandiri di rumah adalah aktivitas fisik yang dilaksanakan seseorang dalam kesehariannya dilakukan secara individual tanpa ada seseorang yang mendampinginya ketika berlatih. Latihan mandiri di rumah dilaksanakan oleh siswa secara leluasa menetapkan target latihannya, rencana latihannya, merencanakan tahap latihan, menghasilkan keputusan dan melangsungkan aktivitas untuk mencapai tujuan latihan yang tidak diharuskan dengan adanya guru atau pelatih, tatap muka secara langsung, atau dengan adanya teman lainnya. Kualitas latihan adalah salah satu faktor penentu dalam mencapai keberhasilan atau target latihan. Kualitas latihan ditentukan oleh berbagai hal, diantaranya: performa atlet,

kemampuan atlet (motivasi dan bakat), kepribadian dan pengetahuan pelatih, prasarana dan sarana latihan, kompetisi, dan temuan dari ilmu pendukung (Bompa dan Haff, 2009).

Peran guru atau pelatih pada saat latihan juga sangat penting bagi kemajuan prestasi siswa atau atlet yang tergantung pada program latihan yang dibuat, dengan demikian pelatih harus memahami kebutuhan dan kekurangan yang harus ditingkatkan dari siswa atau atlet (Nazaruddin, dkk, 2017). Dilihat dari kualitas latihan, latihan secara mandiri dirumah sangat jauh dari kata berhasil atau mencapai target latihan. Dari tidak adanya pengawasan dari guru atau pelatih, sarana dan prasarana yang kurang memadai, latihan tidak terstruktur karena tidak mengacu pada program latihan, dan jam latihan yang tidak menentu, sehingga dalam mengevaluasi latihan tidak akan dimengerti hal yang sudah tercapai dan yang belum selama latihan.

### **Hubungan Perilaku Berolahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler ( $X_1$ ), Latihan di Klub ( $X_2$ ) dan Latihan secara Mandiri di Rumah ( $X_3$ ) dengan Kelincahan siswa kelas VIII SMPN 2 Kec. Balong**

Kegiatan fisik dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah datangnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan osteoporosis, kanker, obesitas, dan cedera (Vichealth, 2010). Secara fisiologis olahraga bisa digunakan sebagai ajang untuk pemberdayaan kemampuan fungsi fisiologis seperti menaikkan kesehatan, kebugaran, dan menaikkan kualitas komponen syarat fisik seperti kerja jantung serta paru-paru, kelincahan, kecepatan, serta kekuatan. Hipertropi fisiologi yang dikarenakan jumlah *myofibril*, kepadatan pembuluh darah kapiler, saraf tendon dan ligamen, dan jumlah total kontraktil terutama protein kontraktil *myosin* semakin tinggi secara proporsional diakibatkan karena aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur. Pembuluh pada serabut otot tak semuanya terjadi di taraf yang sama, peningkatan lebih besar terjadi di serabut otot putih (*fast twitch*) sebagai akibatnya terjadi peningkatan kecepatan kontraksi otot yang dapat menaikkan kelincahan. Sewaktu terjadi adaptasi persyarafan ditandai dengan adanya peningkatan teknik serta tingkat keterampilan seseorang.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dari gerakan yang dihasilkan dari kelincahan berarti meningkatkan taraf kegiatan fisik yang dilakukan, semakin baik kelincahannya. Latihan fisik yang dilakukan secara terus-menerus dan terprogram menggunakan intensitas dan volume yang cukup, akan mengakibatkan perubahan menuju kemampuan menciptakan energi yang lebih kuat serta membenahi penampilan fisik (McArdle, 2010) Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan pada 16 subjek obesitas yang menjalani pelatihan dengan latihan aerobik dan anaerobik yang menunjukkan penurunan lebih besar pada asam lemak dan kelompok yang sama memiliki pengurangan terbesar dalam indeks massa tubuh (IMT) mereka (Patel, H., et. al, 2017). Macam jenis latihan fisik yang dilakukan secara cepat serta bertenaga, akan menghasilkan perubahan yang meliputi peningkatan substrak anaerobik seperti ATP-PC, keratin, serta glikogen dan peningkatan di jumlah dan serta kegiatan enzim. Seseorang yang mempunyai keterampilan motorik yang baik, akan mudah dan berhasil dalam melaksanakan berbagai kegiatan apabila dibandingkan pada seseorang yang mempunyai kemampuan motorik relatif atau termasuk kurang.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa: (1) Ada hubungan yang signifikan antara perilaku berolahraga siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler dengan Kelincahan Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Kecamatan Balong pada taraf 0,05; (2) Ada hubungan yang signifikan pada antara perilaku berolahraga siswa melalui latihan di klub dengan Kelincahan Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Kecamatan Balong taraf 0,05; (3) Ada hubungan yang signifikan antara perilaku berolahraga siswa melalui latihan secara mandiri dengan Kelincahan Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Kecamatan Balong pada taraf 0,05; (4) Ada hubungan yang signifikan antara perilaku berolahraga siswa melalui

kegiatan ekstrakurikuler, latihan di klub dan latihan secara mandiri secara bersama- sama dengan Kelincahan Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Kecamatan Balong pada taraf 0,05.

## DAFTAR RUJUKAN

- Bompa, O. Tudor, and Gregory Haff. 2009. *Theory and Methodology of Training*. New York: United State of America.
- Decaprio, Richard. 2013. *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik Di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Press.
- Harahap, N.S, and U.P Pahutar. 2017. “Pengaruh Aktifitas Fisik Aerobik Dan Anaerobik Terhadap Jumlah Leukosit Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.” *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan* 1 (2): 96–104.
- Joyner, M.J, and H Nose. 2009. “Physiological Regulation Linked with Physical Activity and Health. The Physiological Society.” *The Physiological Society* 587 (23): 5525 – 5526. <https://doi.org/10.1113/jphysiol.2009.182121>.
- Kemenkes RI. 2010. “Riskesmas 2010.” Kemenkes RI. [www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil Riskesdas 2010.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil_Riskesmas_2010.pdf).
- Kemenkes. 2017. “Riskesmas 2017.” Kemenkes RI. [www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil Riskesdas 2017.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil_Riskesmas_2017.pdf).
- Khorana, P, and et. al. 2019. “The Effects of Wellness In The Schools (WITS) on Physical Activity During Recess in New York City Public Schools.” *Physical Activity and Health* 3 (1): 117–126. <https://doi.org/10.5334/paah.44>.
- McArdle, W.D. 2010. “Exercise Physiology Nutrition, Energy, And Human Performance.” *Wolters Kluwer Health*.
- Nazaruddin, dkk. 2017. *Modul Penataran Pelatih Olahraga Tingkat Dasar*. Jakarta: KONI PUSAT Bidang Pendidikan dan Penataran 2017.
- Nazaruddin, dkk. 2017. *Modul Penataran Pelatih Olahraga Tingkat Pemula*. Jakarta: KONI PUSAT Bidang Pendidikan dan Penataran 2017.
- Patel, H, et. al. 2017. “Aerobic vs Anaerobic Exercise Training Effects on the Cardiovascular System.” *World J Cardiol* 9 (2): 134–38. <https://doi.org/10.4330/wjc.v9.i2.134>.
- Sandi, I Nengah. 2016. “Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Frekuensi Denyut Nadi.” *Sport and Fitness Journal* 4 (2): 1–6.
- Sopiatin, P. 2010. *Manajemen Belajar Berbasis Kepuasan Siswa*. Cilegon: Ghalia Indonesia.
- Vichealth. 2010. *Participation in Physical Activity*. Australia: Vichealth.
- WHO. 2019. “Prevalence of Insufficient Physical Activity, World Health Organization.” Global Health Observatory.