



HUBUNGAN ANTARA PERILAKU BEROLAHRAGA DENGAN DAYA TAHAN SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA KELAS VIII

R. H. K. K. Laksmana¹, Roesdiyanto²

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang

Abstrak

Kata Kunci:

Ekstrakurikuler, Klub, Mandiri, Daya tahan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, latihan di klub, dan latihan mandiri dengan daya tahan. Penelitian ini menggunakan metode korelasional. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi, dan regresi tunggal serta regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan (1) Ada hubungan yang signifikan antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dengan daya tahan menunjukkan hubungan $Y = 1,244 + 0,865X_1$ dengan kekuatan hubungan sebesar $r_{hitung} 0,865 > r_{tabel} = 0,413$, (2) Ada hubungan yang signifikan antara siswa yang latihan di klub dengan daya tahan menunjukkan hubungan $Y = 16,645 + 0,714X_2$, dengan kekuatan hubungan sebesar $r_{hitung} 0,714 > r_{tabel} = 0,433$, (3) Ada hubungan yang signifikan antara siswa yang latihan secara mandiri dengan daya tahan menunjukkan hubungan $Y = 22,822 + 0,692X_3$ dengan kekuatan hubungan sebesar $r_{hitung} 0,692 > r_{tabel} = 0,413$, (4) ada hubungan yang signifikan antara latihan ekstrakurikuler, latihan di klub, latihan mandiri dengan daya tahan, dengan nilai $Y = 5,649 + 0,866X_1 + 0,260X_2 + -0,124X_3$ dan kekuatan hubungan sebesar $F_{hitung} 26,108 > F_{tabel} 2,75$. Kesimpulan penelitian ini ada hubungan yang signifikan antara latihan ekstrakurikuler dengan daya tahan, ada hubungan yang signifikan antara latihan di klub dengan daya tahan, ada hubungan yang signifikan antara latihan mandiri dengan daya tahan, ada hubungan yang signifikan antara latihan ekstrakurikuler, latihan di klub, latihan mandiri dengan daya tahan.

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between students participating in extracurricular activities, training in clubs, and independent training with endurance. This research uses the correlational method. The population and sample in this study were students of class VIII. Data analysis techniques used correlation test, and single regression and multiple regression. The results showed (1) There was a significant relationship between students who took extracurricular activities with endurance showed a relationship $Y = 1,244 + 0,865X_1$ with a strength of r count of $0,865 > r_{table} = 0,413$, (2) There was a significant relationship between students who practiced in clubs with endurance shows a relationship $Y = 16.645 + 0.714X_2$, with a relationship strength of r count $0,714 > r_{table} = 0,433$, (3) There is a significant relationship between students who exercise independently with endurance shows a relationship $Y = 22.822 + 0.692X_3$ with the strength of the relationship of r count $0,692 > r_{table} = 0,413$, (4) there is a significant relationship between extracurricular training, club training, independent training with endurance, with a value of $Y = 5.649 + 0.866X_1 + 0.260X_2 + -0.124X_3$ and the strength of the relationship of $F_{count} 26.108 > Table 2.75$. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between extracurricular exercises with endurance, there is a significant relationship between training in clubs with endurance, there is a significant relationship between independent exercise with endurance, there is a significant relationship between extracurricular exercises, training in clubs, training independent with durability.

© 2020 Universitas Negeri Malang

✉ Alamat korespondensi:

Email : roesdiyanto.fik@um.ac.id

PENDAHULUAN

Kesehatan ialah hal yang sangat berpengaruh serta sangat penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan motorik manusia. Pada dasarnya, setiap individu membutuhkan pola hidup yang sehat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan motorik serta menunjang keberlangsungan hidupnya. Kesehatan merupakan suatu unsur yang harus diwujudkan guna untuk meningkatkan status kesehatan masyarakat. Status kondisi kesehatan masyarakat Indonesia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di Indonesia. Aktivitas gerak sangat penting bagi anak-anak, karena berperan dalam membantu perkembangan fisik anak tersebut. Melalui aktivitas gerak yang dilakukan dilakukan berulang-ulang dapat meningkatkan kemampuan motorik anak tersebut menjadi lebih bagus. aktivitas gerak seorang anak yang tidak maksimal dapat berpengaruh bagi pelajaran di sekolah, misalnya olahraga jasmani. Dalam pendidikan jasmani anak belajar banyak tentang gerak motorik, serta belajar tentang pola hidup yang sehat guna menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan seorang anak. Pada masa pertumbuhan anak kemampuan motorik yang diberikan melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah ada yang melalui dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga maupun ekstrakurikuler non-olahraga, dan yang melakukan kegiatan yang berkaitan dengan gerak fisik di luar sekolah.

Kondisi tingkat keterampilan motorik siswa belum baik, bahkan cenderung kurang. Pada tingkat sekolah menengah pertama siswa yang memiliki keterampilan motorik yang baik dan baik sekali sebanyak 9,50%, sedangkan siswa yang memiliki keterampilan motorik sedang sebanyak 53,63%, dan siswa yang memiliki keterampilan motorik yang rendah (kurang dan kurang sekali) sebanyak 36,87% (Kemdikbud, 2014). Rendahnya kesadaran dalam melakukan aktifitas gerak setiap hari, dan faktor lain seperti gaya hidup, pola makan, serta rendahnya tingkat pemahaman masyarakat tentang pentingnya perilaku olahraga juga harus di ubah mulai sejak dini.

Perilaku olahraga termasuk perilaku *operant behavior* yakni perilaku yang terbentuk melalui proses pembelajaran. Menurut (Notoatmojo, S 2007) Perilaku adalah suatu perbuatan individu yang dapat diamati bahkan dapat dipelajari. Menurut (Bandura, A 1977) mengatakan bahwa, perilaku adalah suatu proses timbal balik yang menghubungkan antara kondisi, perilaku lingkungan. Olahraga yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kekuatan otot jantung, sehingga untuk melakukan aktivitas seseorang menjadi lebih kuat. Dalam (Risksdas 2013), disebutkan bahwa yang dikatakan aktivitas fisik aktif merupakan seseorang yang melakukan kegiatan fisik sedang sampai berat, sedangkan aktivitas fisik non aktif merupakan seseorang yang tidak melakukan kegiatan fisik secara apapun. Di Indonesia sendiri aktivitas fisik masyarakat masih tergolong kurang aktif, dapat dilihat yang melakukan aktivitas fisik dengan aktif hanya (26,1%) saja. Pada kelompok umur ≥ 10 tahun yang melakukan aktivitas fisik selama 3-6 jam sebanyak (42%), sedangkan yang melakukan aktivitas fisik selama ≥ 6 jam per hari sebanyak (24,1%). Berdasarkan data di atas terdapat kecenderungan dengan bertambahnya usia, semakin berkurangnya perilaku berolahraga atau aktivitas fisik di Indonesia. (Kemenkes Ri 2013)

Kebanyakan masyarakat bermalas-malasan dalam berolahraga, sehingga menimbulkan beberapa penyakit dalam tubuh. Keadaan bermalas-malasan atau kurang gerak juga akan mengakibatkan seseorang rentan akan serangan penyakit. Hal seperti itu atau perilaku seperti itu akan mempengaruhi kualitas penduduk di Indonesia serta pertumbuhan dan perkembangan anak.

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui kecenderungan ada tidaknya hubungan antara variabel bebas yaitu perilaku berolahraga siswa yang mengikuti ekstrakurikuler (X_1), klub (X_2) dan latihan secara mandiri (X_3) dengan variabel terikat yaitu daya tahan (Y) siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kecamatan Kampak, Kabupaten Trenggalek. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kecamatan Kampak yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sebanyak 24 siswa, latihan di klub 22 siswa, dan latihan secara

mandiri di rumah sebanyak 164 siswa, pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik pengambilan acak (*random sampling*).

Instrumen dalam penelitian ini berupa instrument tes dan non-tes. Tes yang digunakan berupa tes *Multi Stage Fitness Test*. Sedangkan instrument 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 *Multi Stage Fitness Test*, (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

Hasil analisis hubungan antara perilaku berolahraga siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan daya tahan, perilaku berolahraga siswa yang latihan di klub dengan daya tahan, perilaku berolahraga siswa yang latihan mandiri dengan daya tahan, dan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, latihan di klub, dan latihan secara Mandiri, dengan daya tahan siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kampak Kabupaten Trenggalek. Hasil analisis data ini diperoleh dari penyebaran kuesioner dan hasil tes *Multi stage fitness tes* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kampak Kabupaten Trenggalek, yang kemudian di analisis menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Science*). Berdasarkan hasil analisis data melalui perhitungan SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) maka di dapatkan data sebagai berikut.

Tabel 1 Tabel Koefisien Regresi X_1 dan Y_1

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	1,244	5,782		0,215	0,832
Ekstrakurikuler	0,865	0,107	0,865	8,088	0,000

Dari hasil analisis data yang telah dipaparkan, pada variabel perilaku berolahraga yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan daya tahan memiliki persamaan regresi $Y = 1,244 + 0,865X_1$

Tabel 2 Hasil Analisis Korelasional X_1 dengan Y_1

Korelasi	r Hitung	r Tabel (db 23)	Keterangan
$X_1.Y$	0,865	0,413	Signifikan

setelah diketahui persamaan regresinya baru, menghitung kekuatan hubungan tersebut dengan korelasi tunggal, dan lalu di uji r agar memiliki makna. Sehingga didapatkan bahwa kekuatan hubungan antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan daya tahan yaitu r hitung sebesar 0,865 lebih besar dari r table 0,413.

Tabel 3 Tabel Koefisien Regresi X_2 dan Y_2

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	16.645	7.313		2.277	0,034
Klub	0.714	0.156	0.714	4.565	0.000

Dari hasil analisis data yang telah dipaparkan, pada variabel perilaku berolahraga yang latihan di klub dengan daya tahan memiliki persamaan regresi $Y = 16,645 + 0,714X_2$

Tabel 4 Hasil Analisis Korelasional X_2 dengan Y_2

Korelasi	r Hitung	r Tabel (db 21)	Keterangan
$X_2.Y_2$	0,714	0,433	Signifikan

setelah diketahui persamaan regresinya baru, menghitung kekuatan hubungan tersebut dengan korelasi tunggal, dan lalu di uji r agar memiliki makna. Sehingga didapatkan bahwa kekuatan hubungan antara siswa yang latihan di klub dengan daya tahan yaitu r hitung sebesar 0,714 lebih besar dari r table 0,433.

Tabel 5 Tabel Koefisien Regresi X_2 dan Y_2

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	22,822	6,596	3,460	0,002
	Mandiri	0,692	0,154	0,692	4,495

Dari hasil analisis data yang telah dipaparkan, pada variabel perilaku berolahraga yang latihan di mandiri dengan daya tahan memiliki persamaan regresi $Y = 22,822 + 0,692X_3$

Tabel 6 Hasil Analisis Korelasional X_3 dengan Y_3

Korelasi	r Hitung	r Tabel (db 23)	Keterangan
$X_3.Y$	0,692	0,413	Signifikan

setelah diketahui persamaan regresinya baru, menghitung kekuatan hubungan tersebut dengan korelasi tunggal, dan lalu di uji r agar memiliki makna. Sehingga didapatkan bahwa kekuatan hubungan antara siswa yang latihan mandiri dengan daya tahan yaitu r hitung sebesar 0,692 lebih besar dari r table 0,413

Tabel 7 Tabel Koefisien Regresi X_1, X_2, X_3 dengan Y

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	5,649	10,994	0,514	0,614	
	Ekstrakurikuler	0,866	0,107	0,868	8,096	0,000
	Klub	0,260	0,106	0,280	2,457	0,024
	Mandiri	-0,124	0,105	-0,133	-1,181	0,253

Dari hasil analisis data yang telah dipaparkan, pada variabel perilaku berolahraga siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, latihan di klub dan latihan secara mandiri dengan daya tahan memiliki persamaan regresi $Y = 5,649 + 0,866X_1 + 0,260X_2 - 0,124X_3$.

Tabel 8 Hasil Analisis Korelasional X_1, X_2, X_3 dengan Y

Korelasi	R_{hitung}	F_{hitung}	$F_{tabel} (db=65)$	Keterangan
$X_1, X_2, X_3.Y$	0,902	26,108	2,75	Signifikan

setelah diketahui persamaan regresinya baru, menghitung kekuatan hubungan tersebut dengan korelasi berganda, dan lalu di uji F agar memiliki makna. Sehingga didapatkan bahwa kekuatan hubungan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, latihan di klub dan latihan secara mandiri dengan daya tahan yaitu F hitung sebesar 26,108 lebih besar dari F table 2,75.

PEMBAHASAN

A. Hubungan Antara Latihan di Ekstrakurikuler dengan Daya tahan

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa perilaku berolahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler (X1) memiliki hubungan terhadap daya tahan (Y) siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kec. Kampak. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya oleh (Khold,S 2006) menyebutkan bahwa hubungan antara aktivitas jasmani dengan daya tahan kardiorespirasi siswa SMP dengan nilai (p -value = 0,000), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Penelitian ini berhubungan karena aktivitas jasmani sendiri merupakan suatu aktivitas tubuh yang disebabkan oleh pergerakan otot yang akan meningkatkan proses pembakaran energi di dalam tubuh, sama halnya dengan kegiatan ekstrakurikuler. Latihan melalui kegiatan ekstrakurikuler merupakan aktivitas fisik ringan maupun berat.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang gunanya untuk mengasah kemampuan siswa dalam mencapai prestasi di sekolah maupun diluar sekolah, serta sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat seorang siswa di sekolah. (Yudha, Muhamad Sahputra 1999)

Daya tahan kardiovaskular merupakan kemampuan kapasitas jantung dalam mengkonsumsi oksigen dan mengedarkan oksigen ke seluruh jaringan sel di dalam tubuh manusia. Yang itu di pengaruhi dengan berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, pola hidup, dan aktivitas fisik kesehariannya. (Febriyanti, N.K 2005). Seseorang yang mempunyai daya tahan kardiovaskular yang baik pastinya akan bertambah baik pula ketahanan tubuhnya dan bisa melakukan aktivitas kardio dalam waktu yang lebih lama karena kebugarannya juga akan bagus. Dengan kecenderungan peningkatan kemampuan fisik tersebut, 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. Pelatihan fisik yang diberikan secara cepat, kuat, dan teratur akan memberikan perubahan yang meliputi peningkatan kapasitas kemampuan anaerobik seperti ATP-PC, keratin, dan glikogen serta peningkatan pada jumlah dan aktivitas enzim. Aktivitas fisik juga akan dapat meningkatkan denyut nadi seseorang karena adanya peningkatan kebutuhan darah untuk mengangkut O_2 ke seluruh tubuh dan lainnya. (Sandi, I.N 2016) Semakin meningkat aktivitas fisik yang dilakukan, semakin meningkat denyut nadi latihan, dan semakin rendah denyut nadi istirahat.

Beberapa penjelasan tersebut kesimpulannya adalah ada beberapa perubahan yang terjadi selama latihan yang dilakukan secara teratur dan kontinu seperti perubahan aerobik, anaerobik dan serabut otot. Maka dari itu dapat disimpulkan perilaku berolahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler erat hubungannya dengan daya tahan. Siswa yang sering mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tentu otomatis sering melakukan aktivitas fisik yang menyebabkan perubahan fisiologis dan berdampak pada salah satu kemampuan motorik yaitu daya tahan yang baik.

B. Hubungan Antara Latihan di Klub dengan Daya tahan

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan di klub memiliki hubungan terhadap daya tahan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kampak. Semakin baik latihan klub, maka akan semakin baik pula daya tahan yang dimilikinya. Dan sebaliknya jika latihan di klub tidak rutin atau tidak baik, maka rendah pulalah daya tahan siswa yang di milikinya. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya oleh (Prasetyo,dkk 2006) menyebutkan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMP dengan nilai r hitung $0,747 > r$ tabel = $0,266$ pada taraf signifikansi $0,05$ dan juga enada dengan penelitian yang dilakukan oleh (Alvin 2019) menyebutkan bahwa hubungan antara aktivitas jasmani diluar jam pelajaran PJOK terhadap kebugaran jasmani dengan nilai (p -value = 0,000) yang artinya kedua penelitian ini H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kedua variable. Sama halnya dengan latihan di klub,

Latihan di klub merupakan aktivitas fisik ringan maupun berat. Latihan di klub merupakan aktivitas fisik ringan maupun berat.

Klub sendiri merupakan suatu wadah para olahragawan atau atlet untuk mengasah, menambah kemampuan para atlet untuk menjadi lebih baik dan bisa berprestasi. Di dalam klub tentunya ada program latihan yang terencana, terdapat pula pelatih, dan fasilitas pendukung guna menunjang prestasi para atlet yang berlatih di situ. Pada usia 13-15 tahun merupakan usia yang tercepat untuk meningkatkan ukuran tubuh, kemampuan fisik dan penyempurnaan keterampilan gerak dengan cara melalui aktivitas fisik atau olahraga yang diprogram dengan baik dan secara teratur seperti latihan di klub. Selama latihan di klub, selain pertumbuhan fisik yang terlihat secara kasat mata, perkembangan kemampuan fisik seperti halnya kekuatan, kecepatan, dan daya tahan kardiovaskular.

Dari beberapa pendapat tersebut, Beberapa penjelasan tersebut sama halnya dengan efek dari latihan daya tahan. Maka dari itu dapat disimpulkan perilaku berolahraga melalui kegiatan latihan di klub erat hubungannya dengan daya tahan. Siswa yang sering mengikuti kegiatan latihan di klub tentu otomatis sering melakukan aktivitas fisik yang menyebabkan perubahan fisik dan perubahan fisiologis yang berdampak pada daya tahan.

C. Hubungan Antara Latihan Mandiri dengan Daya tahan

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan mandiri memiliki hubungan terhadap daya tahan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kampak. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya oleh (erliana and eva 2019) menyebutkan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran siswa SMA dengan nilai (p -value = 0,000), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

Hasil penelitian yang sudah dilakukan tentunya relevan dengan teori-teori yang sudah di kemukakan di depan, bahwasanya Menurut (Harsono 1988) individualisasi (mandiri) yang merupakan salah satu syarat mutlak yang terpenting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap siswa atau atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan kehasan setiap individu agar tujuan latihan yang diterapkan dapat sejauh mungkin tercapai dengan maksimal. Untuk mendisain program latihan harus mempertimbangkan berbagai faktor, seperti umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, jenis latihan, lamanya latihan semua harus di perhatikan agar para atlet bisa lebih mudah untuk melakukan latihan (Harsono 1988). Kualitas latihan merupakan salah satu factor terpenting dalam mencapai keberhasilan atau *goal setting* pada saat latihan. Kualitas latihan ditentukan oleh berbagai hal, diantaranya: performa atlet, kemampuan atlet (motivasi dan bakat), kepribadian serta pengetahuan pelatih, prasarana dan sarana latihan, kompetisi, dan temuan dari ilmu pendukung (Bompa, T.O and G.G.Haff 2009).

Dapat di simpulkan 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 diketahui hal yang sudah dicapai dan yang belum dicapai selama latihan. Selain itu, latihan yang salah dapat meningkatkan resiko siswa atau atlet cedera selama proses latihan. Siswa yang sering latihan secara mandiri di rumah tentu otomatis sering melakukan aktivitas fisik yang menyebabkan perubahan fisik dan perubahan fisiologis yang berdampak pada salah satu kemampuan motorik yaitu daya tahan. Dengan kata lain latihan yang benar akan membuat kemampuan seorang siswa juga akan meningkat dengan baik.

D. Hubungan Antara Latihan di Ekstrakurikuler, Latihan di Klub, dan Latihan Mandiri dengan Daya tahan

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan perilaku berolahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler (X1), latihan di klub (X2), dan latihan di rumah (X3) secara bersama-sama

dengan daya tahan (Y) siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kecamatan Kampak. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya oleh (Febriyanti, N.K 2005) menyebutkan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dengan daya tahan pada mahasiswa dengan nilai (p -value = 0,000), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kedua variable. (Sulistiono 2014) menyebutkan hasil dari uji korelasi antara aktivitas fisik dengan daya tahan yaitu diperoleh hasil keseluruhan dengan signifikan sebesar 0,000 karena nilai signifikansi < 0,05 maka H_a diterima, jadi kesimpulannya terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan daya tahan siswa sekolah menengah pertama.

Beraktivitas fisik secara teratur dapat mencegah berbagai penyakit seperti penyakit jantung, osteoporosis, kanker, obesitas dan lainnya, serta dapat meningkatkan kebugaran tubuh. (VicHealth, 2010). Sedangkan (Sudarsono 2010) mengatakan bahwa dengan latihan yang rutin akan mengakibatkan otot akan beradaptasi karena sudah terlatih atau terbiasa menggunakan oksigen secara berlebih sehingga otot jantung seorang atlet akan bekerja secara maksimal dan menjadikan lebih kuat dan bisa melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lebih lama tanpa merasakan kelelahan yang berlebih. Dengan begitu atlet akan memiliki daya tahan kardiovaskular yang baik dan tidak mudah lelah saat melakukan kegiatan olahraga atau melakukan aktivitas fisik.

Semakin meningkat aktivitas fisik yang dilakukan, semakin meningkat denyut nadi latihan, dan semakin rendah denyut nadi istirahat. Dengan melakukan latihan fisik secara teratur dan dengan melakukan latihan sesuai teori-teori latihan dapat menyebabkan perubahan fisiologis dan memperbaiki kemampuan fisik seseorang (McArdle, W. D. & K. F. I. & K. V. L 2010). Faktor penting yang mempengaruhi siswa dalam pembelajaran motorik di sekolah yaitu daya tahan. Daya tahan kardiovaskular adalah salah satu komponen dalam kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sangatlah penting bagi setiap individu, melalui beberapa perilaku berolahraga seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, latihan di klub, latihan secara mandiri di rumah yang dilakukan secara rutin oleh setiap individu atau anak, maka kesempatan beraktivitas fisik yang dilakukan oleh anak tersebut bisa optimal. Apabila kesempatan beraktivitas fisik pada anak sudah optimal dan baik, maka tubuh anak itu akan bugar, dengan tubuh yang bugar akan mempunyai energi untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan cepat, tepat, dan tanggap serta tidak akan mudah kelelahan. Hal itu sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gazali, Abas Adnan. 2017) tentang hubungan kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani yang hasilnya adalah signifikan.

Dengan perilaku berolahraga yang baik, jadi daya tahan siswa akan baik, sehingga siswa dapat melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari dengan tepat, tanggap dan tidak mudah kelelahan. Jadi berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan membuktikan bahwa teori perilaku berolahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler, latihan di klub, latihan secara mandiri mempunyai hubungan yang erat dengan daya tahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diuji terhadap variabel bebas yang Latihan di Ekstrakurikuler (X1), yang latihan di Klub (X2) dan yang Latihan mandiri (X3) dengan Daya tahan (Y) pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kampak Kabupaten Trenggalek Tahun 2019 dan di peroleh hipotesis dapat disimpulkan bahwa: (1) Ada Hubungan yang Signifikan Antara Perilaku Berolahraga yang Latihan di Ekstrakurikuler dengan Daya tahan Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kampak Kabupaten Trenggalek Tahun 2019. (2) Ada Hubungan yang Signifikan Antara Perilaku Berolahraga yang latihan di Klub dengan Daya tahan Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kampak Kabupaten Trenggalek Tahun 2019. (3) Ada Hubungan yang Signifikan Antara Perilaku Berolahraga Latihan mandiri dengan Daya tahan Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kampak Kabupaten Trenggalek Tahun 2019. (4) Ada Hubungan yang Signifikan Antara Perilaku Berolahraga yang Latihan di Ekstrakurikuler, yang latihan di Klub dan yang Latihan mandiri dengan Daya tahan Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kampak Kabupaten Trenggalek Tahun 2019.

DAFTAR RUJUKAN

- Alvin, Afandi. 2019. "HUBUNGAN AKTIVITAS JASMANI DILUAR JAM PELAJARAN PJOK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMKN 1 DRIYOREJO GRESIK Alvin Afandi *, Setiyo Hartoto," 503–6.
- Bandura,A. 1977. *Social Learning Theory*. Prentice-Hall,Inc: New Jersey.
- Bompa,T.O, and G.G.Haff. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. American: Human Kinetics.
- erliana, and eva. 2019. "Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan 7(2): 225–28*.
- Febriyanti, N.K, Adiputra, I.N., & Sutadarma. 2005. "Hubungan Indeks Masa Tubuh Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana."
- Gazali, Abas Adnan. 2017. "Hubungan Kemampuan Motorik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 2 Klaten."
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Kemendes Ri. 2013. *Badan Penelitian Dan Pengembangan. Kesehatan Kementerian Kesehatan Ri*. Jakarta.
- Kholid,S. 2006. "Hubungan Aktivitas Jasmani Dengan Daya Tahan Kardiorespirasi Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri Muntilan Tahun Ajaran 2015-2016."
- McArdle, W. D. & K. F. I. & K. V. L. 2010. *Exercise Physiology Nutrition, Energy, And Human Performance*. china: Wolters Kluwer Health.
- Notoatmojo,S. 2007. *Kesehatan Masyarakat: Ilmu Dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prasetyo, Moch Adi, and Mashuri Eko Winarno. 2006. "Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP." *1(3): 475–78*.
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/3091>.
- Riskesdas. 2013. *Badan Penelitian Dan Pengembangan*. jakarta: Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Sandi, I.N. 2016. "Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Frekuensi Denyut Nadi." *Sport and Fitness Journal Volume 4, No.2, Oktober 2016: 1-6*.
- Sudarsono. 2010. "Pengaruh Latihan Terhadap Kerja Otot Rangka." *Departemen Ilmu Faal FKUI*.

Sulistiono, Agus Amin. 2014. "Prediksi Aktivitas Fisik Sehari-Hari, Umur, Tinggi, Berat Badan Dan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Banjarmasin." *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 20(3): 380.

Yudha, Muhamad Sahputra. 1999. *Pengembangan Kegiatan Keolahragaan Dan Ekstrakurikuler*. Jakarta.

