

KORELASI ANTARA TINGKAT KESEGERAN JASMANI (*PHYSICAL FITNESS*) DAN KESEHATAN MENTAL (*MENTAL HYGIENE*) DENGAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR

Indrayogi

*Universitas Majalengka, Indonesia
indrayogi13@gmail.com*

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dan Kesehatan Mental dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani (Penjas). Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa Kelas V SDN Banjaransari sebanyak 40 orang yang berusia 10-12 tahun sehingga teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Metode pengambilan data menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran, sedangkan instrumen yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dengan panduan dari (TKJI) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia oleh Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1999. Untuk kategori umur 10-12 tahun yang terdiri dari 5 item tes yaitu: Lari sprint 40 meter, loncat tegak, bergantung siku tekuk, baring duduk, dan lari sedang 600 m, tes angket kesehatan mental, dan hasil nilai prestasi belajar pendidikan jasmani. Data dari hasil tes dan pengukuran diolah dengan metode analisis regresi ganda (Multi Korelasi), yaitu Tingkat Kesegaran Jasmani (x1) dan Kesehatan Mental (x2) dan sebagai variabel terikatnya (Y) Prestasi Belajar Penjas. Hasil yang diharapkan dapat menjelaskan pentingnya bagi guru penjas untuk dapat memperhatikan siswa guna peningkatan prestasi belajar melalui pemberian materi pelajaran pendidikan jasmani dengan memperhatikan kesegaran jasmani, banyak menggunakan permainan kelompok untuk menanamkan jiwa sosial, sportifitas, dan kepercayaan diri pribadi siswa.

Kata Kunci: *Kesegaran Jasmani; Kesehatan Mental; Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani.*

Pendahuluan

Salah satu upaya untuk mewujudkan bentuk manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, 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 disemua tingkat dan jenis pendidikan. Dalam praktiknya, di sekolah ternyata banyak kendala yang 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 *Condisi Sine Quanom*, 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 rohaniyah ideal, yang merupakan pembagian dari dua unsur saja (*dichotome*) antara tubuh dan jiwa (Sumardianto, 2000).

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman (Depdiknas, 2003) Seiring dengan majunya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, setiap negara termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani warga negaranya, terlebih bagi negara maju, dimana manusianya dapat dikatakan sangat kurang dalam gerak jasmaninya, sehingga tidak jarang menimbulkan gangguan-gangguan dalam metabolisme tubuh, sistem otot, tulang, jantung dengan pembuluh darah dan juga sistem syarafnya.

Di Indonesia pembinaan kebugaran jasmani yang diberikan pada para pelajar sudah tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan menjelaskan bahwa seiring dengan derap pembangunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah seharusnya dikondisikan secara sosial kultural, seperti misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi dan rasional terhadap arti suatu kebugaran jasmani. Hal tersebut mengandung pengertian bahwa dalam hubungan antara pembangunan bangsa dan negara, sekolah dan kebugaran jasmani, maka yang menjadi obyek utamanya adalah anak-anak sekolah, yang kelak akan meneruskan pembangunan nasional bangsa.

Pengembangan kebugaran jasmani dalam pendidikan diberikan sejak usia dini di bangku sekolah dasar melalui pendidikan jasmani. Menurut standar kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar, Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional (Depdiknas, 2003).

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 di Kelas V SDN Banjaransari yang berada 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 di SDN Banjaransari 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.

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka permasalahan terkait dengan kebugaran jasmani dan kesehatan mental terhadap prestasi belajar seseorang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurang adanya kesadaran akan perilaku sehat yang berdampak terhadap kebugaran jasmani tubuh siswa.
2. Kurang tercapainya pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan kesehatan mental sehingga mempengaruhi terhadap prestasi belajar siswa
3. Kurang terbentuknya sikap dan perilaku seperti disiplin serta ketentuan yang berlaku

Berdasarkan kondisi uraian tersebut maka, rumusan masalah adalah Adakah Hubungan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani (Penjas) Siswa Kelas V SDN Banjaransari?

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah ingin Mengetahui Hubungan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani (Penjas) siswa Kelas V SDN Banjaransari.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan yaitu metode eksperimen dengan melakukan percobaan yang bertujuan untuk menentukan perhubungan sebab akibat antara variabel yang diselidiki.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDN Banjaransari yang berjumlah 40 orang, dan berusia antara 10 sampai 12 tahun. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Kelas V SDN Banjaransari yang berusia antara 10 sampai 12

tahun sebanyak 40 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, karena sampel yang digunakan atau yang dipakai sejumlah populasi yang ada.

Dalam penelitian ini yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah survei dengan teknik tes, metode angket dan dokumentasi.

1. Uji Coba Alat Ukur

- a. Tes Menta Alat ukur berupa angket diberikan kepada 15 siswa Siswa Kelas V SDN Banjaransari yang terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 5 siswa perempuan untuk dijawab. Jawaban 15 siswa dianalisis untuk menguji validitas dan reabilitas angket.
- b. Tes Kesegaran Jasmani

Untuk menentukan tingkat kesegaran jasmani, ikuti langkah-langkah berikut:

- 1) Jumlahkan nilai kelima butir tes (I s/d V)
- 2) Cocokkan hasil penjumlahan nilai tersebut dengan Norma Tes

Kesegaran Jasmani Indonesia.
Tabel 2 Tes Kesegaran Jasmani

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk (detik)	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak (cm)	Lari 600 meter
5	Sd - 6.3"	51" keatas	23 keatas	46	Sd - 2'09"
4	6.4" - 7.5"	31" - 50"	18 - 22	38-45	2'10" - 2'30"
3	7.6" - 8.3"	15" - 30"	12 - 17	31-37	2'31" - 2'45"
2	8.4" - 9.6"	5" - 14"	4 - 11	24-30	2'46" - 3'44"
1	9.7" - dst	4" - dst	0 - 3	23-dst	3'45" - dst

(Depdikbud, 1995)

Tabel 3 Norma Tes Kesegaran Jasmani

No	Jumlah nilai	Klasifikasi
1.	22 - 25	Baik Sekali (BS)
2.	18 - 21	Baik (B)
3.	14 - 17	Sedang (S)
4.	10 - 13	Kurang (K)
5.	5 - 9	Kurang sekali (KS)

(Depdikbud, 1995)

2. Pelaksanaan Penelitian

Berdasarkan jadwal yang telah ditetapkan, selanjutnya dilaksanakan pengambilan data dengan memberikan angket kepada siswa pada waktu jam pelajaran kosong yaitu hari

jum'at. Siswa disuruh mengisi angket kemudian dilakukan pengambilan data tes kesegaran jasmani dan hasil nilai belajar menggunakan data dari Guru Penjas.

3. 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

4. Metode Tes Kesehatan Mental

Dalam penelitian kesehatan mental ini, Responden memilih alternatif jawaban yang telah disediakan dengan pendapatnya. Ada dua (2) alternatif jawaban yang masing-masing mempunyai skor. Pertanyaan dalam tes kesehatan mental ini bertujuan untuk menilai status kesehatan mental. Materi diambil dari *Self Reporting Questionnaire* (SRQ) yang dikembangkan oleh WHO.

Hasil dan Pembahasan

Dari hasil penelitian diperoleh hubungan yang signifikan antara Tingkat Kesegaran Jasmani (*Physical Fitness*) dan Kesehatan Mental (*Mental Hygiene*) yang signifikan dengan Prestasi Belajar Penjas Siswa Kelas V SDN Banjaransari. Sehat menurut (WHO) *World Organization* dalam Winkel (1991) adalah suatu keadaan berupa kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara penuh dan bukan semata-mata berupa absensinya penyakit atau keadaan lemah tertentu. Sundari (2005). Definisi ini memberikan gambaran kancah yang luas dalam keadaan sehat, mencakup berbagai aspek sehingga dengan hasil penelitian yang merupakan salah Satu faktor berupa kesehatan fisik/kesegaran jasmani dan kesehatan mental dapat mewujudkan kesejahteraan hidup. Adanya hubungan tingkat kesegaran jasmani (x1) dan kesehatan mental (x2) memiliki hubungan yang signifikan dengan belajar prestasi belajar pada Siswa Kelas V SDN Banjaransari. Bahwa siswa memiliki kesehatan mental diatas rata-rata sehat mental dan tingkat kesegaran jasmani dengan kategori sedang ternyata mempengaruhi hasil dari belajar, khususnya dalam prestasi belajar pendidikan jasmani karena dengan kondisi tingkat kesegaran jasmani siswa baik, memiliki kebugaran tubuh yang tinggi sehingga pada waktu belajar atau pelaksanaan pelajaran pendidikan jasmani disekolah dapat mengikutinya dan diperoleh hasil akhir nilai yang memuaskan.

Demikian juga siswa yang memiliki kesehatan mental di atas rata-rata sehat mental dapat mengikuti dengan seksama proses belajar di sekolah baik di dalam ruangan maupun di

luar ruangan. Dengan hasil data analisis regresi sumbangan efektif, diperoleh dari variabel Kesegaran jasmani (x) dan Kesehatan mental (x). Ternyata kesegaranjasmani menduduki tingkat teratas sebesar (35 %), berikutnya kesehatan mental sebesar (25 %), sedangkan sisanya sebesar 42 % yang ditentukan oleh kecerdasan, kesehatan badan, status gizi, sarana dan prasarana dalam belajar, perhatian orangtua, dsb.

Begitu juga dengan kesehatan mental itu sendiri dengan bidang psikologis merupakan dimensi psikis manusia beserta segenap dinamika perilaku manusia, sedangkan dengan ilmu pendidikan memperlihatkan perubahan perilaku manusia secara lebih normatif. Berbagai istilah yang berkaitan dengan kesehatan mental yang merupakan masih dalam satu disiplin ilmu, seperti:

1. Psikiatri komunitas yang lebih menekankan pada promosi kesehatan mental dan upaya pencegahan terhadap timbulnya gangguan psikiatris,
2. Psikologis komunitas promosi potensi psikologis masyarakat serta upaya- upaya pencegahan terhadap munculnya perilaku yang tidak tepat terhadap kesehatan mental dan *basic* (psikologis),
3. Kesehatan Mental masyarakat yang merupakan basik keilmuan dalam intervensi di dalam bidang kesehatan mental masyarakat

Uraian di atas merupakan penggolongan terhadap lajunya perkembangan dalam penanganan terhadap kesehatan mental, khususnya pada usia anak yang rentang sekali masa awal harus dapat terjaga, agar tumbuh dan berkembang secara umum layaknya orang yang sehat jasamani dan rohani.

Disamping itu pula bahwa klasifikasi terhadap gangguan mental pada anak dapat menyebabkan perkembangan dalam diri pribadi terhambat, diantaranya retardasi mental, gangguan tingkah laku, serta muncul sikap tidak adanya pemusatan perhatian dan hiperaktif dan juga terjadi kecemasan fisis, sedang menurut Noersoedirdjo dan Latipun, (2005) bahwa gangguan pada emosi anak berpengaruh jelek terhadap prestasi belajar anak, daya tangkap maupun daya ingat menurun, dan keragu-raguan akan selalu melanda diri anak. Selain kesehatan mental pendidikan jasmanipun mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia yang berupa sikap, tindak dan karya untuk menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik.

Jadi jelaslah bahwa pendidikan jasmani merupakan pemeliharaan serta meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan, sehingga kesegaran jasmani berpotensi terhadap peningkatkan prestasi belajar, kesegaran jasmani khususnya bagi pelajar sekolah dasar sangat membantu meningkatkan prestasi belajar dan berpotensi juga untuk mengembangkan

pengetahuan bila mekanik tubuh dalam melakukan gerak secara efektif dan efisien terhadap proses belajar

Kesimpulan

Dari hasil perhitungan analisis regresi ganda (Multi Korelasi), diperoleh koefisien korelasi F Hitung sebesar 23.645, sedangkan F tabel dengan taraf signifikan 5 % sebesar 3.252 karena F hitung > F tabel, maka koefisien korelasi signifikan. Hipotesis nihil yang berbunyi “Tidak ada hubungan yang signifikan antara Tingkat Kesegaran Jasmani (*Physical Fitness*) dan Kesehatan Mental (*Mental Hygiene*) dengan Prestasi Belajar Penjas” **ditolak**. Sedangkan hipotesis kerja yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara Tingkat Kesegaran Jasmani (*Physical Fitness*) dan Kesehatan Mental (*Mental Hygiene*) dengan Prestasi Belajar Penjas”, **diterima**.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani (*Physical Fitness*) dan Kesehatan Mental (*Mental Hygiene*) memiliki koefisien korelasi yang signifikan dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani pada Siswa Kelas V SDN Banjaransari. Hasil ini dapat menjelaskan pentingnya kedua variable tersebut terhadap Prestasi Belajar khususnya Pelajaran Penjas.

Daftar Pustaka

- Abdullah, A. & Manadji, A. (1994). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani. Jakarta: Dirjendikti
- Arikunto, S. (2002). Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta
- Dimiyati dan Mudjiono. (1994). Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Dirjendikti
- Dwikusworo, Eri Pratiknyo dan, Suharini Erni. 2003. Metodologi Penelitian (Suatu Pendekatan Praktis), Universitas Negeri Semarang
- Gunarso, S. D. dkk. (1996). Psikologi Olahraga, Teori dan Praktik. Jakarta: Gn. Mulia
- Gunarso, S, D. (1995). Psikologi Perawatan. Jakarta: Gn. Mulia
- Hadi, S. (2004). Metodologi Research. Jilid 1. Yogyakarta: Penerbit Andi Yogya [http// www. Depdiknas.go.id](http://www.Depdiknas.go.id) / UU Pemerintah RI Sisdiknas.
- Kosasih, E. (1983). Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Erlangga
- Khomsin. (2002). Paparan Perkuliahan Mahasiswa Perkembangan dan Belajar Motorik. Semarang: PKLO FIK UNNES
- Moeloek, D & Tjokronegoro, A. (1984). Kesehatan Olahraga. Jakarta: FK UI Jakarta
- Noersoedirdjo, M. & Latipun. (2005). Kesehatan Mental. Ed. 4. Malang: Percetakan UMM
- Poerwodarminto, W.J.S. (2003). Kamus Umum Bahasa Indonesia (KUBI). Jakarta : PN. Balai Pustaka
- Prihastono, A. (1995). Pembinaan Kondisi Fisik Karate. Solo: C.V Aneka
- Prasetyo, Munif dan Sutoyo, Anwar. 2004. Bahan Ajar Pengantar Kesehatan Mental. Kota Semarang: IKIP Semarang
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. (1999). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Jakarta : Depdikbud
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2003). Ketahuilah Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta
- Rauf, A. (1976). Text Book of Educational Phycology. New Delhi: Light and Life Publisher Jammu Rohtak.
- Sajoto. (1988). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Kota Semarang: Dahara Prize
- Sundari, S.H S. (2005). Kesehatan Mental Dalam Kehidupan. Jakarta: Rineka Cipta
- Sudjana. (1996). Metoda Statistika. Edisi VI. Bandung : Tarsito

Suryabrata, S. (1991). Psikologi Pendidikan. Jakarta: CV. Rajawali Grafika Persada
Sumardianto. (2000). Sejarah Olahraga. Depdikbud. Dirjendikti
Undang-Undang Pemerintah RI. 2003. UU RI no. 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
Jakarta