

## Meningkatkan Aktivitas Fisik Dan Kenyamanan Gerak Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dengan Tugas Secara Terstruktur

Ari Andryanto

email: [ariandryanto27@gmail.com](mailto:ariandryanto27@gmail.com),

Universitas PGRI Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

### Abstract

*This study was motivated by the situation that originates from Covid Pandem, which requires educator to develop strategies to use all media available for online learning. Online learning is online learning and runs from distance. The purpose of this study was to determine the effect that students have issued structured exercise work at the level of physical activity and student movement comfort when learning sports lessons. This study uses experimental designs using random scan technologies to use two class samples, ie two classes × IPS using quantitative methods using the most recent post-inspection "control group design" Three samples of 36 students using class X IPS 4 data analysis technology as a lesson of 3 samples, and 36 students using SPSS22, descriptive statistical tests, homogeneity Visitors, homogeneity testing, Wilcoxon test and pair pattern test. The results of this survey can provide the resulting results of 25 results to the physical activity level. From the above results, it can be concluded that physical education classes have an impact on the level of physical activity and the comfort of students' movements.*

**Keywords:** Structured tasks, physical activity, comfort of movement

### Abstrak

Penelitian ini di latar belakang oleh situasi yang muncul akibat pandemic covid mengharuskan tenaga pendidik untuk menyusun strategi menggunakan semua media yang tersedia untuk pembelajaran daring. Belajar daring adalah belajar secara *online* yang di lakukan jarak jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian tugas gerak siswa secara terstruktur terhadap tingkat aktivitas fisik dan kenyamanan gerak siswa dalam pembelajaran penjas. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif menggunakan *pretest posttest " Control Group Design "*, dengan desain eksperimen, penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* dan didapat sample terpilih 2 kelas yaitu kelas X ips 3 sebagai kelas control dan kelas X IPS 4 Sebagai kelas eksperimen dengan jumlah siswa masing-masing 36 orang, metode analisis data menggunakan uji statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji homogenitas., uji Wilcoxon dan uji paired sample test, dengan bantuan SPSS 22. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : ada pengaruh pemberian tugas siswa secara terstruktur terhadap tingkat aktivitas fisik dengan hasil 25 siswa mengalami peningkatan dengan rata rata sebesar 21.56 dengan ringking positive sebesar 539.000 dan kenyamanan gerak dengan hasil rata rata hasil pree test 58.86 dan hasil post test 86.61 jika di jumlah mengalami banyak peningkatan sebesar 27. 75. Berdasarkan hasil diatas dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian tugas gerak siswa secara terstruktur terhadap tiktgat aktivitas fisik dan kenyamanan gerak siswa dalam pembelajaran penjas.

**Kata kunci :** Tugas terstruktur, Aktivitas fisik, Kenyamanan gerak

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah usaha sadar dan sistematis untuk membentuk lingkungan dan proses belajar yang di dalamnya peserta didik mendambakan agama, kekuatan spiritual, belajar mandiri, kepribadian, kecerdasan, integritas diri, masyarakat, dan social, bangsa, dan negara. Pendidikan jasmani adalah suatu pendidikan yang dilaksanakan pada tercapainya kesehatan dan kebugaran jasmani dengan menggunakan aktivitas jasmani atau anggotanya, pendidikan pada semua jenjang SD sampai dengan SMA, keterampilan motorik yang bermuara pada pengembangan sikap dan kemampuan intelektual dalam kehidupan sehari-hari. (Bangun 2016).

Oleh karena itu, pendidikan jasmani harus diajarkan kepada semua siswa pada semua jenjang pendidikan, dan rencana pendidikan jasmani dilaksanakan untuk memenuhi kebutuhan perkembangan tubuh dan perilaku anak. Oleh karena itu, pendidikan jasmani tidak hanya mengembangkan keterampilan psikomotorik, tetapi siswa juga mengembangkan keterampilan kognitif dan emosional. Daring adalah pembelajaran *online* jarak jauh. Pembelajaran ini terkesan kurang efektif pada mata pembelajaran dengan aspek aktivitas fisik seperti mata pelajaran PJOK dan tidak mudah untuk dilaksanakan, hhal ini menjadi kendala bagi mata pelajaran PJOK. Hal ini dikarenakan pembelajaran ini pada dasarnya didominasi oleh aktivitas fisik dan menuntut siswa untuk bergerak selama pembelajaran, oleh karena itu hakekat Pendidikan jasmani mencakup semua unsur kesegaran jasmani, aktivitas jasmani, kesehatan, permainan, olahraga, tari, dan rekreasi.(Qomarrullah, Hidayatullah, and Kristiyanto 2014).

Pendidikan jasmani berpengaruh sangat penting dalam pembentukan kepribadian, dan pendidikan merupakan langkah penting dalam mempersiapkan anak untuk perkembangan di masa depan, pembelajaran bermakna sangat penting untuk mendapatkan sumber daya yang berkualitas.

Namun saat ini proses kegiatan belajar mengajar sedang terganggu akibat kasus pandemic covid-19 melanda seluruh Negara di dunia, termasuk Indonesia. Dan pemerintah perlu

menegakkan pedoman yang tegas memutus mata rantai penyebaran wabah COVID-19. Salah satu cara untuk memutus mata rantai wabah COVID-19 adalah membatasi apa yang disebut dengan interaksi fisik *public (distance)*. Padahal jarak fisik menghambat pertumbuhan disegala banyak bidang, baik ekonomi, social dan budaya terutama di bidang pendidikan keputusan pemerintah untuk memindahkan pembelajaran dari sekolah ke rumah maka pemerintah melakukan kebijakan pembelajaran di alihkan dengan pembelajaran secara daring. Pembelajaran online sering disebut dengan *e-learning*. *E-learning* adalah sistem atau konsep pendidikan yang menggunakan teknologi informasi dalam proses belajar mengajar. Pelajari dikonfigurasi untuk Mendukung proses pembelajaran dengan sistem elektronik atau komputer. Pengertian lain dari *e-learning* adalah sistem pembelajaran yang digunakan sebagai sarana untuk melakukan proses pembelajaran. pendidikan dan pembelajaran. Guru dan siswa tidak harus bertemu secara langsung (Famukhit 2020).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Nopiyanto et al. 2013) bahwa dalam penelitiannya Delapan puluh satu persen guru mengalami ketidakmampuan berulang sehubungan dengan media pembelajaran yang digunakan saat pembelajaran *online*. 64,16% guru sering menghadapi kendala ketika mencoba mengidentifikasi sikap terhadap pembelajaran *online*. 64,20% guru sering mengalami masalah dalam memotivasi siswa untuk belajar *online*. 61% guru sering menghadapi kendala untuk mengembangkan kreativitas saat belajar *online*. 70% guru sering menemui hambatan terkait sarana dan prasarana yang digunakan dalam pembelajaran online. Hal tersebut dikarenakan proses Pembelajaran masih terpusat di kelas. Kondisi ini dapat membuat anak bosan saat belajar, sehingga pendidikan jasmani yang diajarkan tidak terlalu bermanfaat.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis bermaksud untuk melakukan penelitian tentang pengaruh tugas gerak siswa secara terstruktur terhadap aktivitas fisik dan kenyamanan gerak siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen “*control grup design*” menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA N 1 Sukorejo yang terdiri dari 8 kelas yaitu X IPA 1, X IPA 2, X IPA 3, X IPA 4, X IPS 1, X IPS 2, X IPS 3, X IPS 4. Penelitian ini menggunakan random sampling dan di pilih kelas X IPS 3 dengan siswa yang berjumlah 36 sebagai kelas control dan kelas X IPS 4 dengan siswa yang berjumlah 36 sebagai kelas eksperimen . pada penelitian ini peneliti menggunakan angket pre test dan post test guna mendapatkan hasil tingkat aktivitas fisik dan kenyamanan gerak siswa dalam pembelajaran PENJAS, untuk mengukur kemampuan awal siswa dengan menggunakan angket pre test sedangkan untuk mengukur kemampuan akhir dan dasar penarikan kesimpulan menggunakan angket post test. Metode pengumpulan data menggunakan angket (kuesioner) Menurut Sugiyono (2019 : 199) angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan menjawab serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada seorang responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. HASIL

#### 1. AKTIVITAS FISIK

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas di gunakan untuk mengetahui apakah variable dalam penelitian mempunyai sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Perhitungan normalitas ini menggunakan rumus Shapiro wilk dengan menggunakan software SPSS22 .

**Tabel Hasil Uji Normalitas**

	Kelas	<i>Shapiro-wilk<sup>a</sup></i>			
		<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Hasil	<i>Pretesteksperimen</i>	.796	36	.000	Tidak Normal
Belajar Siswa	<i>Posttesteksperimen</i>	.959	36	.196	Normal
	<i>Pretestcontrol</i>	.855	36	.000	Tidak Normal
	<i>Posttestcontrol</i>	.807	36	.000	Tidak Normal

Sumber : Data primer penelitian yang diolah (2022)

Dari tabel di atas menunjukkan hasil uji normalitas variable aktivitas fisik, diperoleh signifikansi (Sig) yang melebihi nilai  $\alpha = 0,05$  hanya pada post test kelas eksperimen, dan untuk signifikansi hasil test lain kurang dari nilai  $\alpha = 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang berdistribusi normal hanya hasil dari post test aktivitas fisik kelas eksperimen saja yang berarti uji prasyarat normalitas tidak terpenuhi.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas (*Test of Homogeneity of Variances*) digunakan untuk mengetahui apakah variabel- variabel dalam penelitian ini homogen atau tidak. Tujuan dari uji homogenitas untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak.

**Tabel Hasil Uji Homogenitas**

Nilai	Levene statistic	Sig	Keterangan
<i>Berdasarkan rata rata</i>	1.853	.140	Homogeny
<i>Berdasarkan median</i>	1.747	.160	Homogeny
<i>Berdasarkan t median dan dengan penyusaian df</i>	1.747	.161	Homogeny
<i>Berdasarkan rata rata waktunya</i>	1.715	.167	Homogeny

Sumber : Data primer penelitian yang diolah (2022)

Dari hasil table di atas dapat disimpulkan bahwa sebaran data penelitian dapat dikatakan homogen karena signifikansi berdasarkan rata rata sebesar 0,140, sehingga lebih besar dari 0,05 jadi dapat di simpulkan data bervariasi sama / homogen (uji prasyarat homogenitas terpenuhi).

#### c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada peningkatan aktivitas fisik pada kelas eksperimen yang telah dilakukan *treatment* di banding dengan kelas control yang tidak dilakukan *treatment*. Tahap pengujian hipotesis menggunakan uji Wilcoxon

signed ranks test, karena pada tahap uji pra-syarat analisis diperoleh data terdistribusi tidak normal. Oleh karena itu pengujian tidak dapat dilakukan dengan uji independent simple t-test. Berikut ini adalah hasil uji Wilcoxon signed ranks test pada data penelitian :

**Tabel Hasil Uji Hipotesis**

Data	Mean	T-hitung	T-tabel ( $\alpha= 5\%$ , $df= 35$ )	sig
Posttest control- pretest control	19.66 15.19	-1.925	2.03011	.054
Posttest eksperimen- pretest eksperimen	11.55 21.56	-3.236		

Sumber : Data primer penelitian yang diolah (2022)

Berdasarkan hasil output spss terdapat dua hasil yaitu kelas control dan kelas eksperimen , di kelas control terlihat bahwa asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,054 . karena nilai 0,054 lebih besar dari 0,05 maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  di tolak yang artinya tidak ada perbedaan rata rata antara pre test dengan post test di kelas control sehingga dapat dikatakan tidak ada pengaruh peningkatan aktivitas fisik pada kelas control. , di kelas eksperimen terlihat bahwa asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,001. karena nilai 0,001 lebih kecil dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima yang artinya ada perbedaan rata rata antara pre test dengan post test sehingga dapat dikatakan ada pengaruh peningkatan aktivitas fisik pada kelas eksperimen.

## 2. Kenyamanan Gerak

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas untuk mengetahui apakah variabel- variabel dalam penelitian mempunyai sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus Shapiro-wilk dengan bantuan software SPSS 22.

**Tabel Hasil Uji Normalitas**

	Kelas	<i>Shapiro-wilk<sup>a</sup></i>			
		<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Hasil	<i>Pretestcontrol</i>	.960	36	.222	Normal
Belajar	<i>Posttestcontrol</i>	.957	36	.172	Normal
	<i>Pretesteksperimen</i>	.963	36	.272	Normal
Siswa	<i>Posttesteksperimen</i>	.942	36	.058	Normal

Sumber : Data primer penelitian yang diolah (2022)

Tabel di atas menunjukkan hasil uji normalitas variable kenyamanan gerak kelas control dan kelas eksperimen , diperoleh signifikansi (Sig) yang melebihi dari nilai  $\alpha = 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas ( *Test of Homogeneity of Variances*) digunakan untuk mengetahui apakah variabel- variabel dalam penelitian ini homogen atau tidak. Tujuan dari uji homogenitas untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak.

**Tabel Hasil Uji Homogenitas**

Nilai	Levene statistic	Sig	Keterangan
Berdasarkan rata rata	16.747	.000	Tidak Homogeny
Berdasarkan median	15.833	.000	Tidak Homogeny
Berdasarkan t median dan dengan penyusaian df	15.833	.000	Tidak Homogeny
Berdasarkan rata rata waktunya	16.700	.000	Tidak Homogeny

Sumber : Data primer penelitian yang diolah (2022)

Dari hasil table di atas dapat disimpulkan bahwa sebaran data penelitian dapat dikatakan tidak homogen karena signifikansi *base on mean* sebesar 0,000, sehingga kurang dari 0,05 .

### c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada kenyamanan gerak pada kelas eksperimen yang telah dilakukan treatment di banding dengan kelas control yang tidak dilakukan treatment. Tahap pengujian hipotesis menggunakan uji paired sample test, karena pada tahap uji prasyarat analisis diperoleh data terdistribusi tidak homogen tapi data normal. Oleh karena itu pengujian dapat dilakukan dengan uji paired sample test.

**Tabel Hasil Uji Hipotesis**

data	mean	t-hitung	T-tabel ( $\alpha = 5\%$ , $df = 35$ )	Sig.
Preetestcontrol-	62.67	.048	2.03011	.962
u posttestcontrol	62.56			
Preetesteksperi	58.86	-8.902		.000
men- posttesteksperimen	86.61			

r Data primer penelitian yang diolah (2022)

Berdasarkan perhitungan uji hipotesis dengan Paired sample test ada 2 sajian data pada tabel :

1. Berdasarkan perhitungan uji hipotesis dengan paired sample test pada tabel , diperoleh nilai t-hitung sebesar 0,051 dan t-tabel dengan taraf signifikansi  $\alpha=5\%$ ,  $df = 36-1 = 35$  sebesar 2,030 sedangkan nilai signifikansi 0,962. Karena nilai  $|t_{hitung}|=|0,048| < t_{tabel} (2,030)$  dan nilai Sig.  $(0,962) > \alpha (0,05)$ . Maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak yang berarti tidak ada pengaruh signifikan kenyamanan gerak siswa dengan tugas secara terstruktur di kelas control . dimana rata rata hasil pre-test 62.67 dan post-test 62.56 mengalami penurunan sebesar 0.11.

2. Berdasarkan perhitungan uji hipotesis dengan paired sample test pada tabel , diperoleh nilai t-hitung sebesar -8,902 dan t-tabel dengan taraf signifikansi  $\alpha=5\%$ ,  $df = 36-1 = 35$  sebesar 2,030 sedangkan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai  $|t_{hitung}|=|-8,902| < t_{tabel} (2,030)$  dan nilai Sig.  $(0,000) < \alpha (0,05)$ . Maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh signifikan peningkatan kenyamanan gerak siswa dengan tugas secara

terstruktur di kelas eksperimen . dimana rata rata hasil pre-test 58.86 dan hasil post-test 86.61 mengalami banyak peningkatan sebesar 27.75 .

## **B. PEMBAHASAN**

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Sukorejo tahun 2021/2022 dilaksanakan pada bulan September semester ganjil. Penelitian ini ditunjukkan untuk mengetahui pengaruh tugas gerak siswa secara terstruktur terhadap aktivitas fisik dan kenyamanan gerak siswa .

Pemberian tugas siswa secara terstruktur terhadap tingkat aktivitas fisik dengan hasil 25 siswa mengalami peningkatan dengan rata rata sebesar 21.56 dengan ringking positive sebesar 539.000 dan kenyamanan gerak dengan hasil rata rata hasil pre test 58.86 dan hasil post test 86.61 jika di jumlah mengalami banyak peningkatan sebesar 27. 75. Berdasarkan hasil diatas dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian tugas gerak siswa secara terstruktur terhadap tingkat aktivitas fisik dan kenyamanan gerak siswa dalam pembelajaran penjas.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

Bedasarkan hasil penelitian ini terdapat pengaruh peningkatkan aktivitas fisik dan kenyamanan gerak siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan tugas gerak siswa secara terstruktur. Hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian sebagai berikut :

1. Tugas gerak siswa secara terstruktur berpengaruh pada peningkatan aktivitas fisik siswa di kelas eksperimen.
2. Tugas gerak siswa secara terstruktur berpengaruh pada kenyamanan gerak siswa di kelas eksperimen.

### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat kami berikan sebagai berikut.

1. Bagi siswa, agar siswa menjadi lebih tertarik untuk meningkatkan aktivitas fisik di masa pandemic covid 19.
2. Bagi guru, guru perlu lebih kreatif dalam meningkatkan pembelajaran yang tepat dan sesuai

dengan kondisi agar tercipta interaksi yang baik antara guru dan siswa.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bangun, Sabaruddin Yunis. 2016. "PERAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA PADA LEMBAGA PENDIDIKAN DI INDONESIA." VI.
- Famukhit, Muga Linggar. 2020. "GOOGLE CLASSROOM SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN DARING ONLINE PADA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN INFORMATIKA STKIP PGRI PACITAN." *Jurnal Penelitian Pendidikan*.
- Nopiyanto, Yahya Eko, Septian Raibowo, Rahmat Yaya Suryatama, and Ibrahim. 2013. "Hambatan Guru Pendidikan Jasmani Generasi 80-an Dalam Pembelajaran Daring Di Tengah Pandemi Covid-19." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):1689–99.
- Qomarrullah, Rif'iy, Muhammad Hidayatullah, and Agus Kristiyanto. 2014. "MODEL AKTIVITAS BELAJAR GERAK BERBASIS PERMAINAN SEBAGAI MATERI AJAR PENDIDIKAN JASMANI (Penelitian Pengembangan Pada Siswa Kelas I Sekolah Dasar)." *Indonesian Journal of Sports Science* 1(1):1–10.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. CV Alfa Beta.