

PENGARUH DISTRIBUSI ALOKASI WAKTU DAN MOTIVASI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR

THE EFFECT OF TIME ALLOCATION DISTRIBUTION AND MOTIVATION TOWARDS ELEMENTARY STUDENTS PHYSICAL FITNESS

BAMBANG GATOT SUGIARTO
STKIP Pasundan Cimahi Jawa Barat.
Email: bambanggatot_sugiarto@yahoo.com

ABSTRACT

The purpose of the research is to reveal the effect of time allocation distribution on physical education towards students physical fitness. The research was conducted in Centeh State Elementary school at Jl Pacar no 5 Bandung West Java. The samples are the 60 random fifth graders out of 233 populations, with average 10-11 years old. The method was experiment, with design factorial 2x3. The data gathering technique was Likert's scale questionnaire for motivation and for the students' fitness data is Indonesia physical fitness test. The Varian analysis result shown that : value F_h between collumn A14.94 is bigger compare to F_{tab} 0,05 which 5.14 ($F_h = 14.94 > F_{tab\ 0,05} = 5.14$) withdk numerator $V_1 (a - 1)(b - 1) = 2$, dk denominator $V_2 ab (n - I) = 3 \times 2 (10 - 1) = 54$. Based on the analysis can be concluded that the physical fitness of the group of study time allocation of 4 x 35 minutes is higher (better) compare to the group of 2 x 70 minutes and 1 x 140 mminutes.

Key word: *Time allocation distribution, Motivation, physical fitness*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menyingkap pengaruh pendistribusian alokasi waktu pembelajaran pendidikan jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa. Penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Centeh Jalan Pacar No 5 Kota Bandung Jawa Barat. Sampel penelitian yang digunakan, siswa kelas lima yang dipilih secara random sebanyak 60 orang dari populasi sebanya 233 orang, dengan rata-rata usia 10 – 11 tahun. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan desain factorial 2 x 3. Teknik pengumpulan data menggunakan angket skala sikap dari Likert untuk motivasi dan untuk data kebugaran jasmani siswa, menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Hasil analisis varian menunjukkan bahwa : harga F_h antar kolom A sebesar 14.94 lebih besar dari pada F_{tab} 0,05 sebesar 5.14 ($F_h = 14.94 > F_{tab\ 0,05} = 5.14$) dengan dk pembilang $V_1 (a - 1)(b - 1) = 2$, dk penyebut $V_2 ab (n - I) = 3 \times 2 (10 - 1) = 54$. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa Kebugaran jasmani kelompok alokasi waktu pembelajaran 4 x 35 menit lebih tinggi (baik) daripada Kebugaran jasmani kelompok alokasi waktu pembelajaran 2 x 70 menit dan kelompok alokasi waktu pembelajaran 1 x 140 menit.

Key word : *distribusi alokasi waktu, Motivasi, kebugaran Jasmani*

Kebugaran jasmani merupakan derajat sehat dinamis tertentu yang diharapkan dapat memenuhi tuntutan jasmani dalam melaksanakan tugas hidup sehari-hari dengan selalu masih mempunyai cadangan untuk melakukan kegiatan fisik ekstra serta pulih kembali pada keesokan harinya (Tarigan 2009:186). Kebugaran jasmani merupakan faktor yang penting dan mutlak harus dimiliki oleh setiap manusia, termasuk para pelajar di Indonesia.

Namun hasil Tes kebugaran jasmani yang dilaksanakan oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Departemen Pendidikan Nasional pada (2004) sebagai bukti empirik rendahnya status kebugaran jasmani para remaja Indonesia. Yaitu dari 4.481 siswa SD, SMP, dan SMA di delapan provinsi mendapatkan hasil yang cukup memprihatinkan, yang termasuk kategori baik sekali hanya 4 orang (1 siswa SD dan 3 siswa SMA). Sedangkan kategori baik rata-rata 6 persen di tiap tingkatan sekolah.

Hasil penelitian Ismi (2012) di kab Karang Anyar dengan sampel sebanyak 39 siswa SD, menunjukkan ada 3 siswa yang memperoleh hasil "Baik" atau setara dengan 15% dari jumlah keseluruhan sampel siswa. Kemudian ada 12 siswa yang memperoleh hasil " Sedang" atau setara dengan 60% dari jumlah keseluruhan sampel siswa, dan ada 5 siswa yang memperoleh hasil "Kurang" dari jumlah keseluruhan sampel siswa. Sedangkan yang termasuk kategori "Baik Sekali" ataupun "Kurang Sekali" tidak ada.

Hasil penelitian Agus Amin (2014) disekolah dasar dan menengah di Jawa Barat dengan sampel 721 siswa, menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Masih ditemukan 42,27 persen siswa sekolah dasar dengan tingkat kebugaran jasmani rendah, siswa sekolah menengah pertama sebanyak 36,87 persen, dan siswa sekolah menengah atas sebanyak 46,11 persen.

Mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar merupakan salah satu mata pelajaran wajib dengan kedudukan yang sama dibandingkan dengan mata pelajaran yang lain, dan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan di Indonesia. Oleh karena itu, pendidikan jasmani harus dapat mengakomodasi nilai-nilai pendidikan sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia ialah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya ialah terbatasnya waktu yang digunakan guru pendidikan jasmani.

Menurut Gregory (2010:16) *“the least physical education in providing children’s motion caused by the allocation of limited time”*. Dengan kata lain kurang optimalnya pendidikan jasmani dalam memberikan layanan gerak pada anak diantaranya disebabkan alokasi waktu yang terbatas. Kondisi tersebut menyebabkan kurangnya kesempatan anak melakukan aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani.

Apabila dilihat dari distribusi alokasi waktu berdasarkan kurikulum pendidikan jasmani yang berlaku saat ini, pelaksanaan pendidikan jasmani kelas 4 sampai dengan 6 adalah 4 kali 35 menit, sedangkan untuk kelas 1 sampai dengan kelas 3 adalah 2 kali 35 menit, yang dilaksanakan satu kali dalam satu minggu. Pendidikan jasmani seharusnya memberikan manfaat bagi yang terlibat di dalamnya, namun dengan melakukan aktivitas jasmani satu kali per minggu amat tidak realistis.

Berdasarkan pandangan Rink (2003:11) yang menyatakan bahwa *“the benefits of physical education can be enjoyed if the frequency of physical activity is at least 3 times a week for 30 minutes or more”*. Dengan kata lain, pendidikan jasmani akan dapat dirasakan manfaatnya apabila frekuensi aktivitas fisik minimal 3 kali dalam seminggu dengan lamanya aktivitas 30 menit atau lebih.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, perlu adanya pendistribusian waktu yang dapat meningkatkan frekuensi dan intensitas aktivitas fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Pendistribusian alokasi waktu yang dimaksud di sini, yaitu pembelajaran pendidikan jasmani yang biasanya dilaksanakan satu minggu satu kali dengan waktu 1 x 140 menit di distribusikan menjadi empat kali dalam seminggu dengan waktu 1 x 35 menit., menurut Whitehead (1989) *“most research suggests that little change that occurs when a physical fitness workout done in less than 3 times per week. However, there are no additional significant advantages when the excersice done more than 5 times per week”* dengan kata lain sebagian besar

penelitian menunjukkan bahwa sedikit sekali perubahan kebugaran fisik yang terjadi bila latihan dilakukan kurang dari 3 kali per minggu. Akan tetapi tidak terdapat tambahan keuntungan yang berarti bila latihan dijalankan lebih dari 5 kali per minggu”.

Dalam proses pembelajaran, motivasi belajar siswa merupakan salah satu potensi psikologis yang sangat penting. Kehadiran motivasi belajar yang tinggi pada siswa dianggap penting, karena ia dapat menumbuhkan kegairahan, semangat, dan melahirkan perasaan senang untuk melakukan aktivitas belajar.

Pendapat Petter Kline yang dikutip Dryden dan Vos dan dikutip Hartono (1998:6) menyampaikan bahwa “belajar akan efektif jika dilakukan dalam suasana menyenangkan, sedangkan perasaan senang tersebut akan timbul jika siswa termotivasi dalam belajarnya”.

Sebentar atau lamanya proses pembelajaran banyak berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa yang mempengaruhi pula terhadap berbagai hasil belajar, baik secara kognitif, afektif maupun psikomotor. Begitu pula halnya dengan pembelajaran pendidikan jasmani, Guru Penjas orkes harus dapat menentukan dan memutuskan strategi apa yang dipilih, yang dianggap paling tepat untuk digunakan dan sesuai dengan materi pelajaran yang akan disampaikan.

Berdasarkan uraian dan pendapat di atas, untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi pembelajaran pendidikan jasmani salah satunya guru harus mampu merangsang atau membangkitkan motivasi belajar siswa, dengan cara menggunakan strategi pembelajaran yang tepat. Salah satunya melalui pendistribusian alokasi waktu yang dikemas sedemikian rupa. Dengan harapan situasi pembelajaran akan menjadi menarik, menyenangkan, menantang dan mendorong siswa untuk aktif tanpa ada perasaan takut, sehingga semua siswa memiliki kebugaran yang baik. Berdasarkan uraian tersebut di atas, dirasakan perlunya pemaksimalan kegiatan fisik dalam pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan uraian latar belakang masalah maka tujuan utama dari penelitian ini untuk **menguji pendistribusian alokasi waktu dan motivasi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Kota Bandung.**

Metodologi Penelitian

Untuk mengungkap pengaruh pendistribusian alokasi waktu dalam belajar pendidikan jasmani terhadap kebugaran jasmani, digunakan metode penelitian eksperimen 2 X 3 factorial desain yang terdiri dari dua instrumen pengumpulan data. Desain penelitian digambarkan sebagai berikut:

Model pebe lajaran B A	Alokasi waktu 4x35 menit/ minggu (A)1	Alokasi waktu 2 x 70 menit/ minggu (A)2	Alokasi waktu 1x140 menit/minggu (A)3
M TINGGI (B)1	A1B1	A2B1	A3B1
M RENDAH (B)2	A1B2	A2B2	A3B2

Gambar 3
Treatment factorial design 2x3

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar (SD) wilayah Kecamatan Batununggal Kota Bandung yang berjumlah 42 Sekolah Dasar dari sepuluh kompleks Sekolah Dasar. Untuk menjamin orsinalitas sampel penelitian, maka peneliti menggunakan teknik cluster random sampling yaitu sampel diambil secara acak (Sugiono 2013:214), dari jumlah sepuluh kompleks sekolah tersebut diambil satu kompleks, lalu untuk menentukan sampel yang lebih kecil, diambil lagi dua SD secara acak dari kompleks yang terpilih.

Dari 10 kompleks Sekolah Dasar di wilayah Kecamatan Batununggal Kota Bandung, secara acak diundi untuk menentukan satu kompleks sebagai sampel, dan terpilih kompleks SD Centeh yang akan mewakili populasi kompleks Sekolah Dasar (SD) wilayah Kecamatan Batununggal Kota Bandung, selanjutnya dari 6 SD di kompleks Centeh, penulis mengundi lagi sekolah yang akan dipilih sebagai sampel penelitian dan terpilih dua sekolah yang akan mewakili kompleks SD Centeh, yaitu SDN Centeh 4 dan SDN centeh 5.

Kebutuhan instrumen disesuaikan dengan permasalahan yang hendak diungkap. Sesuai dengan rancangan penelitian, maka terdapat dua macam data yang harus dikumpulkan: (1) data tentang Motivasi Belajar, dan (2) data kebugaran jasmani siswa,

Untuk memperoleh data tentang motivasi belajar siswa, instrumen yang digunakan adalah angket skala sikap motivasi belajar siswa diungkap melalui skala sikap yang dikembangkan oleh Likert. Dalam hal ini sampel diberikan serangkaian pernyataan perilaku yang disajikan dalam bentuk angket, sedangkan data tentang kebugaran jasmani siswa penulis menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia yang dikemukakan oleh Nurhasan (2005).

Setelah data dari hasil penelitian terkumpul, selanjutnya dilakukan pengolahan data dan analisis data yang dilakukan secermat mungkin, supaya hasil yang diperoleh dapat memberikan suatu kesimpulan yang benar. Untuk pengolahan data tersebut menggunakan Anova dua jalan.

Hasil atau Temuan Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan rancangan eksperimen pada penelitian ini, ada 6 (enam) kelompok sampel yang memiliki skor hasil kebugaran jasmani yang perlu dideskripsikan secara terpisah. Tabel 1 berikut ini merupakan deskripsi kebugaran jasmani dari enam kelompok yang dimaksud.

Tabel 1 Deskripsi Data Kebugaran jasmani

Motivasi		Alokasi waktu pembelajaran			Jumlah
		4 x 35 menit	2 x 70 menit	1 x 140 menit	
Tinggi	N	10	10	10	30
	$\sum X$	506	534	412	1452
	X	50,6	53,4	41,2	145,2
	S	28,62	18,72	21,89	69,23
Rendah	N	10	10	10	30
	$\sum X$	481	462	436	1379
	X	48,1	46,2	43,6	137,9
	S	23,87	13,77	25,87	63,51
Total n		20	20	20	60

Keterangan :

- n : Jumlah sampel pada setiap sel perlakuan
- X : Rata-rata kebugaran jasmani kebugaran jasmani
- S : Simpangan baku (standar deviasi)
- $\sum X$: Jumlah Kebugaran jasmani

1) Pendidikan jasmani dengan Alokasi waktu pembelajaran

4 x 35 menit (A1).

Dari data tersebut, menggambarkan bahwa kebugaran jasmani hasil dari alokasi waktu pembelajaran 4 x 35 menit secara keseluruhan memiliki rentang skor kebugaran jasmani 4 sampai 91. Adapun skor rata-rata kebugaran jasmani sebesar 49.35 dengan simpangan baku 25.68. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi kebugaran jasmani hasil belajar penjas dengan alokasi waktu 4 x 35 menit secara keseluruhan dapat dilihat pada table 2 dibawah ini :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Hasil Belajar Penjas Dengan Alokasi Waktu Belajar 4 X 35 menit

No	Kelas interval	Batas Kelas	Frekuensi absolut	Frekuensi Relatif
1	4 – 21	4 – 21.5	3	15 %
2	22 – 39	22 – 39.5	4	20 %
3	40 – 57	40 – 57.5	6	30 %
4	58 – 75	58 – 75.5	3	15 %
5	76 – 93	76 – 93.5	4	35 %

2) Pendidikan jasmani dengan Alokasi waktu pembelajaran

2 x 70 menit (A2)

Dari data tersebut, menggambarkan bahwa kebugaran jasmani hasil dari alokasi waktu pembelajaran 2 x 70 menit, secara keseluruhan memiliki rentang skor kebugaran jasmani 27 sampai 97. Adapun skor rata-rata kebugaran jasmani sebesar 49.8 dengan simpangan baku 16.41. Untuk lebih jelas distribusi frekuensi kebugaran jasmani hasil belajar penjas dengan alokasi waktu 2 x 70 menit secara keseluruhan dapat dilihat pada table 3 berikut ini

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Hasil Belajar Penjas Dengan Alokasi Waktu Belajar 2 X 70 menit

No	Kelas interval	Batas Kelas	Frekuensi absolut	Frekuensi Relatif
1	27 – 41	27 – 41.5	7	35 %
2	42 – 56	42 – 56.5	8	40 %
3	57 – 70	57 – 70.5	4	20 %
4	71 – 84	71 – 84.5	0	0 %
5	85 – 98	85 – 98.5	1	5 %

3) Pendidikan jasmani dengan Alokasi waktu pembelajaran 1 x 140 menit (A3)

Dari data tersebut, menggambarkan bahwa kebugaran jasmani hasil dari alokasi waktu pembelajaran 1x140 menit, secara keseluruhan memiliki rentang skor kebugaran jasmani 5 sampai 88. Adapun skor rata-rata Kebugaran jasmani sebesar 43.55 dengan simpangan baku 24.19. Untuk lebih jelas distribusi frekuensi kebugaran jasmani hasil belajar penjas dengan alokasi waktu 1 x 140 menit secara keseluruhan bisa dilihat pada table 4 dibawah ini :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kebugaran jasmani Alokasi Waktu Pembelajaran 1 x 140 menit.

No	Kelas interval	Batas Kelas	Frekuensi absolut	Frekuensi Relatif
1	5 – 22	5 – 22.5	5	25 %
2	23 – 40	23 – 40.5	5	25 %
3	41 – 58	41 – 58.5	5	25 %
4	59 – 76	59 – 76.5	3	15 %
5	77 – 94	77 – 94.5	2	10 %

4) Pendidikan Jasmani Dengan Alokasi Waktu Pembelajaran

4 x 35 menit pada Motivasi Tinggi (A1B1)

Dari data tersebut menggambarkan bahwa Kebugaran jasmani kelompok alokasi waktu pembelajaran 4 x 35 menit dengan motivasi tinggi, diperoleh rentang skor 4 sampai 91. Adapun skor rata-rata Kebugaran jasmani sebesar 50.6 dengan simpangan baku 28.62. Untuk lebih jelas distribusi frekuensinya dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani dengan Alokasi Waktu Pembelajaran 4 x 35 menit dan Motivasi Tinggi

No	Kelas interval	Batas Kelas	Frekuensi absolut	Frekuensi Relatif
1	4 – 22	4 – 22.5	2	20 %
2	23 – 40	23 – 40.5	1	10 %
3	41 – 58	41 – 58.5	3	30 %
4	59 – 76	59 – 76.5	2	20 %
5	77 – 94	77 – 94.5	2	20 %

5) Pendidikan Jasmani Dengan Alokasi Waktu Pembelajaran 4 x 35 menit Pada Motivasi Rendah (A1B2).

Dari data tersebut menggambarkan bahwa Kebugaran jasmani hasil dari alokasi waktu pembelajaran 4 x 35 menit dengan motivasi rendah, memiliki rentang skor kebugaran jasmani 10 sampai 84. Adapun skor rata-rata kebugaran jasmani sebesar 48.1 dengan simpangan baku sebesar 23.87. Untuk lebih jelas distribusi frekuensi kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Alokasi Waktu Pembelajaran 4 x 35 menit Dengan Motivasi Rendah

No	Kelas interval	Batas Kelas	Frekuensi absolut	Frekuensi Relatif
1	10 – 25	10 – 25.5	2	20 %
2	26 – 40	26 – 40.5	2	20 %
3	41 – 55	41 – 55.5	2	20 %

4	56 – 70	56 – 70.5	2	20 %
5	71 – 85	71 – 85.5	2	20 %

6) Pendidikan Jasmani Dengan Alokasi Waktu Pembelajaran 2 x 70 menit Pada Motivasi Tinggi (A2B1).

Dari data tersebut menggambarkan bahwa Kebugaran jasmani hasil dari alokasi waktu pembelajaran 2 x 70 menit dengan motivasi rendah, memiliki rentang skor kebugaran jasmani 32 sampai 97. Adapun skor rata-rata tingkat kebugaran jasmani sebesar 53.4 dengan simpangan baku sebesar 18.72. Untuk lebih jelas distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kebugaran jasmani Alokasi Waktu Pembelajaran 2 x 70 menit Dengan Motivasi tinggi

No	Kelas interval	Batas Kelas	Frekuensi absolut	Frekuensi Relatif
1	32 – 45	32 – 45.5	3	30
2	46 – 58	46 – 58.5	4	40
3	59 – 71	59 – 71.5	2	20
4	72 – 84	72 – 84.5	0	0
5	85 – 97	85 – 97.5	1	10

7) Pendidikan Jasmani Dengan Alokasi Waktu Pembelajaran 2 X 70 menit Pada Motivasi Rendah (A2B2).

Dari data tersebut menggambarkan bahwa Kebugaran jasmani hasil dari alokasi waktu pembelajaran 2 x 70 menit dengan motivasi rendah, memiliki rentang skor kebugaran jasmani 27 sampai 64. Adapun skor rata-rata tingkat kebugaran jasmani sebesar 46.2 dengan simpangan baku sebesar 13,77. Untuk lebih jelas distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Pada Alokasi Waktu Pembelajaran 2 X 70 menit Dengan Motivasi Rendah

No	Kelas interval	Batas Kelas	Frekuensi absolut	Frekuensi Relatif
1	27 – 35	27 – 35.5	4	40 %
2	36 – 43	36 – 43.5	0	0 %
3	44 – 51	44 – 51.5	2	20 %
4	52 – 59	52 – 59.5	1	10 %
5	60 – 67	60 – 67.5	3	30 %

8) Pendidikan jasmani dengan Alokasi waktu pembelajaran 1 x 140 menit pada Motivasi Tinggi (A3B1)

Dari data tersebut menyatakan bahwa Kebugaran jasmani hasil dari penggunaan alokasi waktu pembelajaran 1 x 140 menit dengan motivasi tinggi, memiliki rentang nilai kebugaran jasmani 15 sampai 88. Adapun skor rata-rata tingkat kebugaran jasmani sebesar 41.26 dengan simpangan baku sebesar 21.89 Untuk lebih jelas distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Hasil Dari Alokasi Waktu Pembelajaran 1 x 140 menit Dengan Motivasi Tinggi

No	Kelas interval	Batas Kelas	Frekuensi absolut	Frekuensi Relatif
1	15 – 30	15 – 30.5	4	40 %
2	31 – 45	31 – 45.5	3	30 %
3	46 – 60	46 – 60.5	1	10 %
4	61 – 75	61 – 75.5	1	10 %
5	76 – 90	76 – 90.5	1	10 %

9) Pendidikan jasmani Dengan Alokasi Waktu Pembelajaran 1 x 140 menit Pada Motivasi Rendah (A3B2).

Dari data tersebut menyatakan bahwa Kebugaran jasmani hasil dari alokasi waktu pembelajaran 1 x 140 menit dengan motivasi rendah, memiliki rentang skor kebugaran jasmani 5 sampai 80. Adapun skor rata-rata tingkat

kebugaran jasmani sebesar 43.6 dengan simpangan baku sebesar 25.87. Untuk lebih jelas distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Alokasi Waktu Pembelajaran 1 x 140 menit Dengan Motivasi Rendah.

No	Kelas interval	Batas Kelas	Frekuensi absolut	Frekuensi Relatif
1	5 – 20	5 – 20.5	2	20 %
2	21 – 35	21 – 35.5	2	20.%
3	36 – 50	36 – 50.5	2	20.%
4	51 – 65	51 – 65.5	2	20.%
5	66 – 80	66 – 80.5	2	20.%

2. Hasil Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan dengan menggunakan analisis varians (ANOVA) dua jalan. Selanjutnya, jika terdapat interaksi analisis yang digunakan adalah dengan *uji Tukey*. Alasan uji lanjut menggunakan uji Tukey karena data yang dimiliki kelompok sama banyaknya. Analisis varians dua jalan digunakan untuk menguji pengaruh utama (*main effect*) dan interaksi (*Interaction effect*) variabel bebas alokasi waktu pembelajaran dan persepsi motivasi terhadap variabel terikat, yaitu Kebugaran jasmani.

Selanjutnya hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan ANOVA dapat dilihat pada lampiran 22. Untuk jelasnya dirangkum dan disajikan dalam bentuk tabel 11 berikut ini.

**Tabel 11. Rangkuman Hasil Analisis Data
Menggunakan ANAVA**

MOTIVASI	KEBUGARAN JASMANI PERLAKUAN 4 X 35 MENIT		KEBUGARAN JASMANI PERLAKUAN 2X70 MENIT		KEBUGARAN JASMANI PERLAKUAN 1 X 140MENIT		JUMLAH TOTAL	
	(X ₁)	(X ₁ ²)	(X ₂)	(X ₂ ²)	(X ₃)	(X ₃ ²)	(X)	(X ²)
MOTIVASI TINGGI	35	1225	35	1225	88	7744	158	10404
	49	2401	32	1024	21	441	102	19044
	53	2809	50	2500	35	1225	138	26244
	52	2704	66	4356	44	1936	162	13689
	4	16	52	2704	61	3721	117	9801
	8	64	64	4096	27	729	99	21904
	74	5476	44	1936	30	900	148	59536
	91	8281	97	9409	56	3136	244	20449
	60	3600	48	2304	35	1225	143	19881
80	6400	46	2116	15	225	141	10404	
JUMLAH BAGIAN 1	506	32976	534	31670	412	21282	1452	225916
	28	784	45	2025	56	3136	129	16641
	23	529	54	2916	63	3969	140	19600
	53	2809	35	1225	17	289	105	11025
	80	6400	61	3721	24	576	165	27225
	59	3481	27	729	76	5776	162	26244
	51	2601	31	961	80	6400	162	26244
	84	7056	50	2500	5	25	139	19321
	56	3136	34	1156	21	441	111	12321
	37	1369	64	4096	46	2116	147	21609
	10	100	61	3721	48	2304	119	14161
JUMLAH BAGIAN 2	481	28265	462	23050	436	25032	1379	194391
JUMLAH TOTAL	987	61241	996	54720	848	46314	2831	420307

Tabel 12. Rangkuman Hasil ANAVA Data Kebugaran jasmani

Sumber Variansi	Derajat Bebas	Jumlah Kuadrat	Jumlah Rata-rata	F _h	F _{t0,05}
Rata-Rata Baris	1	3255,77	3255,77	82,74 #	5,99
Rata-Rata	2	1175,7	587,85	14,94 #	5,14
Interaksi	2	6041,33	3020,67	76,76 #	5,14
Error	54	2124,8	39,35		
Jumlah	59	12597,6			

Keterancian:

F_h : Harga F hitung

F_t : Harga F tabel

: Signifikan pada taraf nyata $\alpha = 0,05$,

3. Pembahasan

Berdasarkan tabel 34, hasil analisis variansi dua jalan dapat dijelaskan sebagai berikut. Hasil perhitungan analisis variansi mengenai perbedaan ketiga alokasi waktu pembelajaran terhadap Kebugaran jasmani seperti tampak pada tabel 34 di atas. Teruji bahwa terdapat perbedaan antar ketiga perlakuan alokasi waktu pembelajaran, yaitu diperoleh harga F_h antar kolom A sebesar 14.94 lebih besar dari pada F_{tab 0,05} sebesar 5.14 ($F_h = 14.94 > F_{tab\ 0,05} = 5.14$) dengan dk pembilang $V_1 (a - 1)(b - 1) = 2$, dk penyebut $V_2 ab (n - 1) = 3 \times 2 (10 - 1) = 54$. Artinya hipotesis nol (H_0) ditolak, ada perbedaan Kebugaran jasmani antara ketiga alokasi waktu pembelajaran, atau hipotesis penelitian diterima. Dengan kata lain dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan Kebugaran jasmani antara ketiga alokasi waktu pembelajaran. Berdasarkan hasil analisis ternyata Kebugaran jasmani kelompok alokasi waktu pembelajaran 4 x 35 menit lebih tinggi (baik) daripada Kebugaran jasmani kelompok alokasi waktu pembelajaran 2 x 70 menit dan kelompok alokasi waktu pembelajaran 1 x 140 menit, dimana ($X_{A1} = 106.40 > X_{A2} = 97,85 > X_{A3} = 96,35$). Hal ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa secara keseluruhan terdapat perbedaan antara ketiga alokasi waktu pembelajaran terhadap Kebugaran jasmani telah teruji.

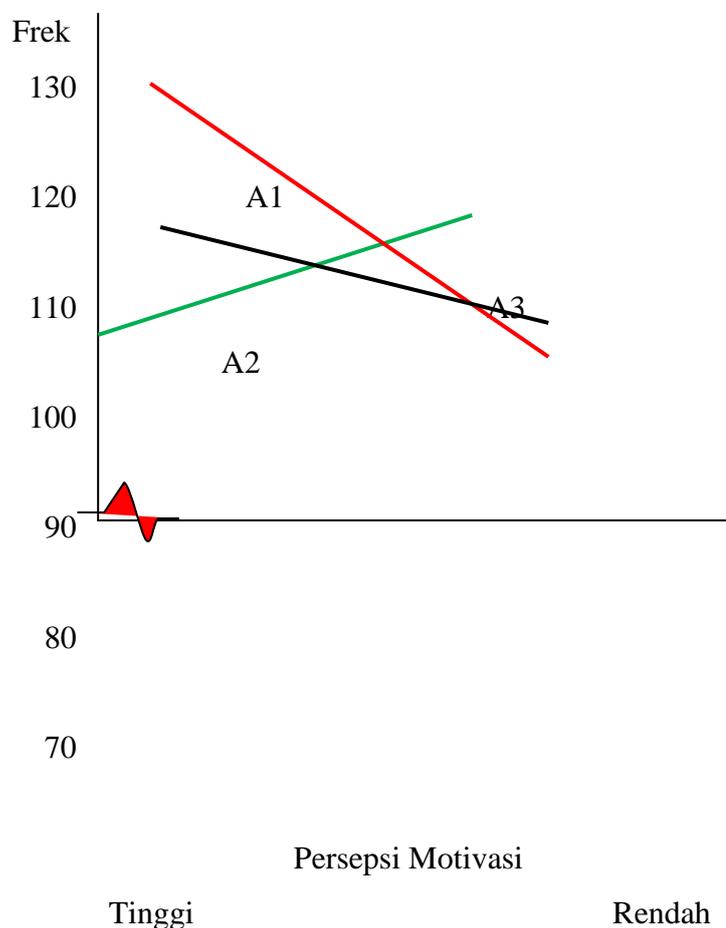
Adapun hasil uji interaksi antara alokasi waktu pembelajaran dengan

motivasi hasilnya $F_{hit} = 76,76 > F_{tab} 0,05 = 5,14$, maka terdapat interaksi antara alokasi waktu pembelajaran dengan motivasi belajar. Karena ada interaksi antara alokasi waktu pembelajaran dan motivasi belajar, maka dilanjutkan untuk mengetahui tingkat perbedaan antara variabel penelitian dengan menggunakan uji Tukey. Uji lanjut dimaksudkan untuk mengetahui tentang : (1). Perbedaan Kebugaran jasmani antara kelompok alokasi waktu pembelajaran 4 x 35 menit keseluruhan dengan kelompok alokasi waktu pembelajaran 2 x 70 menit keseluruhan, (2). Perbedaan Kebugaran jasmani antara kelompok alokasi waktu pembelajaran 4 x 35 menit keseluruhan dengan kelompok alokasi waktu pembelajaran 1 x 140 menit keseluruhan, (3). Perbedaan Kebugaran jasmani antara kelompok alokasi waktu pembelajaran 2 x 70 menit keseluruhan dengan kelompok alokasi waktu pembelajaran 1 x 140 menit keseluruhan, (4). Perbedaan Kebugaran jasmani antara kelompok alokasi waktu pembelajaran 4 x 35 menit dengan kelompok alokasi waktu pembelajaran 2 x 70 menit bagi siswa yang memiliki motivasi tinggi, (5). Perbedaan Kebugaran jasmani antara kelompok alokasi waktu pembelajaran 4 x 35 menit dengan kelompok alokasi waktu pembelajaran 1 x 140 menit bagi siswa yang memiliki motivasi tinggi, (6). Perbedaan Kebugaran jasmani antara kelompok alokasi waktu pembelajaran 2 x 70 menit dengan kelompok alokasi waktu pembelajaran 1 x 140 menit bagi siswa yang memiliki motivasi tinggi, (7). Perbedaan Kebugaran jasmani antara kelompok alokasi waktu pembelajaran 2 x 70 menit dengan kelompok alokasi waktu pembelajaran 1 x 140 menit bagi siswa yang memiliki motivasi rendah, (8). Perbedaan Kebugaran jasmani antara kelompok alokasi waktu pembelajaran 2 x 70 menit dengan kelompok alokasi waktu pembelajaran 4 x 35 menit bagi siswa yang memiliki motivasi rendah, (9). Perbedaan Kebugaran jasmani antara kelompok alokasi waktu pembelajaran 1 x 140 menit dengan kelompok alokasi waktu pembelajaran 4 x 35 menit bagi siswa yang memiliki motivasi rendah, Uji lanjut yang digunakan adalah *Uji Tukey*.

Berdasarkan data hasil penelitian diperoleh skor rata-rata Kebugaran jasmani dari alokasi waktu pembelajaran 4 x 35 menit yang memiliki motivasi tinggi adalah sebesar 125,7 dan yang memiliki motivasi rendah adalah sebesar 87,1. Skor rata-rata Kebugaran jasmani dari alokasi waktu pembelajaran 1 x 140

menit yang memiliki motivasi tinggi adalah sebesar 105,90 dan yang memiliki motivasi rendah adalah sebesar 89,80. Kebugaran jasmani rata-rata Kebugaran jasmani alokasi waktu pembelajaran 2 x 70 menit yang memiliki motivasi tinggi adalah sebesar 91,10 dan yang memiliki motivasi rendah adalah sebesar 101,60.

Skor rata-rata Kebugaran jasmani yang diperoleh, menunjukkan bahwa ada perbedaan Kebugaran jasmani. Untuk lebih memperjelas interaksi antara alokasi waktu pembelajaran dan motivasi terhadap Kebugaran jasmani dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1: Interaksi Alokasi Waktu Pembelajaran Dengan Motivasi Belajar

Keterangan:

A1 = Alokasi waktu pembelajaran 4 x 35 menit

A2 = Alokasi waktu pembelajaran 2 x 70 menit

A3 = Alokasi waktu pembelajaran 1 x 140 menit

Interaksi berdasarkan gambar 4.16 di atas, bahwa bentuk garis perubahan besarnya nilai Kebugaran jasmani adalah tidak sejajar atau bersilangan. Meski demikian garis tersebut memiliki suatu titik pertemuan antara alokasi waktu pembelajaran dan motivasi. Berarti terdapat interaksi yang signifikan diantara keduanya. Gambar tersebut menunjukkan bahwa motivasi belajar memilikipengaruh terhadap Kebugaran jasmani. Keefektifan alokasi waktu pembelajaran pada tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh tinggi rendahnya motivasi yang dimiliki siswa. Berdasarkan hasil penelitian pada gambar 4.16, ternyata siswa yang memiliki motivasi tinggi dengan alokasi waktu pembelajaran 4 x 35 menit, memiliki Kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa dengan motivasi tinggi dengan alokasi waktu pembelajaran 2 x 70 menit dan 1 x 140 menit. Sedangkan siswa yang memiliki motivasi rendah dengan alokasi waktu pembelajaran 2 x 70 menit, memiliki Kebugaran jasmani lebih baik dibandingkan siswa dengan motivasi rendah dan alokasi waktu pembelajaran 4 x 35 menit dan 1 x 140 menit. Keefektifan Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh klasifikasi motivasi yang dimiliki siswa.

Hasil survei internasional dari Phuse & Gerber, 2005; dalam Agus Mahendra, dkk. (2006), menunjukkan bahwa “di beberapa negara berkembang, pendidikan jasmani merupakan sumber utama bagi peningkatan kegiatan fisik bagi anak dan remaja meskipun waktu yang dialokasikan tidaklah memenuhi syarat”. Berkaitan dengan kuantitas dan kualitas, ketika diajarkan dengan benar, pendidikan fisik di sekolah menawarkan kesempatan besar pada anak untuk melatih kemampuan, pengetahuan, percaya diri yang diperlukan untuk menjadi individu yang aktif, baik di dalam maupun diluar sekolah dalam hidup seseorang. Dengan kata lain, sekolah diposisikan sebagai tempat untuk melakukan kegiatan fisik dan memaksimalkan kesempatan lain, dengan membangun sebuah program kegiatan di sekolah yang komprehensif, sebagaimana disarankan oleh Asosiasi

Olahraga dan Pendidikan Jasmani Nasional (NASPE) serta para peneliti dan organisasi kesehatan profesional lainnya (NASPE,2003).

NASPE menyarankan bahwa program kegiatan fisik sekolah harus meliputi empat komponen, yaitu: kualitas pendidikan jasmani; kegiatan fisik sekolah (seperti permainan, kegiatan ekstrakurikuler, dan program olahraga antar sekolah); Keterlibatan staff sekolah, orang tua dan masyarakat. Untuk menggambarkan implementasi nyata dari konsep yang telah disebutkan, pendidikan jasmani yang dilakukan di dua sekolah yang berbeda, yaitu yang berada di Hong Kong dan Amerika Serikat merupakan sebuah studi kasus. Masing-masing dari sekolah ini akan mewakili apa yang di sebut “praktek terbaik”. Keduanya mengubah diri dari pengajaran tradisional menjadi pengajaran langsung dengan menjalin kerjasama dengan masyarakat. Keduanya pun telah merefleksikan empat komponen yang telah disebutkan di atas. Penulis berkeyakinan bahwa konsep tersebut merupakan kunci untuk menghadapi tantangan di abad ke 21 ini.

Sebuah pendekatan holistik di Sekolah Dasar Lui Ming Choi di Hong Kong (2000), dalam rangka memformulasikan paradigma kurikulum yang mengubah pembelajaran sepanjang hayat dan berfokus pada perkembangan anak, pendidikan jasmani merupakan salah satu kunci area pembelajaran yang dimaksud.

Kesimpulan

Hasil temuan dari paparan di atas menunjukkan bahwa terdapat interaksi antara alokasi waktu pembelajaran dengan motivasi terhadap Kebugaran jasmani. Dengan ditemukannya interaksi ini, dapat diartikan bahwa ketiga alokasi waktu pembelajaran memberikan hasil yang berbeda terhadap Kebugaran jasmani. Apabila dikaitkan dengan tinggi rendahnya motivasi, pada kelompok siswa yang memiliki motivasi tinggi, ternyata alokasi waktu pembelajaran 4 x 35 menit lebih baik jika dibandingkan dengan alokasi waktu pembelajaran 1 x 140 menit dan 2 x 70 menit. Sedangkan pada kelompok siswa yang memiliki motivasi rendah, ternyata alokasi waktu pembelajaran 2 x 70 menit lebih baik jika dibandingkan dengan alokasi waktu pembelajaran 4 x 35 menit dan 1 x 140 menit.

Rekomendasi

Berdasarkan beberapa teori dan dibuktikan dengan suatu penelitian ditemukan pendistribusian alokasi waktu pembelajaran pendidikan jasmani efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan perilaku hidup aktif. Untuk mewujudkan pendistribusian alokasi waktu pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah hendaknya dilakukan secara kolaborasi antara Departemen Pendidikan Nasional (Depdiknas), Pusat Kurikulum (Puskur), dan para guru pendidikan jasmani sebagai ujung tombak di lapangan. Kolaborasi dapat dilakukan secara terpisah, yaitu masing-masing pihak untuk melaksanakan pengembangan kurikulum sesuai perannya dalam pengembangan kurikulum satuan pendidikan (KTSP)

DAFTAR PUSTAKA

- Gregory et. al (2010) *The Human Of Enterprise, Management and Motivation*. Penguin Modern management Reading :USA.
- Hartono. (1998) *Motivasi Berprestasi Suatu Tinjauan dan Lintas Budaya* Makalah. Surabaya. Magister Psikologi UNTAG.
- Judith E. Rink. (2003) *Teaching Physical Education For Learning, Fourth Edition*, McGraw Hill Higher Education.
- Mahendra, Agus, dkk. (2006). *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung*. Laporan Penelitian. UPI. Bandung.
- Whitehead. (1989) *Education through the physical*. Journal of higher Education.
- Sugiyono (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Alfabeta, Bandung
- Tarigan, Beltasar (2009). *Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga* UPI. Bandung