

**HUBUNGAN KEPERIBADIAN DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI SISWA
SDN 2 PONCOWARNO**

Jurnal

Oleh

DUHITA KURNIA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2013**

**HUBUNGAN KEPERIBADIAN DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI SISWA
SDN 2 PONCOWARNO**

**Oleh
Duhita Kurnia**

**Pembimbing
Drs. Frans Nurseto, M.Psi
Drs. Suranto, M.Kes**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan kepribadian terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SD Negeri 2 Poncowarno Kalirejo Lampung Tengah. Hasil penelitian ini di harapkan bermanfaat bagi guru penjaskes sebagai bahan rujukan yang berguna sebagai pedoman dalam menggambarkan keadaan siswa tentang kebugaran jasmani .

Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional. Obyek penelitian ini adalah , seluruh sisiwa kelas V SD Negeri 2 Poncowarno Kalirejo Lampung Tengah yang berjumlah 33 siswa, terdiri dari 24 putra dan 9 putri. Teknik pengumpulan data dengan angket, teknik analisis data menggunakan korelasi product moment.

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data yang diperoleh dari tes pengukuran pada penelitian ini adalah : terdapat hubungan yang sangat erat antara kepribadian dan kebugaran jasmani walalupun hasilnya kategori cukup.

Kesimpulan peneliti ini menunjukkan Ada hubungan antara rohani dan jasmani yang dalam psykologi sering disebut dengan istilah *Psyicosomatis*. Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang erat sekali antara kepribadian dan kesegaran jasmani di SD N 2 Poncowarno Kalirejo Lampung Tengah.

The Relationship of Personality With The Level of Physical Fitness At Students Of SDN 2 Poncowarno

**By
Duhita Kurnia**

**Mentor
Drs. Frans Nurseto, M.Psi
Drs. Suranto, M.Kes**

This research is aimed to find out whether there is relationship of personality toward the level physical of fitness at students' of Elementary School 2 Poncowarno Kalirejo Central Lampung. The result of this study is expected to useful for physical teacher as reference material as a guide in describing the condition of students about physical fitness.

The method that is used in this research is correlation method. The object of the research was all of the students class V SD Negeri 2 Poncowarno Kalirejo Central Lampung, totally 33 students, consisting of 24 men and 9 women. Data collecting technique used questionnaire, data analysis techniques used product moment correlation.

Based on the results of calculation and analysis of data are obtained from the test of measurements in this research : there is a very close relationship between personality and physical fitness although an outcome of sufficient category.

The conclusion of this research showed that there was a relationship between the spiritual and the physical were often referred to as Psychosomatics. So it can be concluded there was a very close relationship between personality and physical fitness in students of SDN 2 Poncowarno Kalirejo Central Lampung.

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa sekolah dasar, karena siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi akan dapat melakukan aktivitas belajar dan bermainnya dengan baik dan tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuhnya tetap segar ketika berhenti beraktivitas pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kebugaran yang rendah akan menjadi kendala pada aktivitasnya sehari-hari oleh karena kondisi jasmani yang tidak dapat memenuhi semua kebutuhan dalam melakukan aktivitas tersebut. Jika kepribadian ini telah terbentuk dalam diri siswa maka diharapkan akan terbentuk pula kebugaran jasmani siswa tersebut. Oleh sebab itu penelitian ini dilakukan untuk melihat “Hubungan Kepribadian dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SDN 02 Poncowarno”.

Identifikasi Masalah

1. Siswa SD Negeri 2 Poncowarno Lampung Tengah memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah sehingga

sebagian siswa kurang semangat dalam melakukan kegiatan belajar.

2. Kepribadian siswa/siswi SDN 2 Poncowarno.
3. Belum diketahuinya hubungan kepribadiandengan tingkat kebugaran jasmani siswa/siswi SDN 2 Poncowarno.

Pembatas Masalah

Bedasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka untuk lebih efektif penulis membatasi masalah dengan mengkaji apakah terdapat hubungan kepribadian dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 02 Poncowarno.

Rumusan Masalah

1. Bagaimana kepribadian siswa di SDN 02 Poncowarno?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 02 Poncowarno?
3. Bagaimana hubungan antara kepribadiian dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SDN 02 Poncowarno?

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Adakah Hubungan antara Kepribadian dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN 02 Poncowarno”.

Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa
Sebagai tolak ukur tingkat kebugaran jasmani bagi siswa dan kepribadiannya.
2. Sekolah
Sebagai bahan masukan bagi pembina sekolah mengenai pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa dalam kegiatan belajar yang dilakukan di sekolah.
3. Bagi Peneliti
Sebagai salah satu hasil karya akhir dalam menyelesaikan studi strata satu (S1).
4. Bagi Program Studi
Dapat memberikan informasi dan pengembangan ilmu bagi pihak yang ingin melaksanakan penelitian. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran

untuk kemajuan program studi pendidikan jasmani dan kesehatan.

Ruang Lingkup Penelitian

1. Tempat penelitian dilaksanakan di SD Negeri 2 Poncowarno
2. Obyek penelitian yang diamati adalah Hubungan Kepribadian Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa/Siswi SD N 2 Poncowarno
3. Subyek penelitian yang diamati adalah siswa/siswi kelas V SDN 2 Poncowarno, dengan jumlah 33 siswa yang terdiri dari 27 putra dan 9 putri.

TINJAUAN PUSTAKA

Kepribadian

Mengkaji persoalan kepribadian adalah pekerjaan yang rumit sekaligus menarik. Rumit karena kepribadian adalah sesuatu yang superkompleks dan menarik karena bersifat dinamis.

Kebugaran Jasmani

Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar dapat

melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

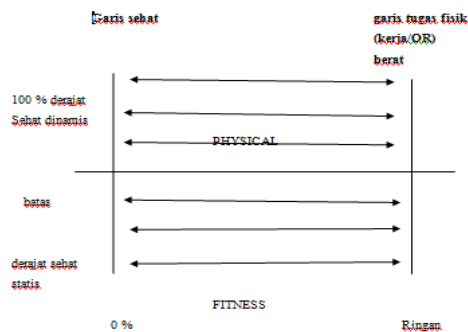


Diagram : Diagram Sifat Relatif Kebugaran jasmani
 Sumber : Sport Medicine. Edisi 1 2007, h.41

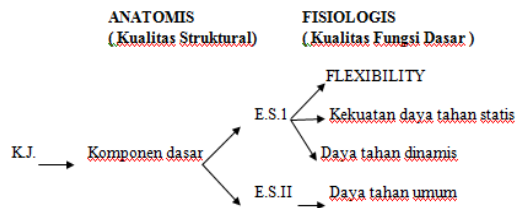


Diagram : Komponen Kebugaran Jasmani
 Sumber : Giriwoyo Santoso, H.Y.S. Ilmu Faal Olahraga. Edisi 7, 2007

Sasaran utama dan pertama pendidikan adalah membuat semua peserta didik mmenjadi sumber daya manusia yang sewaras mungkin dalam aspek

jasmani, rohani (yang mmeliputi aspek spiriitual, emosional dan intelektual) dan sosial, dengan menanamkan sikap dan prilaku yang mengedepankan “ persaudaraan, kebersamaan dan saling menasehati”.

Kerangka Berfikir

Kerangka pikir menurut Uma Sekaran 1992 (dalam Sugiono 2010:91) merupakan model konseptual tentang bagaimana teori hubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting. Kepribadian dapat didefinisikan sebagai pola-pola pikiran, perasaan dan perilaku yang sudah berurat-akar mendalam dan relatif menetap. Kepribadian biasanya merujuk pada apa yang unik pada diri seseorang, yaitu karakteristik yang membedakan satu orang dengan yang lain. Pikiran, emosi dan perilaku itu sendiri bukanlah kepribadian, yang lebih merupakan disposisi yang mendasari elemen-elemen.

Kepribadian berhubungan dengan pendidikan jasmani akan lebih didasarkan pada prinsip-prinsip kebugaran jasmani, siswa yang

mempunyai kepribadian yang tinggi akan lebih mudah dalam memotivasi diri dan mengambil inisiatif dalam setiap kegiatan apapun, sehingga tidak mudah mengalami kelelahan yang berarti . Oleh karena itu tingkat kebugaran jasmaninya akan tinggi, karena anak-anak tersebut mempunyai tanggung jawab untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Hubungan antara kecerdasan emosional dan hasil belajar penjas, pada penelitian ini sebagai variabel bebas adalah kepribadian (X) dan variabel terikatnya adalah tingkat kebugaran jasmani (Y).

Hipotesis

Sugiyono (2010:96) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.

H0: Tidak ada hubungan antara kepribadian dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 02 Poncowarno.

H1: Ada hubungan antara kepribadian dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 02 Poncowarno.

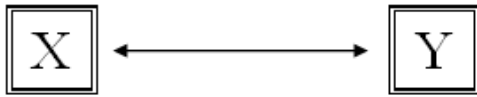
METODE PENELITIAN

Metode Penelitian

Metodologi penelitian adalah cara utama yang digunakan untuk mengadakan penelitian dalam mencapai tujuan, misalnya untuk mengkaji atau menguji serangkaian hipotesis dengan menggunakan teknik dan alat-alat tertentu (Winarno Surakhmad,1985).

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metodologi korelasional, yaitu menghubungkan dua variabel dilakukan dengan pengumpulan data, klasifikasi dan pengolahan data, membuat laporan dan kesimpulan dengan tujuan untuk membuat jawaban tentang sesuatu keadaan secara objektif. (Muhamad Ali,1987).

Rancangan Penelitian



X = Kepribadian

Y = Tingkat Kebugaran Jasmani

Variabel Penelitian

Variabel yang diteliti adalah :

1. Variabel bebas (X) adalah Kepribadian
2. Variabel terikat (Y) adalah kebugaran jasmani.

Definisi Operasioanal Variabel

1. Kepribadian dapat didefinisikan sebagai pola-pola pikiran, perasaan dan perilaku yang sudah berurat-akar mendalam dan relatif menetap. Kepribadian biasanya merujuk pada apa yang unik pada diri seseorang, yaitu karakteristik yang membedakan satu orang dengan yang lain. Pikiran, emosi dan perilaku itu sendiri bukanlah kepribadian, yang lebih merupakan disposisi yang mendasari elemen-elemen ini.

2. Yang dimaksud dengan kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan.

Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah dasar (SD) Negeri 2 Poncowarno Kecamatan Kalirejo Kabupaten Lampung Tengah.

Obyek Penelitian

Obyek penelitian ini adalah siswa SD N 2 Poncowarno Kalirejo Lampung Tengah yang berjumlah 33 orang dengan rincian 24 putra dan 9 putri.

Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Maret 2013.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik angket digunakan untuk mengukur kepribadian, indikator dari

kedua angket ini telah disebutkan dalam ruang lingkup pada Bab 1. Metode angket digunakan untuk mendapatkan data variabel bebas kepribadian (X). Angket disebar kepada responden kelas V. Hal ini dilakukan secara variabel terikat (Y) didapatkan dengan studi dokumentasi pada responden selama semester genap. Angket kepribadian menggunakan alat ukur sikap berupa skala yang disusun *Binet*. Dimensi yang diukur dalam kategori baik sekali sampai dengan kurang sekali, dengan skor 5,4,3, 2 dan 1.

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{(N\Sigma X^2 - \Sigma X^2)(N\Sigma Y^2 - \Sigma Y^2)}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi yang menyatakan tingkat kesulitan

X = Skor butir soal

Y = Skor total

N = Banyak objek

(Arikunto, 1995)

Instrumen Penelitian

1. Mengukur kepribadian siswa

Tampaknya harus diakui bahwa belum banyak instrumen kepribadian

yang dapat digunakan secara khusus dalam konteks olahraga. Walaupun ada, instrumen tersebut lebih menghasilkan informasi yang bersifat deskripsi, bukan prediksi. Misalnya *Iceberg Profile*, MMPI (*Minnesota Multiphasic Personality Inventory*), *16 PF (the 16 Personality Factor Questionnaire)* dan EPI (*Eysenck Personality Inventory*).

Teknik Analisis Data

Uji untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kepribadian dengan tingkat kebugaran jasmani siswa dilakukan analisis data dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana.

$$\hat{Y} = \hat{a} + \hat{b}X_1$$

Dengan a dan b merupakan koefisien arah regresi. Koefisien-koefisien arah tersebut ditunjukkan dengan metode kuadrat terkecil, yaitu

$$\hat{a} = \frac{(\Sigma Y_i)(\Sigma X_i) - (\Sigma X_i)(\Sigma X_i Y_i)}{n(\Sigma X_i^2) - (\Sigma X_i)^2}$$

$$\hat{b} = \frac{n\Sigma X_i Y_i - (\Sigma X_i)(\Sigma Y_i)}{n(\Sigma X_i^2) - (\Sigma X_i)^2}$$

Keeratan hubungan kepribadian dengan tingkat kebugaran jasmani

siswa dapat diketahui dengan mencari koefisien korelasi (r). Harga r berkisar -1 dan +1 dengan tanda negatif menyatakan adanya korelasi langsung atau korelasi negatif dan tanda positif menyatakan korelasi langsung atau korelasi positif. Jika r = 0 maka berarti tidak ada hubungan linier antara variabel. Perhitungan koefisien korelasi r dapat dicari dengan rumus :

$$r = \frac{n\sum XiY - (\sum Xi)(\sum Y)}{\sqrt{\{n\sum Xi^2 - (\sum Xi)^2\}\{n\sum Yi^2 - (\sum Yi)^2\}}}$$

(Sudjana, 1990)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data yang diperoleh dari hasil tes selanjutnya dianalisis menurut perhitungan statistika dan perhitungannya dilakukan secara sistematis.

Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis diatas, ternyata tes kepribadian yang mencerminkan tentang ciri atau karakteristik yang relatif menetap dan terorganisasikan dalam diri

individu, yang mempengaruhi tingkah laku individu tersebut. Rata-rata siswa SD N 2 Poncowarno Kalirejo Lampung Tengah kategori cukup.

Sedangkan untuk kebugaran jasmani dengan menggunakan tes TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) rata-rata siswa memperoleh nilai 15,21 berdasarkan data norma kesegaran jasmani indonesia, memperoleh kategori cukup.

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat erat antara kepribadian dan kebugaran jasmani walaupun hasilnya kategori cukup, artinya hipotesis yaang penulis ajukan dapat diterima, artinya ada hubungan antara kepribadian dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 02 Poncowarno.

Uji Hipotesis

Sebagaimana hipotesis yang diajukan, yaitu ada hubungan antara kepribadian dengan tingkat kebugaran jasmani paada siswa SD N 2 Poncowarno

Kalirejo Lampung Tengah. Berdasarkan hasil analisis ternyata H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya, ada hubungan kepribadian dan kebugaran jasmani.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat disimpulkan :

1. Ada hubungan yang erat sekali antara kepribadian dan kebugaran jasmani di SD N 2 Poncowarno Kalirejo Lampung Tengah
2. Dengan kebugaran jasmani yang baik maka kepribadiannya pun hasilnya baik.
3. Ada hubungan antara rohani dan jasmani yang dalam psikologi sering disebut dengan istilah *Psychosomatis*.

Saran

Dari hasil penelitian dan kesimpulan maka dapat di sarankan sebagai berikut :

1. Pemerintah dan masyarakat perlu mempunyai komitmen yang kuat untuk memasyarakatkan olahraga

dan mengolahragakan masyarakat karena di dalam tubuh yang sehat terdapat perilaku yang baik.

2. Guru penjas dan olahraga perlu memiliki pengetahuan yang lebih untuk meningkatkan metode latihan khususnya untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Siswa dianjurkan untuk masuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga guna meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan-latihan yang dilaksanakan di cabang olahraga yang diikutinya.
4. Perlu adanya penelitian lanjutan dengan aspek yang berbeda dan sampel yang lebih luas sehingga akan mendapat gambaran yang lebih objektif dan komprehensif terhadap permasalahan yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

Anshel ,M.H. 1997. *Sport Psycholog: From Theoory to Practice*. Scottsdale,Az: gorsuch scarisbrick.

Giriwojoyo. 2007. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung ; FPOK

Giriwojoyo. 2007. *Sport Medicine*.
Bandung ; FPOK

Kemendiknas. 2010. *Tes Kesegaran
Jasmani Indonesia*. Jakarta

Muhammad, A. 1994. *Penelitian
Pendidikan Prosedur dan Strategi
Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:
Rineka Cipta.

Somarsardjuno,S. 1989. *Petunjuk
Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta :
Karya Grafika Utama.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian
Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani (*
Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa
FIK UNY). Yoogyakarta: UNY.

Universitas Lampung. 2012 *Format
Penulisan Karya Ilmiah*. Bandar
Lampung. Lampung.

Weinbe,R. & Gould. 1995. *Foundation
of Sport and Eercise Psychology*.
Champaign, H. Human Kinetics.

Winarno,S. 1985. *Pengantaar Ilmiah
dasar Metode Teknik*. Bandung:
Tarsito.

Vanek. Craty 1970. *Psychology and
The Superior Athelete*. The Milan
Company, London. Collier-macmillan.