

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DENGAN EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP NEGERI 2 CERME GRESIK

Fenta Aquarista

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, Fenta.aquarista@yahoo.co.id

Faridha Nurhayati

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Cerme terdapat ekstrakurikuler diantaranya ekstrakurikuler futsal dan bolabasket. Ekstrakurikuler futsal dan bolabasket memiliki banyak persamaan diantaranya dalam peraturan permainan, teknik, serta taktik, juga memiliki kesamaan dalam segi permainan terdiri dari dua team yang sama-sama saling menyerang dan mencetak *point*, program latihannya juga relatif sama. Dari persamaan permainan dan peraturan main olahraga futsal dan bolabasket maka perlu kiranya untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler bolabasket. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 2 Cerme Gresik dan untuk mengetahui mana yang lebih baik tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 2 Cerme Gresik. Metode yang digunakan untuk penelitian kebugaran jasmani ini adalah dengan desain komparatif. Instrumen yang digunakan adalah TKJI. Berdasarkan hasil analisis data penelitian kebugaran ekstrakurikuler futsal dengan jumlah siswa 20, nilai rata-rata (M) yaitu 17,75 dan nilai minimum 15 dan maximum 19. Sedangkan untuk ekstrakurikuler bolabasket dengan jumlah siswa 20, nilai rata-rata (M) nilai yaitu 16,7 dan nilai minimum 10 dan maximum 22. Dari hasil uji t menunjukkan bahwa nilai signifikan (0,133) lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05. Sehingga dengan demikian H_0 diterima dan H_1 ditolak. Jadi tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara siswa ekstrakurikuler futsal dengan ekstrakurikuler bolabasket. Hal ini menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler futsal memiliki tingkat kebugaran jasmani yang relatif sama dengan siswa ekstrakurikuler bolabasket dengan kategori sedang.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler.

Abstract

The first secondary school in the country there are two extracurricular extracurricular Cerme futsal and was. Extracurricular futsal and was has a lot of similarities between the game rules, techniques, and tactics, also have similarities in terms of the game consists of two teams who are both each other and scored a point, training programs are also relatively common. From the equation of game and rules of play futsal sport and it was then necessary to know the student's physical fitness level which followed and was playing futsal extracurricular. For research is to know the difference between physical fitness levels of students who follow the futsal with extracurricular activities extracurricular activities was in junior high Country 2 Cerme Gresik and to find out which is better physical fitness levels among students who attended extracurricular futsal with extracurricular activities was in junior high Country 2 Cerme Gresik. The methods used for physical fitness research is comparative. Research with instrument TKJI. Based on the result analysis of data research fitness extracurricular futsal with 20, the number of students its average value (M), namely 17,75 and value of minimum 15 and maximum 19. Meanwhile, the basketball extracurricular students, with 20 average value of (M), the value of which is 16.7 10 and maximum and minimum value of 22. The result of the test t show that the value of significant (0,133) is smaller than the value of alpha (5 %) or 0.05. In order that H_0 accepted and H_1 rejected. So there was no significant difference between the level of physical fitness among students was playing futsal with extracurricular activities. This shows that students extracurricular futsal has the same physical fitness level with students with moderate kategori was extracurricular.

Keywords: Physical Fitness, Extracurricular.

PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tiada henti digerus zaman, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu bagian dari kegiatan hidup manusia. Olahraga sudah merupakan kebutuhan hidup manusia. Dengan berolahraga terutama olahraga kesehatan akan dapat memelihara dan meningkatkan derajat hidup manusia. Tanpa olahraga akan terganggunya distribusi oksigen sangat berdampak pada otot, yang menyebabkan rasa pegal-pegal di seluruh tubuh. Otot akan terasa kaku-kaku saat kekurangan oksigen, yang memang berfungsi menjaga fleksibilitas atau kelenturan otot. (Sumber : Detik Health.com diakses pada 16 November 2013, 09:02)

Olahraga bertujuan untuk menyehatkan badan, memberikan kebugaran jasmani, selama cara-cara melakukannya sudah dalam kondisi yang benar. Banyak yang kurang peduli terhadap kondisi kesehatan dan jasmaninya, sehingga olahraga masih dianggap kurang penting dan membuang-buang tenaga, padahal banyak dampak positif berolahraga terhadap kondisi fisik serta psikis. Kesehatan merupakan salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi kebugaran dan penampilan tubuh, serta harta yang paling berharga yang tidak pernah bisa ditukar dengan apapun. Oleh karena itu setiap orang tentu mendambakan hidup sehat bahagia dan ingin selalu tampak sehat, bugar, dan penampilan yang bagus. Oleh karena itu, kebugaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh anak usia sekolah mulai dari Taman Kanak-kanak sampai Sekolah Menengah. Untuk membentuk kebugaran jasmani perlu adanya olahraga pada mata pelajaran wajib maupun ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai tarap maksimum (Lutan, Rusli 1986:72)

Dengan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, siswa mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah. Karhiwikarta : (1991), mengungkapkan bahwa: "Kebugaran jasmani pada hakikatnya merupakan suatu kondisi tubuh yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang tidak terduga".

Kebugaran jasmani mempunyai arti penting bagi anak usia sekolah, antara lain dapat meningkatkan fungsi

organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Bahkan beberapa penelitian menyebutkan bahwa: kebugaran jasmani mempunyai hubungan positif dengan prestasi akademis (Iskandar Z. Adisapoetra, dkk, 1999). Selain itu, tingkat kebugaran jasmani bukan hanya untuk memelihara tubuh yang sehat, melainkan juga untuk menyembuhkan tubuh yang sakit (Cooper, 1983).

Dalam upaya peningkatan mutu sumber daya manusia Indonesia. Departemen Pendidikan Nasional yang tertuang dalam rencana strategis (Renstra) Departemen Pendidikan Nasional 2005-2009 menekankan bahwa perspektif pembangunan pendidikan tidak hanya untuk mengembangkan aspek intelektual saja melainkan juga watak, moral, sosial, dan fisik peserta didik atau dengan kata lain menciptakan manusia Indonesia seutuhnya. Banyak siswa yang kegiatannya tidak terkontrol atau tidak terarahkan. Oleh karena itu pemerintah dalam kurikulum menyusun kegiatan di luar proses pembelajaran untuk menambah kegiatan siswa sesuai dengan keinginan dan bakatnya yaitu ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler menambah kegiatan yang berupa kegiatan aktif para siswa untuk melatih bakat dan minat masing-masing.

Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler lebih mengandalkan inisiatif sekolah. Secara Yuridis, pengembangan kegiatan ekstrakurikuler memiliki landasan hukum yang kuat, karena diatur dalam surat Keputusan Menteri yang harus dilaksanakan oleh sekolah, salah satu keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI No. 125/U/2002 tentang kalender pendidikan dan jumlah jam belajar efektif di sekolah pengaturan kegiatan ekstrakurikuler dalam keputusan ini terdapat pada Bab 5 pasal 9 ayat 2 "pada tengah semester 1 dan 2 sekolah melakukan kegiatan olahraga dan seni (porseni), karya wisata, lomba kreatifitas atau praktek pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan pendidikan seutuhnya.

Di SMP Negeri 2 Cerme terdapat kegiatan ekstrakurikuler olahraga, yaitu ekstrakurikuler bolavoli, futsal, bolabasket, pencaksilat, renang. Ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh siswa SMP Negeri 2 Cerme yaitu ekstrakurikuler futsal dan bolabasket. Ekstrakurikuler futsal dan bolabasket memiliki banyak persamaan diantaranya dalam peraturan permainan, teknik, serta taktik, juga memiliki kesamaan dalam segi permainan terdiri dari dua team yang sama-sama saling menyerang dan mencetak *point*, program latihannya juga relatif sama.

Ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler bolabasket merupakan jenis olahraga endurance, sehingga memerlukan asupan O₂ yang banyak. Semakin baik kategori tingkat kebugaran jasmani orang itu dan

sebaliknya semakin sedikit ambilan O₂, maka semakin rendah tingkat kebugaran jasmani orang tersebut.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas maka, perlu kiranya dilakukan penelitian tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler futsal dengan ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 2 Cerme.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian perbandingan (*comparative research*) yaitu penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu (Maksum, 2009:53).

Desain penelitian ini adalah desain komparatif yaitu penelitian yang diarahkan untuk membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok lainnya (Maksum, 2009:62).

Tabel 1 Perbandingan Kelompok Sampel

Kelompok 1	Kelompok 2
X ₁	X ₁
X ₂	X ₂
X ₃	X ₃
-	-
X _n	X _n

Keterangan

- X : Kelompok sampel
- X_n : Jumlah total sampel

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti yang nantinya akan dikenai generalisasi (Maksum, 2009:40).

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang terdiri dari 20-25 siswa. Dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket yang terdiri dari 20-25 siswa SMP Negeri 2 cerme.

Sampel adalah sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian (Maksum, 2009:40). Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih dengan sampling tertentu untuk bisa memenuhi dan mewakili populasi. Adapun karakteristik atau kriteria dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Siswa atau siswi SMP Negeri 2 Cerme dengan usia 13-15 tahun.
2. Mengikuti ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 2 Cerme.

Dalam penelitian ini pengambilan data akan dilaksanakan dengan menggunakan tes kebugaran

jasmani Indonesia (TKJI). Sebelum melaksanakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) ada prosedur yang harus diperhatikan, diantaranya sebagai berikut:

Perlengkapan tes

- a. Tempat tes dapat berupa halaman, lapangan olahraga atau tanah datar yang tidak licin. Panjang tempat tes tidak kurang dari 50 meter dengan lebar 1 sampai 1,5 meter.
- b. Kelas untuk penjelasan tentang TKJI
- c. Alat pengukur panjang (meteran)
- d. Formulir TKJI untuk siswa
- e. Tanda batas jarak
- f. Matras atau tikar
- g. *Stopwatch*
- h. Kertas dan *ballpoint*
- i. Tabel penilaian TKJI

Setelah data terkumpul, data tersebut dianalisis dengan menggunakan perhitungan Uji-t yaitu membandingkan 2 sampel bebas. Dalam penelitian ini terdapat 2 kelompok yang akan dibandingkan tingkat kebugaran jasmaninya, yaitu nilai TKJI antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2 Data Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Futsal

Kel	N	M	Varian	SD	Min	Max
Futsal	20	17,75	1,355	1,16	15	19

Berdasarkan Tabel 2 di atas yang menunjukkan jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal sebanyak 20 siswa, maka dari hasil analisis didapat rata-rata kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal adalah 17,75 yang merupakan klasifikasi sedang dengan nilai varian sebesar 1,355 dan standart deviasi sebesar 1,164 Nilai terendah 15 dan tertinggi 19.

1. Data Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler BolaBasket

Bedasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dapat diketahui jumlah kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket seperti dalam tabel berikut :

Tabel 3 Data Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler BolaBasket

Kel	N	M	Varian	SD	Min	Max
BolaBasket	20	16,7	8,011	2,830	10	22

Berdasarkan Tabel 3 di atas yang menunjukkan jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket sebanyak 20 siswa, maka dari hasil analisis didapat rata-rata kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket adalah 16,7 yang merupakan

klasifikasi sedang dengan nilai varian sebesar 8,011 dan standart deviasi sebesar 2,830. Nilai terendah 10 dan tertinggi 22.

2. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal dan Ekstrakurikuler Bolabasket

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dapat diketahui jumlah presentase dari kategori kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan ekstrakurikuler bolabasket yaitu: kurang, sedang, baik, baik sekali.

Tabel 4 Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal dan Ekstrakurikuler Bolabasket

Kategori	Ekstrakurikuler Futsal		Ekstrakurikuler Bolabasket	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Kurang sekali	0	0	0	0
Kurang	0	0	2	10
Sedang	7	35	11	55
Baik	13	65	6	30
Baik Sekali	0	0	1	5

Dari penghitungan pada Tabel 3 tentang hasil kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal dapat disimpulkan bahwa siswa yang masuk dalam kategori kurang sekali tidak ada, siswa yang masuk dalam kategori kurang tidak ada, siswa yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 7 siswa (35%), siswa yang masuk dalam kategori baik sebanyak 13 siswa (65%), dan siswa yang masuk dalam kategori baik sekali tidak ada.

Sedangkan hasil kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket dapat disimpulkan bahwa siswa yang masuk dalam kategori kurang sekali tidak ada, siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 2 siswa (10%), siswa yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 11 siswa (55%), siswa yang masuk dalam kategori baik sebanyak 6 siswa (30%), dan siswa yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 1 siswa (5%).

A. Uji Persyaratan

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data yang dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas *One-Sample Kolmogorov-smirnov Test*. Nilai signifikan dari tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal dengan nilai signifikan lebih besar dari

pada nilai alpha (5%) atau 0,05 dengan kata lain $Sig > \alpha$ (0,078>0,05) sehingga diputuskan H_a diterima yang berarti bahwa data memenuhi asumsi normal. Serta untuk nilai signifikan dari tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket dengan nilai signifikan lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05 dengan kata lain $Sig < \alpha$ (0,191>0,05) sehingga diputuskan H_a diterima yang berarti bahwa data memenuhi asumsi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui variasi data dalam sebuah kelompok.

Tabel 5 Distribusi Hasil Uji Homogenitas

Nilai F hitung	Nilai F tabel	Kategori
1,243	19,48	Homogen

(Sumber: lampiran 10. Penghitungan dengan *Statistical Program For Solution Science (SPSS) For Windows evaluations 17.0*)

Dengan ketentuan sebagai berikut: bila $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka dinyatakan data homogen. Sedangkan bila $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka dinyatakan data heterogen. Sehingga terlihat pada hasil uji homogenitas di ketahui nilai F_{hitung} (1,243) < F_{tabel} (19,48), sehingga ini mengindikasikan bahwa cukup bukti untuk menyatakan bahwa variasi data adalah homogen.

3. Uji Hipotesis

Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya dilakukan pengujian perbedaan rata-rata dengan menggunakan *Statistical Program For Solution Science (SPSS) For Windows evaluations 17.0*, yang nilainya disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 5. Uji beda Kebugaran Jasmani Siswa Berdasarkan ekstrakurikuler menggunakan Uji t

Perbandingan	N	Mean	SD	Uji t	Sig.
Ekstrakurikuler Futsal	20	17,75	1,164	1,534	0,133
Ekstrakurikuler Bolabasket	20	16,7	2,830		

Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus uji t diperoleh nilai rata-rata siswa ekstrakurikuler futsal sebesar 17,75 sedang siswa ekstrakurikuler bolabasket memiliki rata-rata sebesar 16,7. Hal ini menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler futsal memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dari pada siswa ekstrakurikuler bolabasket.

Untuk mengetahui keberartian koefisien uji beda dua rata-rata antara siswa ekstrakurikuler futsal dengan siswa ekstrakurikuler bolabasket maka dilakukan uji t. Dari hasil uji t menunjukkan bahwa nilai signifikan (0,133) lebih kecil dari nilai alpha (5%) atau 0,05. Sehingga dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak. Dalam hal ini tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani antara siswa ekstrakurikuler futsal dengan ekstrakurikuler bolabasket. Hal ini menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler futsal memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sama dengan ekstrakurikuler bolabasket dengan klasifikasi sedang.

Pembahasan

Permainan futsal dan bola basket merupakan suatu permainan yang unik, dimana mengandung banyak unsur-unsur gerak fisik, seperti: kecepatan (*Speed*), kekuatan (*strenght*), daya ledak (*power*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*fleksibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan koordinasi (*coordination*). Apabila semua unsur-unsur gerak dipadukan menjadi satu kesatuan, maka dapat membentuk suatu keterampilan yang dapat meningkatkan prestasi dalam permainan futsal dan bola basket.

Setiap unsur-unsur gerak dapat memberikan kontributor terhadap keterampilan gerak, karena seseorang yang memiliki keterampilan gerak adalah orang yang mampu melakukan gerakan secara efisien dan benar secara mekanis. Untuk dapat memiliki keterampilan gerak yang baik, maka diperlukan proses belajar berlatih dalam jangka waktu relatif lama. Oleh sebab itu seseorang yang ingin terampil dalam permainan futsal dan bola basket, maka diperlukan proses latihan yang benar dan didukung oleh unsur-unsur gerak yang baik pula.

Untuk dapat mengetahui tingkat kemampuan gerak seseorang, tentunya perlu dilakukan pengukuran terhadap komponen-komponen gerakannya, dimana alat ukur yang digunakan terhadap komponen-komponen tersebut, harus sesuai dan tepat dengan obyek yang akan diukur, yaitu melalui pengetesan. Kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap pemain futsal dan bola basket, memegang peranan penting dalam menunjang program latihan, karena permainan futsal dan bola basket adalah suatu permainan yang memerlukan kondisi fisik yang prima, hal ini disebabkan karena permainan futsal dan bolabasket adalah permainan yang dilakukan dengan cepat dan selalu bergerak tanpa berhenti selama bermain. Kondisi fisik memegang peran yang penting dalam meningkatkan prestasi. Dan kondisi fisik seseorang juga mempengaruhi kebugaran jasmani seorang.

Dalam penelitian kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Cerme tidak terdapat perbedaan kebugaran

jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 2 Cerme Gresik. Persamaan kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan bolabasket disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah Genetik

Level kemampuan fisik seseorang dipengaruhi oleh gen yang ada dalam tubuh. Genetik atau keturunan yaitu sifat-sifat spesifik yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir. Sifat genetik mempengaruhi perbedaan dalam ledakan kekuatan, pergerakan anggota tubuh, kecepatan lari, kecepatan fleksibilitas, dan keseimbangan pada setiap orang. Selain itu, sifat genetik mempengaruhi fungsi pergerakan anggota tubuh dan kontraksi otot. Hal ini berhubungan dengan perbedaan jenis serabut otot seseorang, dimana serabut otot skeletal memperlihatkan beberapa struktural, histokimiawi, dan sifat karakteristik yang berbeda-beda (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

Berdasarkan data penelitian jika diperhatikan secara garis besar bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan bolabasket di SMP Negeri 2 Cerme memiliki kondisi genetik normal atau dikategorikan tidak memiliki fisik yang obesitas atau gemuk. Dari kondisi genetik siswa dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan bolabasket yang tidak memiliki masalah genetik diklasifikasikan kebugaran jasmani baik sedangkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket yang salah seorang siswa memiliki masalah genetik diklasifikasikan kebugaran jasmani sedang.

PENUTUP

Simpulan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan masalah dan hasil penelitian tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan ekstrakurikuler bolabasket, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan ekstrakurikuler bolabasket.
2. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler bolabasket sama-sama memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang, Sehingga tidak ada yang lebih baik.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka selanjutnya peneliti mengajukan beberapa saran. Adapun saran tersebut adalah :

1. Bagi Peneliti
Hasil penelitian ini bukan merupakan kesimpulan secara umum, penelitian masih perlu dikembangkan lagi, sehingga penelitian ini perlu dikaji ulang dengan

menggunakan sampel yang lebih banyak sehingga akan didapat hasil yang lebih signifikan.

2. Bagi sekolah
 - a. Perlu adanya sosialisasi kepada kepala sekolah, guru, siswa yang bersangkutan dan terutama sekolah SMP Negeri 2 Cerme bahwa kebugaran jasmani siswanya masuk baik dan sedang.
 - b. Perlu adanya pemahaman tentang pentingnya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani yang disampaikan guru pendidikan jasmani kepada siswa.
3. Bagi Siswa

Hendaknya siswa lebih memperbanyak aktifitas fisik baik pada saat pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah maupun aktifitas fisik di luar sekolah agar memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Cooper. 1983. *Tingkat kesegaran jasmani (the physical fitness)*. Amerika Serikat. Harvard University Press.
- Dwiyogo dan Sulisty Rini. 1994. *Tes kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga
- Fatmah dan Ruhiyati Y. 2001. *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung Bandung.
- Iskandar Z. Adisapoetro. 1999. *Panduan Teknis Tes dan Latihan Jasmani*. Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga.
- Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI. NO. 125/U/2002/BAB 5/ Pasal 9 ayat 2.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodelogi penelitian dalam olahraga*. Unesa Pres: Surabaya
- Rusli Lutan. 1986. *Pengelolaan Interaksi belajar mengajar intrakurikuler, ko kurikuler dan ekstrakurikuler*. Jakarta Universitas Terbuka
- <http://ulfahikrami.blogspot.com/2013/11/faktor-faktor-yang-mempengaruhi.html> (di unduh pada 07/07/2014 pukul 14:38)
- <http://health.detik.com/read/2011/01/19/104159/1549648/766/akibat-tidak-pernah-olahraga?1991101755> (di unduh pada 09/11/2013 pukul 14:38)