

Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolbasket Dan Ekstrakurikuler Sepakbola

SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLBASKET DAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA

Penndy Dwi Kurniawan

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, penndy.88@gmail.com

Sudarso

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

Abstrak

Ekstrakurikuler bolabasket dan sepakbola memiliki beberapa kesamaan diantaranya adalah sama-sama permainan beregu dan saling serang untuk mencetak poin sebanyak-banyaknya. Dari kesamaan tersebut maka perlu kiranya untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket dan sepakbola. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola dan bolabasket. Metode yang digunakan untuk penelitian kebugaran jasmani ini adalah. Instrumen yang digunakan adalah *MFT*. Berdasarkan hasil tes tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan tes *MFT (Multistage Fitness Test)* maka di dapat hasil tentang kebugaran jasmani ekstrakurikuler sepakbola yaitu siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 8 siswa (53 %), siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 1 siswa (7 %), siswa yang masuk dalam kategori cukup sebanyak 5 orang (33 %), siswa yang masuk kategori baik 1 orang (7 %) dan kategori baik sekali tidak ada. Sedangkan hasil dari penghitungan kebugaran jasmani ekstrakurikuler bolabasket yaitu siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 7 siswa (46 %), siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 3 siswa (20 %), siswa yang termasuk kategori cukup adalah sebanyak 4 siswa (27 %), siswa yang masuk kategori baik 1 orang (7%) dan kategori baik sekali tidak ada. Dari data tersebut peneliti memiliki kesimpulan bahwa perbedaan tingkat kebugaran tersebut dipengaruhi karena aktivitas gerak dan faktor - faktor lain yang tidak bisa dikendalikan oleh peneliti seperti jadwal kegiatan sehari - hari siswa.

Kata kunci : Kebugaran jasmani, Ekstrakurikuler, MFT

Abstract

Basket ball and foot ball extracurricular have some similar as both are team games and attacking each other to gain score as much as possible. these similarities needs to know the student's level of physical fitness in basketball and football extracurricular. The method we used to study physical fitness is survey, and use MTF for the instrument. Based on the results of physical fitness level test using test MFT (Multistage Fitness Test) it can result in about extracurricular physical fitness football football extracurricular participants are students who fall into the category of least once as many as eight students (53%), students who fall into the category of less total 1 students (7%), students who fall into the category of pretty much as 5 people (33%), students are categorized as either 1 (7%) and either category does not exist. While the result of the calculation of the physical fitness of students' extracurricular basketball is basketball extracurricular participants who fall into the category of least once as many as seven students (46%), students who are categorized as less as 3 students (20%), students who are fairly categorized as 4 students (27%), students are categorized as either 1 (7%) and either category does not exist. From these data the researchers have concluded that the difference in fitness levels are influenced by the activity of motion and factors - other factors that can not be controlled by the researcher as the schedule of the day - the students

Keywords : Physical fitness, Extracurricular, MFT

PENDAHULUAN

Berdasarkan observasi awal di SMPN 2 Wates diketahui bahwa disana terdapat beberapa kegiatan ekstrakurikuler diantaranya adalah sepakbola dan bolabasket yang akan dijadikan obyek penelitian. Ekstrakurikuler sepakbola dan bolabasket adalah ekstrakurikuler yang paling diminati di SMPN 2 Wates, masing-masing memiliki anggota 15 dan 20 peserta.

Untuk jadwal latihan dua ekstrakurikuler tersebut dilaksanakan pada hari Jumat.

Meskipun tidak semua cabang olahraga diajarkan dalam ekstrakurikuler olahraga, biasanya ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah menyesuaikan dengan sarana dan prasarana yang ada, serta sesuai dengan kebutuhan masing-masing sekolah. Kegiatan

ekstrakurikuler disusun untuk mengembangkan keterampilan dan bakat, serta untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa. Ekstrakurikuler yang bersifat olahraga tentunya akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani para siswa yang mengikutinya. Ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka yang dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah (Kamilun: 1994, dalam Jurnal Ordik, vol.8 No.2, Nopember 2010;76). Sedangkan ahli-ahli pendidikan jasmani dalam Satropanoelar (1992: 9) menyatakan bahwa, kebugaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan suatu kerja tertentu dengan hasil baik atau memuaskan dan tanpa kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani bercirikan semua bagian tubuh dapat berfungsi secara efisien saat tubuh menyesuaikan diri dengan tuntutan sekitar.

Berdasarkan latar belakang tersebut akan diteliti lebih lanjut perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Sehingga dimaksudkan mengadakan penelitian tentang "Survey tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola".

Kajian teori kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti tidak gampang lelah dan capek, ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya diukur dengan MFT. (Muthohir dan Maksun. 2007:51). Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas, di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri. (<http://id.wikipedia.org/wiki/Ekstrakurikuler>, diakses tanggal 29 januari 2014 pukul 09:54). Permainan bolabasket pada dasarnya merupakan permainan beregu. Pada awalnya masing-masing regu terdiri dari 9 pemain dimana 3 orang sebagai pemain depan, 3 orang sebagai pemain tengah dan 3 orang sebagai pemain belakang. Hal

ini mengalami perkembangan dimana setiap regu 7 orang pemain, dan selanjutnya mengalami perubahan lagi menjadi 5 orang pemain di setiap regu sampai sekarang. (Irsyada, 2000:8). Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangan permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*out door*) dan ruangan tertutup (*indoor*). (Sucipto dkk,2000:7).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian survey yaitu penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuisioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok (maksun, 2009 : 16)

Variabel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

Subyek dalam penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket dan sepakbola di SMPN 2 Wates dengan jumlah 30 siswa.

Instrumen penelitian dengan menggunakan MFT untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO_2max . Nilai daya tahan kardiorespirasi yang dicerminkan oleh nilai prediksi kapasitas VO_2max merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Data yang diperoleh akan diolah dan dianalisis secara deskriptif ini menggunakan rumus:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan

X = rerata nilai

$\sum f$ = nilai mentah yang dimiliki subyek

N = banyaknya subyek yang dimiliki Nilai

Standar Deviasi

$$SD : \sqrt{\frac{fd^2}{N}} \dots (2)$$

Keterangan :

SD = Standar Deviasi
 F = Frekuensi
 D = Deviasi
 N = Jumlah individu

(Maksum, 2008:28)

Hasil Penelitian

Tabel 1 Kategori Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Sepakbola

Kategori	Sepakbola	
	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	-	-
Baik	1	7%
Cukup	5	33%
Kurang	1	7%
Kurang Sekali	8	53%
Jumlah	15	100%

Dari penghitungan pada tabel 1 tentang kebugaran jasmani ekstrakurikuler sepakbola dapat disimpulkan, siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 8 siswa (53 %), siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 1 siswa (7 %), siswa yang masuk dalam kategori cukup sebanyak 5 orang (33 %), siswa yang masuk kategori baik 1 orang (7 %) dan kategori baik sekali tidak ada.

Tabel 2. Kategori kebugaran jasmani ekstrakurikuler bolabasket

Kategori	Bolabasket	
	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	-	-
Baik	1	7%
Cukup	4	27%
Kurang	3	20%
Kurang Sekali	7	46%
Jumlah	15	100%

Sedangkan dari penghitungan tabel 2 siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 7 siswa (46 %), siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 3 siswa (20 %), siswa yang termasuk kategori cukup adalah sebanyak 4 siswa (27 %), siswa yang masuk kategori baik 1 orang (7%) dan kategori baik sekali tidak ada.

Tabel 3. Distribusi Hasil VO2max

Variabel	Mean	SD	Min-mak
Sepakbola	35,467	3,7994	29,5-43,6
Bolabasket	35,460	3,1803	32,1-44,2

Hasil analisis didapatkan rata-rata VO2max ekstrakurikuler sepakbola adalah 35,467 ml/kg.min, dengan standar deviasi 3,7994. Jumlah VO2max terendah 29,5 ml/kg/min dan jumlah VO2max tertinggi 43,6 ml/kg/min.

Sedangkan rata-rata VO2max ekstrakurikuler bolabasket adalah 35,460 dengan standar deviasi 3,1803. Jumlah VO2max terendah 32,1 ml/kg/min dan jumlah VO2max tertinggi 44,2 ml/kg/min.

Pembahasan

Hasil analisis didapatkan rata-rata VO2max ekstrakurikuler sepakbola adalah 35,467 ml/kg.min, dengan standar deviasi 3,7994. Jumlah VO2max terendah 29,5 ml/kg/min dan jumlah VO2max tertinggi 43,6 ml/kg/min. Sedangkan rata-rata VO2max ekstrakurikuler bolabasket adalah 35,460 dengan standar deviasi 3,1803. Jumlah VO2max terendah 32,1 ml/kg/min dan jumlah VO2max tertinggi 44,2 ml/kg/min.

PENUTUP

Simpulan

- Gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola yaitu : dari 15 siswa peserta ekstrakurikuler, sebanyak 8 orang (53 %) dengan kategori buruk, 1 orang (7 %) dengan kategori di bawah rata-rata, 5 orang (33 %) dengan kategori rata-rata, dan 1 orang (7 %) dengan kategori di atas rata-rata.
- Gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola yaitu : dari 15 siswa peserta ekstrakurikuler, sebanyak 7 orang (46 %) dengan kategori buruk, 3 orang (20 %) dengan kategori di bawah rata-rata, 4 orang (27 %) dengan kategori rata-rata, dan 1 orang (7 %) dengan kategori di atas rata-rata.

Saran

- Bagi guru, terlepas dari hasil penelitian ini diharapkan peran guru lebih aktif dalam memfasilitasi anak didiknya dalam hal gerak yang berupa olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka.
- Bagi siswa, dari hasil penelitian ini diharapkan siswa lebih termotivasi untuk menjaga kebugaran jasmaninya dan menjadi lebih aktif dalam melakukan kegiatan olahraga di dalam maupun di luar sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Irsyada, Machfud. 2000. *Bola Basket*, Jakarta :DepartemenPendidikanNasionalDirektoratJendralPendidikanDasardanMenengah

Juanita, dkk. 2010. *ORDIK JurnalJurusanPendidikanOlahraga*. Surabaya: FIK UniversitasNegeri Surabaya

Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya

_____. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya

_____. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya

Nurhasan, .2011. *Petunjuk Praktis Penjas*. Surabaya : Unesa University Press

SP, Sudarno. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Buku tidak diterbitkan : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*, Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah

<http://id.wikipedia.org/wiki/ekstrakurikuler>

