



TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMA NEGERI 1 SURADE

Herlan^{1*}, Rhama Nurwansyah², Rekha Ratri Julianti³

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Singaperbangsa Karawang, Jl. HS. Ronggowaluyo, Telukjambe Timur, Karawang,
Jawabarat, 41361, Indonesia.

*Korespondensi Penulis E-mail : herlanjunior4@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler di SMAN 1 Surade, apakah terdapat di kategori baik atau kurang baik. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Surade dengan jumlah responden 23 siswa. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei, adapun teknik pengambilan data menggunakan tes, hasil penelitian tersebut diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 surade yang menyatakan pada kategori "baik sekali" dengan persentase 0%, pada kategori "baik" dengan persentase 0%, pada kategori "sedang" dengan persentase 86,96%, pada kategori "kurang" dengan persentase 13,04 %, dan pada kategori "kurang sekali" dengan persentase 0%. Beberapa saran yang berkaitan dengan penelitian ini antara lain: 1) Bagi sekolah sebaiknya perlu mendukung semua kegiatan ekstrakurikuler yang ada, terutama ekstrakurikuler olahraga supaya bisa menciptakan pemain yang profesional dari sekolah 2) Bagi guru atau pelatih, hendaknya memberikan metode melatih yang mudah dimengerti oleh pemain dan selalu memotivasi pemain ketika berlatih dan bertanding.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler Olahraga, Tes Siswa

Level Of Physical Fitness Of Extracurricular Students In Sports In SMAN 1 Surade

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the results of the physical fitness level of extracurricular students at SMAN 1 Surade, whether they were in the good or poor category. The subjects in this study were all members of the sports extracurricular activities at SMAN 1 Surade with 23 students as respondents. The data collection technique used in this research is descriptive quantitative research. The method used was a survey, while the data collection technique used tests, the results of the study showed that the level of physical fitness of sports extracurricular students at SMAN 1 Surade stated that they were in the "very good" category with a percentage of 0%, in the "good" category with a percentage of 0% , in the "medium" category with a percentage of 86.96%, in the "poor" category with a percentage of 13.04%, and in the "very poor" category with a percentage of 0%. Some suggestions related to this research include: 1) Schools should support all existing extracurricular activities, especially sports extracurricular activities so that they can create professional players from schools 2) For teachers or coaches, they should provide a training method that is easy for players to understand. and always motivate players when training and competing.

Keywords: Physical Fitness Level, Sports Extracurricular, Student Test



PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam intrakurikuler, tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa sesuai bidang yang digemari. Dalam kegiatan ekstrakurikuler, ada beberapa bidang salah satunya dibidang olahraga. Dari pengamat peneliti, di Kabupaten Sukabumi khususnya di SMA (Sekolah Menengah Atas) banyak berkembang yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga Sepakbola, voli, basket, dan futsal.

Ekstrakurikuler olahraga merupakan olahraga yang tidak terlalu besar memungkinkan pemain yang memainkan perlu kebugaran jasmani yang baik. Dari pengamatan peneliti, selama ini di Kabupaten Sukabumi perkembangan olahraga sangat luar biasa pesatnya dan menjadi olahraga favorit dikalangan masyarakat. Ini terlihat dari banyak lapangan olahraga yang ada di Sukabumi, selain itu juga banyak diselenggarakan kompetisi antar pelajar maupun umum, baik laki-laki ataupun perempuan. Oleh karena itu dengan perkembangan yang sepesat ini, yang dulu dimainkan oleh orang-orang dewasa saja kini sudah merabah ke remaja khususnya pelajar SMA. Ekstrakurikuler dibidang olahraga terutama olahraga sepakbola, futsal, voli, basket merupakan kegiatan olahraga favorit bagi pelajar SMA, ini terlihat dari berbagai sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga banyak siswa-siswi yang antusias untuk mengikutinya, tak terkecuali SMA Negeri 1 Surade.

Salah satu syarat untuk dapat olahraga dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan fisik serta teknik yang baik karena pemain yang memiliki fisik dan teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola, futsal, voli, basket dengan baik pula. Penguasaan teknik-teknik dasar permainan tentunya harus membutuhkan latihan dan bimbingan sejak dini. Permainan sepakbola, futsal, voli, basket dapat berlangsung menarik dan teratur apabila para pemain menguasai unsur-unsur dalam permainan sepakbola, futsal, voli, basket salah satunya adalah penguasaan teknik-teknik dasar. Latihan sejak usia dini setiap olahraga bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar.

Dalam proses ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain dalam bermain sepakbola, futsal, voli dan basket. Pelatih juga dituntut untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang setiap sesi latihan. Kebanyakan dari setiap pelatih saat dalam melatih bentuk-bentuk teknik yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar para pemain dalam bermain selalu monoton sehingga menimbulkan kebosanan bagi pemainnya. Pada akhirnya kebosanan yang terjadi tersebut dapat mengganggu tujuan dan sasaran dari latihan yang ingin dicapai. Hingga pada akhirnya banyak ditemukan dilapangan masih rendahnya kualitas penguasaan keterampilan dasar pada setiap pemain.

SMA Negeri 1 Surade merupakan sekolah menengah atas yang terletak di Jalan. Cikaso, KM 1 RT 009/09 lebih tepatnya berada di wilayah Kecamatan Surade Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat. Sekolah ini memiliki ekstrakurikuler olahraga sepakbola, futsal, voli, dan basket yang diikuti oleh siswa dan siswi. Ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Surade, Pada saat ini olahraganya sangat aktif, sering mengikuti kejuaraan di setiap event turnamen olahraga dan kebetulan di sekolah ini belum ada yang meneliti tentang kebugaran jasmani dan tidak tau kebugaran jasmani siswa di SMAN 1 Surade ini terutama kebugaran jasmani di ekstrakurikuler olahraga.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh anggota ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Surade, sebagai acuan untuk menghadapi event-event yang akan datang agar memperoleh prestasi yang diinginkan. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Surade. Selain itu, ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Surade belum memiliki catatan kebugaran jasmani setiap anggota, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa/siswi Ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Surade.

METODE

Menurut KBBI, metode merupakan cara kerja yang mempunyai sistem dalam memudahkan pelaksanaan dari suatu kegiatan untuk mencapai sebuah tujuan tertentu. Menurut (Syamsudin, 2015:14) metode penelitian merupakan cara pemecahan masalah penelitian yang dilaksanakan secara terencana dan cermat dengan maksud mendapatkan fakta dan simpulan agar dapat memahami, menjelaskan, meramalkan, dan mengendalikan keadaan. Metode juga merupakan cara kerja untuk memahami dan mendalami objek yang menjadi sasaran. Melalui metode yang tepat, seorang peneliti tidak hanya mampu melihat fakta sebagai kenyataan, tetapi juga mampu memperkirakan kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi melalui fakta tersebut.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. (Bungin, M. & Burhan, 2016: 36) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai, variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi (Sugiyono, 2017) "Pendekatan kuantitatif adalah suatu jenis penelitian yang pada dasarnya menggunakan pendekatan deduktif-induktif. Pendekatan ini berangkat dari suatu kerangka teori, gagasan para ahli, maupun pemahaman peneliti berdasarkan pengalamannya, kemudian dikembangkan menjadi permasalahan permasalahan beserta pemecahannya yang diajukan untuk memperoleh pembenaran (verifikasi) atau penilaian dalam bentuk dukungan data empiris di lapangan."

Dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013: 117). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009: 297). Sedangkan menurut Menurut (Suharsimi Arikunto, 2006: 130). Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah 67 siswa yang

mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Surade.

Tabel 1. Penilaian Lari 60 Meter

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Presentase%
Sd-8,4	Baik Sekali	5	1	4,3
8,5-9,8	Baik	4	2	8,7
9,9-11,4	Sedang	3	16	69,6
11,5-13,4	Kurang	2	14	17,4
13,5-sd	Kurang Sekali	1	0	0
Jumlah			23	100

Dijelaskan bahwa dari 23 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 1 siswi (4,3%), nilai 4 berjumlah 2 siswa (8,7%), nilai 3 berjumlah 16 siswa (69,6%), nilai 2 berjumlah 4 orang (17,4%), nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).



Gambar 1. Diagram Hasil penelitian Tes kebugaran Jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga



Gambar 2. Diagram Gantung angkat tubuh Tingkat kebugaran siswa ekstrakurikuler olahraga

Tabel 2. Katagori, nilai dan frekuensi Z

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Presentase%
41 keatas	Baik Sekali	5	0	0
22-40	Baik	4	0	0
10-21	Sedang	3	0	0
3-9	Kurang	2	0	0
0-2	Kurang Sekali	1	23	100
Jumlah			23	100

Dijelaskan bahwa dari 23 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4

berjumlah 0 siswa (0%), nilai 3 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 2 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 1 berjumlah 23 siswa (100%).

Tabel 3. Penilaian Baring duduk 60 detik

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Presentase%
29 keatas	Baik Sekali	5	0	0
20-28	Baik	4	4	17,4
10-19	Sedang	3	17	73,9
3-9	Kurang	2	2	8,7
0-2	Kurang Sekali	1	0	0
Jumlah			23	100

Dijelaskan bahwa dari 23 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 4 siswa (17,4%), nilai 3 berjumlah 17 siswa (73,9%), nilai 2 berjumlah 2 siswa (8,7%), nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).



Gambar 3. Diagram Baring duduk 60 detik

Tabel 4. penilaian loncat tegak (*vertical jump*)

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Presentase %
50 keatas	Baik Sekali	5	17	73,9
39-49	Baik	4	5	21,7
31-38	Sedang	3	1	4,4
23-30	Kurang	2	0	0
22-dst	Kurang Sekali	1	0	0
Jumlah			23	100

Dijelaskan bahwa dari 23 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 17 siswa (73,9%), nilai 4 berjumlah 5 siswa (21,7%), nilai 3 berjumlah 1 siswa (4,4%), nilai 2 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).



Gambar 4. Loncat tegak (*vertical jump*) tingkat kebugaran siswa ekstrakurikuler

SIMPULAN

Berdasarkan Latar Belakang masalah, rumusan dan batasan masalah, peneliti lalu menentukan judul skripsi “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Surade 2020”. Ada dua variabel yang digunakan oleh peneliti, variabel pertama (X) Kebugaran Jasmani, yang kedua ada variabel (Y) Ekstrakurikuler Olahraga

Setelah diperoleh hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat Kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Surade yang berkategori baik sekali 0%, yang berkategori baik sebesar 0%, yang berkategori sedang 86,96 %, yang berkategori kurang sebesar 13,04% dan yang berkategori kurang sekali 0%. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Surade adalah sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Bryantara, O. F. (2016). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo2Maks) Atlet Sepakbola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 237–249.
- Komarudin. (Bandung). *Psikologi Olahraga*. 2015: PT Remaja Rosdakarya.
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2017). *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik*. Bekasi: Samadiru Bekasi
- Lestari, K. E., & Yudhanegara, M. R. (2017). *Penelitian Pendidikan Matematika*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Mulyono, M. A. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Banda Aceh: Laskar Aksara Media.
- Mylsidayu, A. (2018). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nurhayati, T. (2018). Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Pendidikan Jasmani Olahraga*, 3(1), 122–128. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10461>
- Rahayu, E. T. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Rekadaya, A. (2017). Minat Mahasiswa PJKR Terhadap Mata Kuliah Olahraga Pilihan Judo.



- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Litera Prenada Media Group.
- Setiyana, A. (2013). Persepsi Orang Tua Siswa Terhadap Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Di Sekolah Dasar Negeri Harjobinangun Kecamatan Grabag Kabupaten Purworejo.
- Siswanto, Tedi Purbangkara (2019), “Persepsi Siswa Terhadap Model Pembelajaran Resiprokal pada Pembelajaran Servis Bawah Bola Voli di SMPN 1 Tirtajaya” *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*
- Sri Hapsari, (2005). *Bimbingan dan Konseling SMA Untuk Kelas XII*. Jakarta : PT Grasindo
- Sri Wahyuni. 2010 : *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta Pusat
- Sugihartono, dkk, 2007. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Pers.
- Supandi, 2011. *Menyiapkan Kesuksesan Anak Anda*. Jakarta : PT Gramedia pustaka utama
- Thursan Hakim, (2008). *Belajar Secara Epektif*. Jakarta : Pustaka Pembangunan Swadana Nusantara
- Uno, H.B (2016), *Teori motivasi dan pengukurannya*, Jakarta: PT Bumi Aksara
- Widy Asih Sulastri.(2011).Upaya Peningkatan Pembelajaran Passing Bawah Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Tamanwinangun Kebumen Tahun Pelajaran 2010/2011. Skripsi. FIK

PROFIL SINGKAT

Penulis bernama Herlan, Lahir di Sukabumi Pada Tanggal 18 Juli 1996, Bertempat Tinggal kp margaluyu Kabupaten sukabumi desa girimukti kecamatan ciemas. Telah menyelesaikan pendidikan di SDN Cibatu, SMPN 4 Ciemas, SMAN 1 Surade dan telah menyelesaikan Pendidikan di Universitas Singaperbangsa Karawang Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi