

PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DENGAN SISWA MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI

Rovi Pahliwandari

Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
IKIP-PGRI Pontianak Jalan Ampera No 88 Pontianak
e-mail: rovipahliwandari@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan bentuk penelitiannya komparatif. Dari hasil tes kebugaran jasmani dan analisis data yang telah diperoleh tampak jelas bahwa hampir tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara tim bola basket dengan tim bola voli. Besar perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli adalah sebesar 0,57 dimana siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli lebih baik tingkat kebugaran jasmaninya secara keseluruhan dari pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket.

Kata Kunci: Ekstrakurikuler, Tingkat Kebugaran Jasmani, Perbedaan.

Abstract

This study was conducted to determine differences in the level of physical fitness among students who take extracurricular basketball with students who take extracurricular volleyball. Methods This study uses descriptive method with shape comparative research. From the results of physical fitness tests and analysis of data that has been obtained it is clear that there is almost no difference between the level of physical fitness basketball team volleyball team. Large differences in the level of physical fitness among students who take extracurricular basketball with students who take extracurricular volleyball is at 0.57 where students who take extracurricular volleyball better overall physical fitness level of the students who take extracurricular basketball

Keyword: *extracurricular, the level of physical fitness, differences*

PENDAHULUAN

Dampak positif dan negatif dari perkembangan teknologi harus dapat kita imbangi dengan menumbuhkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Terutama masyarakat di negara-negara berkembang yang lebih cenderung sering mengandalkan teknologi karena baru merasakan perkembangan teknologi tersebut, salah satunya Indonesia. Sehingga tidak sedikit masyarakat Indonesia yang melupakan pentingnya kebugaran jasmani karena tergantung dan tenggelam dengan kesibukan ataupun kegiatan yang berbau teknologi. Contohnya penggunaan internet, bermain video game, ketergantungan terhadap kendaraan bermotor dan lain sebagainya, sehingga mereka cenderung tidak melakukan aktifitas jasmani. Hal ini akan menyebabkan timbulnya gejala-

gejala metabolisme sel, otot, jantung, serta sistem saraf. Oleh sebab itu pemeliharaan kebugaran jasmani ini merupakan tantangan tersendiri bagi banyak negara termasuk Indonesia.

Menurut Judit Rink dkk serta Brent Q Hafen dkk dalam Mochamad Sajoto (1988:43) berpendapat “Kebugaran jasmani yaitu : kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu – waktu diperlukan”.

Ada 2 bentuk kebugaran jasmani, yakni kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari lima komponen dasar yang saling berhubungan antara yang satu dengan yang lainnya (Harsuki, 2003: 232) komponen dasar itu antara lain:

- a) Daya tahan kardiovaskuler.

Komponen ini menggambarkan kemampuan dan kesanggupan melakukan kerja dalam keadaan aerobik, artinya kemampuan dan kesanggupan sistem peredaran darah pernapasan. Mengambil dan mengadakan atau menyediakan oksigen yang dibutuhkan. Pada lanjut usia komponen ini sangat penting diperhatikan mengingat banyaknya penyakit degeneratif mengenai sistem tersebut.

- b) Kekuatan otot

Kekuatan otot banyak diperlukan dalam kehidupan sehari-hari terutama untuk tungkai yang harus menahan beban badan. Maka dari itu bagi lanjut usia juga harus tetap menjaga kekuatan ototnya karena makin tua seseorang makin berkurang pula kekuatan ototnya.

- c) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan dan kesanggupan otot untuk kerja berulang-ulang tanpa mengalami kelelahan. Bagi lanjut usia daya tahan otot peranannya sangat penting guna untuk menjaga kondisi tubuhnya

- d) Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah kemampuan gerak maksimal suatu persendian. Pada lanjut usia banyak keluhan kaku pada persendian yang sering dialami oleh lanjut usia maka dari itu dapat dilakukan latihan-latihan yang kalestenik.

e) Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh berhubungan dengan pendistribusian otot dan lemak diseluruh tubuh dengan pengukuran komposisi tubuh ini memegang peranan penting, baik untuk kesehatan tubuh maupun untuk berolahraga, kelebihan lemak tubuh dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas dan meningkatkan resiko untuk menderita berbagai macam penyakit. Dalam olahraga, kelebihan lemak ini dapat memperburuk kinerja karena tidak memberikan sumbangan tenaga yang dihasilkan oleh kontraksi otot, malahan memberikan bobot mati yang menambahkan beban karena memerlukan energi tambahan untuk menggerakkan tubuh. Sedangkan aspek kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (Harsuki, 2003: 235) meliputi:

- a) Keseimbangan
- b) Daya ledak
- c) Kecepatan
- d) Koordinasi Koordinasi
- e) Kelincahan
- f) Kecepatan reaksi

Pembinaan kesegaran jasmani merupakan faktor penting dalam peningkatan kualitas fisik. Maka dari itu di dalam melakukan pembinaan perlu adanya strategi dan terobosan untuk meningkatkan kualitas pembinaan. Dengan pembinaan yang baik maka bukan sesuatu yang mustahil bagi kita untuk dapat membentuk manusia Indonesia yang memiliki kualitas kesegaran jasmani yang baik.

Pembinaan yang baik dapat dilakukan melalui pendidikan jasmani di sekolah. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian yang integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan jasmani dan olahraga.

Selain melalui pendidikan jasmani, kesegaran jasmani peserta didik juga dapat di tempa melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga sekolah. Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus

diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Tempatnya bisa di sekolah atau diluar sekolah dengan tujuan untuk lebih memperluas pengetahuan siswa. Ada banyak macam kegiatan ekstrakurikuler antara lain : Palang Merah Remaja,kesenian, olahraga, PKS, fotografi, Pramuka, dll. Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler siswa diarahkan untuk memilih kegiatan mana yang mereka sukai dan yang ingin mereka kembangkan kemampuannya. Pada ekstrakurikuler olahraga siswa diarahkan untuk memilih cabang olahraga yang sesuai dengan minat, bakat dan kemampuan siswa.

Rata – rata di setiap sekolah terdapat kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang di sesuaikan dengan keadaan sekolah itu masing – masing, hal itu dilihat dari kemampuan penyediaan alat dan fasilitas serta tenaga pembina yang tersedia.

Beranjak dari perihal di atas, pengkajian lebih lanjut tentang masalah sebenarnya yaitu sejauh mana tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Oleh karena itu, peneliti perlu melakukan penelitian dengan judul “ Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Dengan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli”. Beranjak dari permasalahan di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

METODE

Berdasarkan pada tujuan penelitian, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rancangan metode deskriptif. Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah komparatif, hal ini dikarenakan penelitian ini bertujuan untuk membandingkan dua atau tiga peristiwa yang sudah terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan atau membedakan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian yang memiliki karakteristik dan sifat yang sama. Atas dasar tersebut, populasi dalam penelitian ini adalah 24 siswa. populasi yang berjumlah 24 siswa digunakan sebagai sampel. Dengan demikian penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Sesuai dengan teknik pengumpulan data maka instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu : tes dengan menggunakan panduan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 16 – 19 tahun. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 16 – 19 tahun ini sangat baik dan tepat digunakan untuk penelitian ini karena remaja umur 16 – 19 tahun hampir seluruhnya menjadi siswa sekolah/lembaga pendidikan tersebut. Donald Ary (2004:268) berpendapat “ Dua persyaratan pokok bagi tes adalah validitas dan reliabilitas”.

Instrumen dalam penelitian ini adalah berupa Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Adapun rangkaian tesnya meliputi : untuk putra : lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter. Untuk penilaian kesegaran jasmani bagi siswa yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani dinilai dengan menggunakan tabel nilai untuk menilai peserta dari masing-masing butir tes dan menggunakan norma untuk menentukan klasifikasi / kategori kesegaran jasmani.

Kesasihan pada rangkaian tes kesegaran jasmani Indonesia untuk remaja umur 16-19 tahun mempunyai nilai reliabilitas untuk putra 0,720, sedangkan untuk nilai validitas untuk putra 0,960 (Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kasegaran Jasmani dan Rekreasi 1999 :3).

Adapun petunjuk dari pelaksanaan tesnya sebagai berikut :

a) Tes Lari Jarak 60 Meter

Tujuan : untuk mengukur kecepatan

1) Alat/Fasilitas :

Lintasan lurus, rata dan tidak licin, jarak antara garis start dan finish 60 meter dan mempunyai lintasan lanjutan, bendera start, peluit, tiang pancang, stopwatch, serbuk kapur, formulir dan alat tulis.

2) Petugas Tes

Juru keberangkatan dan pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

3) Pelaksanaan

(a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start.

(b) Pada aba-aba “Siap” mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (Gambar 3.1). Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 60 meter.

- (c) Lari masih bisa diulang apabila :
Pelari mencuri start, tidak melewaati garis finis dan terganggu dengan pelari lain.
- (d) Pengukuran waktu

b). Tes gantung angkat tubuh 60 detik:

(a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

(b) Alat dan Fasilitas

Lantai yang datar dan bersih, palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya (sesuai dengan peserta), pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inchi, stopwath, serbuk kapur, nomor dada, formulir tes dan alat tulis.

(c) Pengamat waktu dan penghitung gerakan pencatat hasil.

(d) Pelaksanaan

Sikap permulan peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan mengarah ke arah telapak tangan. Kemudian peserta bergantung pada palang tunggal, dilanjutkan dengan mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan hingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali kesikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.

Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila peserta mengangkat badan melakukan gerakan berayu, pada saat mengangkat badan dagu tidak menyentuh palang dan pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

c). Baring duduk 60 detik

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

2) Alat dan Fasilitas

Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, matras, stopwath, nomor dada, formulir tes, alat tulis.

3) Petugas tes

Terdiri dari pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

4) Pelaksanaan

Sikap permulaan peserta berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^{\circ}$, kedua tangan dengan jari-jarinya berselang selip diletakkan di belakang kepala. Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar tidak terangkat.

Gerakan pada aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat selama 60 detik.

d). Loncat tegak

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksposif.

2) Alat dan fasilitas

Papan berskala senti meter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang, serbuk kapur, alat penghapus, nomor dada, formulir tes dan alat tulis.

3) Pelaksanaan

Sikap permulaan terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas dan telapak tangan di tempelkan pada papan skala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan lengan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas ulangi loncatan sampai 3 kali berturut – turut.

e). Lari 1200 meter untuk putra

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

2) Alat dan fasilitas

Lintasan lari berjarak 1200 meter, stopwatch, bendera start, peluit, tiang pancang, nomor dada, formulir tes dan alat tulis.

3) Petugas tes

Petugas tes terdiri dari juru keberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil dan pembantu umum.

4) Pelaksanaan

Sikap permulaan peserta berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba "SIAP" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

Pada aba-aba "YA" peserta lari menuju garis finis, menempuh jarak yang ditentukan. Lari dapat diulang apabila peserta mencuri start. Lari di ulang bila peserta tidak melewati garis finis. Pengambilan waktu dilakukan saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis.

Analisis data yang diperoleh dalam penelitian memerlukan teknik tertentu agar diperoleh data terpercaya dan akurat. Data yang terkumpul dalam penelitian ini adalah berupa angka-angka hasil tes, maka standar derajat kebugaran jasmani setiap peserta dapat ditetapkan. Adapun tabel 1.3 untuk nilai tes kebugaran jasmani Indonesia remaja putra umur 16-19 tahun dan tabel 1.4 untuk nilai tes kebugaran jasmani Indonesia remaja putri umur 16-19 tahun adalah sebagai berikut .

Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun Putra

NILAI	LARI 60 METER	GANTUNG ANGKAT TUBUH	BARING DUDUK 60 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 1200 METER	NILAI
					sd - 3'14"	
5	s.d - 7.2	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	3'15"-4'25"	5
4	7.3 - 8.3	14 - 18	30 - 40	60 - 72	4'26"-5'12"	4
3	8.4 - 9.6	9 - 13	21 - 29	50 - 59	5'13"-6'33"	3
2	9.7 - 11.0	5 - 8	10 - 20	39 - 49	6'34"-dst.	2
1	11.1 dst	0 - 4	0 - 9	38 dst		1

(Sumber : Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi 1999)

Setelah di klasifikasikan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli yang telah mengikuti. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti yang tertera pada tabel di bawah ini:

Table 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

(Sumber : Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi 1999)

Metode analisis data dalam penelitian ini adalah dengan mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani anak yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia menggunakan norma. Setelah didapatkan hasil klasifikasi tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia, maka digunakanlah teknik tes “T”.

Adapun rumus yang digunakan adalah : menurut Burhan Nurgiyantoro dkk (2004:182) :

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s^2}{N_1} + \frac{s^2}{N_2}}}$$

Keterangan:

t = perbandingan (perbedaan)

\bar{X}_1 = nilai rata – rata dari siswa ekstrakurikuler bola basket

\bar{X}_2 = Nilai rata-rata dari siswa ekstrakurikuler bola voli

s^2 = Varian populasi

N_1N_2 = Jumlah subjek kelompok sampel pertama dan kedua

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan dan uji-t akhirnya dapat ditetapkan data sebagai berikut seberapa besar perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, dengan perhitungan t test dimana t hitung sebesar 0,580 lebih kecil dari t tabel 2,074 pada taraf signifikansi 5 %. Dengan demikian terlihat jelas bahwa terdapat sedikit sekali perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa tim bola basket putra dengan siswa tim bola voli putra.

SIMPULAN

Berdasarkan pengolahan data yang telah disajikan, maka secara umum dapat ditarik kesimpulan bahwa: Tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang signifikan antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Santo Paulus Pontianak, dengan derajat kebebasan (db) = $N_1 + N_2 - 2 = 24 - 2 = 22$ pada taraf signifikansi 5 % adalah 2,074. Berdasarkan t_{hitung} yang diperoleh yaitu -0,580 lebih kecil dari t_{tabel} yaitu sebesar 2,074, maka hasil yang diperoleh adalah signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ary, Donald, dkk. 2004. *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Departemen Pendidikan Nasional. 1999. *Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun*. Jakarta: Depdiknas
- H.Harsuki. 2003. *Olahraga-Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Nurgiantoro Burhan, dkk. 2004. *Statistik Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sajoto, Mohammad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: FPOK-IKIP
- . 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.