

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 RASAU JAYA

Ashadi Cahyadi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116
e-mail: Apedie13@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya. Selain itu penelitian ini juga untuk mendapatkan informasi tentang hasil dari setiap item tes kebugaran jasmani. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dan bentuk penelitiannya survey. Teknik pengumpulan data menggunakan pengukuran sedangkan alat pengumpul data menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rasau Jaya dikategorikan sedang.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani.

Abstract

This study aims to determine the level of physical fitness of students in extracurricular volleyball national High School 1 Rasau Jaya Kubu Raya. In addition, this study also to obtain information about each of the results of the physical fitness test. The method used is descriptive method and form of research is surveys. Data collection techniques using measurement while the data collection tool using physical fitness Indonesian test (TKJI). Based on the results of data analysis can be concluded that the level of physical fitness of students extracurricular volleyball National High School 1 Rasau Jaya categorized as moderate.

Keywords: Physical Fitness.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktifitas yang tidak terpisahkan dalam kehidupan dan rutinitas sehari-hari, aktifitas olahraga dapat dilakukan dimanapun kapanpun dan oleh siapapun, mulai dari anak-anak remaja orang dewasa sampai usia lanjut. Secara umum orang memahami olahraga merupakan salah satu aktifitas jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani. Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 disebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, dan

mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga tidak hanya diartikan untuk mengembangkan potensi jasmani, lebih dari itu yakni rohani dan sosial. Adolf Ogi Penasehat khusus Sekretaris Jenderal Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyampaikan bahwa “*Sport teaches life skill-sport remains the best school of life*”. Jadi olahraga sebagai sarana mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan sekaligus sebagai sekolah kehidupan.

Aktifitas olahraga merupakan pemotong garis diskriminasi dan kesenjangan sosial karena olahraga tidak membedakan suku, agama, ras, bahasa, warna kulit, dan perbedaan usia ketika melakukan olahraga bersama ataupun ketika menyaksikan pertandingan-pertandingan olahraga, semua berkumpul menjadi satu menikmati aktifitas olahraga. Oleh karena olahraga bisa menjadi suatu alat pemersatu masyarakat, bangsa, dan negara agar menjadi lebih damai dan rukun. Namun di satu sisi olahraga juga bisa menimbulkan perpecahan yang diakibatkan karena adanya persaingan dan kompetisi untuk menjadi yang terbaik. Olahraga bukan hanya sekedar ajang untuk memperoleh medali, bukan ajang untuk adu otot, dan juga bukan semata-mata untuk meraih prestasi namun lebih dari itu yakni sebagai sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia yang lebih baik menuju hidup yang lebih berkualitas, seperti peningkatan kesehatan jasmani, rohani, sosial, dan emosional. Melakukan aktifitas olahraga bukan semata-mata hanya sekedar melakukan saja, namun ada hal yang juga perlu diperhatikan agar aktifitas olahraga tersebut memberikan manfaat bagi tubuh baik secara fisik maupun mental. *World Health Organization* merekomendasikan untuk melakukan aktifitas olahraga yakni 60 menit setiap hari.

Aktifitas gerak yang semakin banyak akan meningkatkan daya tahan tubuh sehingga tingkat kebugaran jasmani pun akan semakin baik. Sudarno (Nina, 2011: 23) menyatakan organ dan bagian tubuh akan tumbuh dan berkembang bila digunakan dan sebaliknya akan aus, menyusut bahkan mati bila tidak dipergunakan. Karena setiap orang yang bugar akan memberikan efek pada kualitas kerja, produktifitas kerja dan juga kesehatan mental yang lebih baik. Kebugaran jasmani berhubungan dengan kemampuan organik dari seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa merasa lelah dan mempunyai

cadangan kekuatan serta tersedianya energi untuk menghadapi dengan baik setiap keadaan darurat yang tiba-tiba muncul. Pendidikan jasmani yang diberikan disekolah, tidak membedakan jenis kelamin. Artinya, semua kegiatan fisik yang diberikan oleh guru harus di ikuti dengan baik oleh siswa putra maupun putri, terutama untuk jenis olahraga cabang senam, atletik dan permainan. Dengan demikian, maka kesempatan bergerak antar siswa putra dan putri sama, kemungkinan tingkat kebugaran jasmaninya tidak jauh berbeda. Walaupun banyak kesempatan seringkali ditemukan oleh siswa putra lebih banyak dibandingkan dengan aktifitas yang dilakukan siswa putri, namun pada kesempatan yang lain nampak bahwa aktifitas jasmani putri lebih banyak. Aktifitas siswa pun tidak hanya saat berada di sekolah tetapi juga lebih banyak di luar sekolah. Mulai dari aktifitas saat bangun tidur, berangkat ke sekolah, pulang dari sekolah dan aktifitas lainnya di sekolah seperti ekstrakurikuler.

Berdasarkan data yang diperoleh dari guru pendidikan jasmani SMA Negeri 1 Rasau Jaya sekaligus pembina ekstrakurikuler banyak pemain bola voli pada saat latihan dan pertandingan banyak pemain yang cepat kelelahan ini yang membuat peneliti ingin mencoba mengangkat judul penelitian “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rasau Jaya”

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Menurut Yatim (2010: 23) penelitian deskriptif adalah penelitian yang diarahkan untuk memberikan gejala-gejala, fakta-fakta atau kejadian-kejadian secara sistematis dan akurat, mengenai sifat-sifat populasi atau daerah tertentu. Senada dengan hal tersebut Arikunto (2002: 75) mengatakan bahwa apabila peneliti bermaksud mengetahui keadaan sesuatu mengenai apa dan bagaimana, berapa banyak, sejauh mana, dan sebagainya maka penelitiannya bersifat deskriptif.

Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi *survey* yang bertujuan untuk mencari kedudukan (status), fenomena (gejala) dan menentukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan standar

yang sudah ditentukan atau sudah baku. Fraenkel dan Wallen (Yatim, 2010: 23) menyatakan survei merupakan bentuk penelitian dengan mengumpulkan informasi dari suatu sampel dengan menanyakan melalui angket atau *interview* supaya nantinya menggambarkan berbagai aspek dari populasi.

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan berjumlah 20 orang, yaitu seluruh siswa SMA Negeri 1 Rasau Jaya yang mengikuti ekstrakurikuler bola volley. Teknik pengambilan sampel adalah dengan cara total sampling yaitu mengikutsertakan semua anggota populasi menjadi sampel.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengukuran. Alat pengumpul data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan norma, TKJI dikelompokkan berdasarkan tingkatan sekolah yaitu tingkat Sekolah Dasar, tingkat Sekolah Menengah Pertama dan tingkat Sekolah Menengah Atas (Nurhasan, 2001: 135).

Setelah tahap pengumpulan data selesai dilakukan, maka langkah selanjutnya adalah mengolah dan menganalisis data, proses pengolahan data dilakukan dengan cara: (1) Mengadakan pengecekan ulang terhadap hasil pencatatan nilai pada formulir tes untuk memastikan nilai yang dimasukkan sudah benar dan tidak ada kesalahan dalam pencatatan. (2) Menghitung hasil nilai keseluruhan tes kebugaran jasmani siswa yang disesuaikan dengan tabel nilai TKJI untuk siswa putra sekolah menengah atas usia 16-18 tahun.

Tabel 1. Nilai TKJI (untuk Putra Usia 16-18 Tahun)

Lari 50 m	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 m	Nilai
s.d – 6,7”	16 – Keatas	38 – Keatas	66 Keatas	s.d – 3’04”	5
6.8” – 7,6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3’05” – 3’53”	4
7,7” – 8,7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3’54” – 4’46”	3
8,8” – 10,3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4’47” – 6’04”	2
10,4”- dst	0 – 1	0 – 7	0 – 30	6’05” – dst	1

Langkah selanjutnya adalah: (1) Memasukkan hasil nilai akhir tes kebugaran jasmani setiap siswa kedalam norma TKJI untuk menentukan kategori

atau klasifikasi kebugaran jasmanis siswa yang diteliti; (2) Melakukan penghitungan rata-rata skor setiap item tes untuk menentukan kategori atau klasifikasi tiap tes yang dilakukan.

Langkah-langkah ini dilakukan peneliti sebagai acuan untuk melakukan analisis data penelitian. Untuk dapat menganalisis dan memberikan penilaian dari data hasil tes kebugaran jasmani, maka dilakukan dengan menentukan standar nilai dan kriteria penilaian tingkat kebugaran jasmani yang disesuaikan dengan norma TKJI.

Tabel 2. Norma Kebugaran Jasmani

No	INTERVAL NILAI	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
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)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari nilai hasil tes kebugaran jasmani yang dihitung berdasarkan nilai TKJI untuk siswa putra sekolah menengah atas usia 16-18 tahun dan disesuaikan dengan norma TKJI untuk menentukan kategori atau klasifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa maka tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Rasau Jaya dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Hasil Tes TKJI

No urut	Kode Siswa	Hasil tes					Jumlah Nilai	Kategori
		A	B	C	D	E		
1	01	4	3	4	4	3	18	Baik
2	02	3	2	4	3	2	14	Sedang
3	03	3	1	3	2	3	12	Kurang
4	04	3	2	4	2	2	13	Kurang

5	05	3	3	4	2	3	15	Sedang
6	06	3	3	4	3	2	15	Sedang
7	07	3	1	4	2	3	13	Kurang
8	08	4	2	5	3	2	16	Sedang
9	09	3	2	3	2	1	11	Kurang
10	10	3	2	4	3	1	13	Kurang
11	11	4	2	4	3	1	14	Sedang
12	12	2	3	4	2	2	13	Kurang
13	13	3	2	4	2	1	12	Kurang
14	14	2	1	4	1	2	10	Kurang
15	15	4	3	5	4	4	20	Baik
16	16	3	1	3	2	1	10	Kurang
17	17	3	4	4	3	3	18	Baik
18	18	3	3	5	2	3	16	Sedang
19	19	3	4	4	3	2	16	Sedang
20	20	3	1	4	2	1	11	Kurang
Rata-rata		3,7	2,4	4	2,5	2,1	14	Sedang

Keterangan

A = Tes Lari 50 Meter

B = Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik

C = Tes Baring Duduk 60 Detik

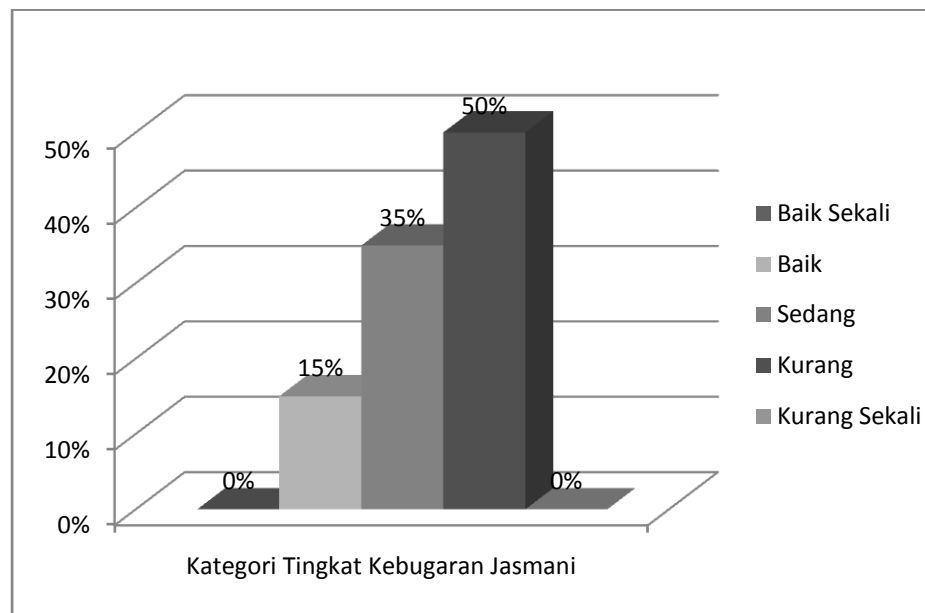
D = Tes Loncat Tegak

E = Tes Lari 1000 Meter

Dari Tabel 3 dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rasau Jaya termasuk dalam kategori sedang dengan rata-rata nilai 14. Berdasarkan hasil perhitungan Tabel 3 diperoleh tingkat kebugaran jasmani yang bervariasi sebagai berikut: (1) Sebanyak 3 orang siswa atau 15% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik yaitu berada pada interval nilai 18-21; (2) Sebanyak 7 orang siswa atau 35% memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang yaitu berada pada interval nilai 14-17; (3) Sebanyak 10 orang siswa atau 50% memiliki

tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang yaitu berada pada interval nilai 10-13.

Untuk lebih memperjelas gambaran persentase tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli sekolah menengah atas negeri 1 rasau jaya, peneliti memaparkannya dalam bentuk diagram batang berikut:



Gambar 1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Rata-rata hasil tiap item tes kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rasau Jaya sebagai berikut.

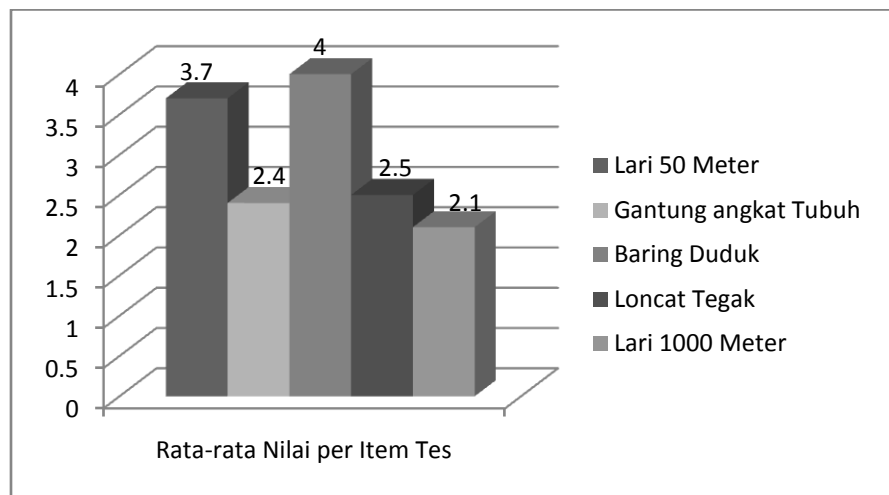
Tabel 4. Hasil Tes TKJI Per Item

No	Tes	Rata-rata Nilai	Kategori
1	Lari 50 Meter (A)	3,7	Baik
2	Gantung angkat Tubuh (B)	2,4	Kurang
3	Baring Duduk (C)	4	Baik
4	Loncat Tegak (D)	2,5	Sedang
5	Lari 1000 Meter (E)	2,1	Kurang

Dari tabel diatas maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Pada tes lari 50 meter siswa termasuk dalam kategori baik, artinya rata-rata siswa dapat mencapai kecepatan lari 50 meter antara 6,8''- 7,6'' detik; (2) Pada tes gantung angkat

tubuh 60 detik siswa termasuk dalam kategori kurang, artinya rata-rata siswa mampu melakukan antara 2-5 kali angkat tubuh; (3) Pada tes baring duduk 60 detik siswa termasuk dalam kategori baik, artinya rata-rata siswa mampu melakukan antara 28-37 kali baring duduk; (4) Pada tes loncat tegak siswa termasuk dalam kategori sedang, artinya rata-rata siswa memiliki raihan antara 42-52 cm; (5) Pada tes lari 1000 meter siswa termasuk dalam kategori kurang, artinya rata-rata siswa mencapai garis finish antara 4'47''-6'04'' menit.

Untuk lebih memperjelas rata-rata hasil tes kebugaran jasmani siswa per item tes, maka peneliti memaparkannya dalam bentuk diagram batang berikut.



Gambar 2 Rata-rata Nilai Tes TKJI Per Item

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rasau Jaya termasuk dalam kategori sedang. Secara khusus sebagai berikut: (1) Rata-rata lari cepat 50 meter siswa ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rasau Jaya dikategorikan baik; (2) Rata-rata angkat tubuh 60 detik siswa ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rasau Jaya dikategorikan kurang; (3) Rata-rata baring duduk 60 detik siswa ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rasau Jaya dikategorikan baik.; (4) Rata-rata loncat tegak siswa ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rasau Jaya

dikategorikan sedang; (5) Rata-rata lari jarak jauh 1000 meter siswa ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rasau Jaya dikategorikan kurang.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi VI Jakarta: Rineka Cipta.

Nina. 2011. *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII SMP Awaluddin Kubu Raya*. Skripsi pada STKIP-PGRI Pontianak: tidak diterbitkan.

Nurhasan. 2001. *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.

Yatim, R. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya: SIC.