

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER *TAEKWONDO* DI SMAN 4 SIDOARJO DAN SMAN 1 GEDANGAN

Yohanes Febrianto Bagas Wicaksana*, Hamdani

S1- Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya,

*bagaswicaksana65@gmail.com

Abstrak

Olahraga sangat penting bagi manusia untuk mencapai kehidupan yang sehat dan bugar. Dalam lingkungan sekolah, kesehatan dan kebugaran siswa dicapai melalui kegiatan olahraga yang diaplikasikan ke dalam ekstrakurikuler *Taekwondo*. Penelitian ini berupaya mengetahui (1) berapa tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *Taekwondo* di SMAN 4 Sidoarjo, (2) berapa tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *Taekwondo* di SMAN 1 Gedangan, (3) Perbedaan mana yang lebih baik tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *Taekwondo* di SMAN 4 Sidoarjo dan di SMAN 1 Gedangan. Adapun jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Pengujian hipotesis dianalisa secara statistik untuk menguji hipotesis uji-t (beda antar kelompok). Dari hasil perhitungan uji-t menunjukkan nilai Sig (*2-tailed*) sebesar $0,049 > 0,05$, maka dapat disimpulkan hipotesis tidak diterima. Dengan kata lain tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *Taekwondo* di SMAN 4 Sidoarjo dan SMAN 1 Gedangan. Hal tersebut dikarenakan kesamaan yaitu, ekstrakurikuler di kedua sekolah tersebut memiliki jadwal latihan yang sama dengan satu minggu dua kali pertemuan dan durasi latihan dua jam. Maka siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *Taekwondo* di SMAN 4 Sidoarjo dan SMAN 1 Gedangan sama-sama memiliki aktivitas gerak yang relatif sama, dan berada dalam rentang umur yang sama. Sehingga tidak ada perbedaan kebugaran jasmani.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, *Taekwondo*

Abstract

Sport is incredibly necessary for humans to attain a healthy and a fitness life. Within the school atmosphere, students' health and fitness are achieved through sports activities that are applied to *Taekwondo* self-defense as an extracurricular. This study seeks to find out (1) what physical fitness level of *Taekwondo* extracurricular students at Senior High School 4 Sidoarjo, (2) what physical fitness level of *Taekwondo* extracurricular students at Senior High School 1 Gedangan, and (3) the difference which is better between physical fitness students who participate *Taekwondo* at Senior High School 4 Sidoarjo and Senior High School 1 Gedangan as extracurricular activity. The research type is non-experimental research with a quantitative approach. Hypotheses were analyzed statistically to test the t-test hypothesis (the difference between groups). From the results of the t-test calculation, it shows the Sig (*2-tailed*) value is $0.49 (> 0.05)$, it can be concluded hypothesis is not accepted. In other words, there is no significant difference in the level of physical fitness between students who take *Taekwondo* extracurricular at Senior High School 4 Sidoarjo and Senior High School 1 Gedangan. This is because similarities, namely, extracurricular activities in both schools have the same training schedule with one week two meetings and two hours of training duration. Then students who take *Taekwondo* extracurricular at Senior High School 4 Sidoarjo and Senior High School 1 Gedangan both have relatively similar motion activities and are in the same age range. So, there is no difference in physical fitness. Furthermore the extracurricular activities in each schools have an equivalent training schedule with two meetings or exercises in one week and two hours of coaching length. In conclusion, there's no distinction in level of physical fitness among students who join *Taekwondo* extracurricular at Senior High School 4 Sidoarjo and Senior High School 1 Gedangan.

Keywords: *Physical Fitness, extracurricular, Taekwondo*

PENDAHULUAN

Pemberian makna mutu yang hanya disamakan dengan aspek kemampuan kognitif telah terjadi sejak lama. Dan karena itu ada beberapa hal yang sudah terabaikan seperti aspek moral, budi pekerti, seni, psikomotor, serta *life skill*. Setelah di keluarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 yang berisikan Sistem Pendidikan Nasional dengan di dampingi juga Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 yang berisikan Standar Nasional Pendidikan yang berdampak pemberian peluang agar penyempurnaan kurikulum yang komprehensif demi mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan komponen penting untuk mewujudkan tercapainya tujuan pembelajaran nasional (Al Ardha dkk, 2018). Hal ini dikarenakan PJOK mampu mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, ketrampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai seperti mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hartono (2012) yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan melatih kemampuan psikomotorik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Selain berkaitan dengan aktivitas fisik, olahraga seringkali dikaitkan dengan kebugaran jasmani. Kesehatan tidak hanya untuk menggambarkan tentang kebugaran jasmani seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari, tetapi fisik, fungsi organ, dan respon otot merupakan tiga hal penting dalam kebugaran jasmani. Salah satu bentuk menjaga suatu kegiatan belajar di luar jam sekolah atau disebut ekstrakurikuler siswa mampu mengembangkan keterampilan dan bakat. Selain mengembangkan keterampilan dan bakat, siswa memperoleh berbagai tantangan dan juga mampu bersosialisasi dengan tujuan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa di sekolah.

Pada era modern seperti sekarang, olahraga yang mulai digemari oleh kalangan remaja yaitu *taekwondo*. Seperti mitranya dari Jepang, karate *Taek Kwon Do* adalah bela diri dari Korea yang menekankan pukulan tangan dan tendangan kaki. Keuntungan bela diri ini adalah untuk menjaga fisik kebugaran, kepercayaan diri, disiplin dan mampu untuk melindungi diri sendiri dari tindak kejahatan. (Shapiro, 2002).

Nama *Tae Kwon Do* berasal dari bahasa Korea yang secara harfiah dapat diartikan sebagai berikut : *Tae*

berarti "menendang" atau "menyerang dengan kaki"; *Kwon* berarti "meninju" atau "menyerang dengan tangan"; *Do* berarti "disiplin" atau "seni". Jadi kata *Tae Kwon Do* berarti "Seni menendang dan meninju" atau dengan kata lain dapat disebut juga "Sebuah seni pertarungan tanpa senjata" (Yoyok, 2003).

Sebagai contoh di Sidoarjo ada beberapa SMA yang sudah memulai ekstrakurikuler *taekwondo*, SMAN 4 Sidoarjo dan SMAN 1 Gedangan adalah salah satu contohnya yang dimana di dalam SMA tersebut beberapa murid antusias mengikuti ekstrakurikuler *taekwondo*. Di SMAN 4 Sidoarjo yang sudah mempunyai sarana dan prasarana yang mendukung dalam kegiatan ekstrakurikuler dan kurang lebih ada 13 murid yang mengikuti ekstrakurikuler *taekwondo* dan beberapa sudah ada yang berprestasi di tingkat daerah maupun di tingkat provinsi. Lain lagi dengan SMAN 1 Gedangan yang memiliki sarana dan prasarana yang kurang mendukung tetapi memiliki jumlah murid kurang lebih 15 anak yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler *taekwondo* dan juga sudah ada beberapa yang menjuarai kejuaraan di tingkat daerah maupun provinsi. Dan untuk program latihan di kedua SMAN tersebut SMAN 4 Sidoarjo lebih banyak variasinya di bandingkan dari SMAN 1 Gedangan dikarenakan dari segi Pelatih SMAN 4 Sidoarjo lebih dahulu terjun di bidang pelatih *taekwondo* dan SMAN 1 Gedangan yang hanya mengandalkan alumni yang dahulu pernah bersekolah di SMA tersebut.

"Aktivitas fisik," "olahraga," dan "kebugaran fisik" adalah istilah yang menggambarkan konsep yang berbeda. Namun, mereka sering bingung satu sama lain, dan istilah-istilah tersebut terkadang digunakan secara bergantian. Kebugaran fisik adalah seperangkat atribut yang berhubungan dengan kesehatan atau keterampilan. Sejauh mana orang memiliki atribut-atribut ini dapat diukur dengan tes khusus. Definisi-definisi ini ditawarkan sebagai kerangka interpretasi untuk membandingkan studi yang menghubungkan aktivitas fisik, olahraga, dan kebugaran fisik dengan kesehatan (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985).

Kebugaran diukur dari prediksi pengambilan oksigen maksimal dan kebugaran adalah satu-satunya prediktor signifikan kepadatan mineral (Pocock dkk, 1986). *Balke, Monteye, Harvard, Cooper*, Tes Kebugaran Jasmani (TKJI), *Multistage Fitness Test (MFT)* adalah beberapa macam tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang. Dan dikarenakan di kedua sekolah tidak memiliki lapangan yang cukup memadai untuk melakukan semua tes tingkat kebugaran, maka dalam rencana penelitian ini penulis lebih memfokuskan menggunakan tes *Multistage Fitness Test (MFT)* yang digunakan untuk mengukur kemampuan

maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi V_{2M} . Nilai daya tahan kardiorespirasi yang dicerminkan oleh nilai prediksi V_{2M} merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani.

Berdasarkan latar belakang di atas akan diteliti lebih lanjut dengan judul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler *Taekwondo* di SMAN 4 Sidoarjo dan di SMAN 1 Gedangan”.

METODE

Pendekatan kuantitatif yang dipilih untuk penelitian ini dan menggunakan perbandingan non-eksperimen yang dimana dalam penelitian ini tidak ada sama sekali perlakuan atau bentuk manipulasi variabel demi mempengaruhi hasil yang akan berpengaruh pada tanda gejala. (Maksum, 2012: 74). Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMAN 4 Sidoarjo dan SMAN 1 Gedangan adalah pilihan populasi di dalam penelitian ini. Perhitungan penelitian ini menggunakan *software Statistical Package For Social Sciences (SPSS)* 24.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi VO_2Max Siswa Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMAN 4 Sidoarjo dan SMAN 1 Gedangan

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min	Max
SMAN 4 Sidoarjo	13	33,90	35,00	3,41	28,3	38,1
SMAN 1 Gedangan	14	33,26	33,05	3,89	26,2	37,8

Dari tabel diatas dapat disimpulkan hasil tes di kedua SMAN tersebut memiliki rata-rata 33,90 nilai standar deviasi 3,41 dengan nilai tersebar direntang 28,3-38,1 ml/kg/menit. Sedangkan hasil tes MFT siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *Taekwondo* SMAN 1 Gedangan memiliki rata-rata 33,26 nilai standar deviasi 3,89 dengan nilai tersebar direntang 26,2-37,8 ml/kg/menit.

Tabel 2. Presentase Siswa Ekstrakurikuler di SMAN 4 Sidoarjo

No.	Kebugaran Jasmani	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Sangat Baik Sekali	0	0
2.	Sangat Baik	0	0
3.	Baik	0	0
4.	Sedang	9	64
5.	Kurang	3	21
6.	Kurang Sekali	2	15
Jumlah		14	100

Berdasarkan tabel di atas dapat di simpulkan tingkat kebugaran jasmani murid ekstrakurikuler *taekwondo* SMAN 4 Sidoarjo mempunyai tingkat kebugaran sedang 7 siswa (54%), tingkat kebugaran kurang 5 siswa (38%), tingkat kebugaran kurang sekali 1 siswa (8%), dan murid yang termasuk tingkat kategori baik, sangat baik, dan sangat baik sekali tidak ada

Tabel 3. Persentase Siswa Ekstrakurikuler Di SMAN 1 Gedangan

No.	Kebugaran Jasmani	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Sangat Baik Sekali	0	0
2.	Sangat Baik	0	0
3.	Baik	0	0
4.	Sedang	7	54
5.	Kurang	5	38
6.	Kurang Sekali	1	8
Jumlah		13	100

Berdasarkan tabel di atas dapat di simpulkan tingkat kebugaran jasmani murid ekstrakurikuler *taekwondo* SMAN 1 Gedangan mempunyai tingkat kebugaran sedang 9 siswa (64%), tingkat kebugaran kurang 3 siswa (21%), tingkat kebugaran kurang sekali 2 siswa (15%), dan murid yang termasuk tingkat kategori baik, sangat baik, dan sangat baik sekali tidak ada.

Untuk menguji kenormalan data salah satunya menggunakan uji normalitas berdasarkan statistik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dalam program *IBM Statistical Program For Social Science ((SPSS) for windows v.24.0*, yaitu bila hasil uji signifikan (Sig > 0,05) maka distribusi normal. Untuk lebih jelasnya dilihat hasil perhitungan uji normalitas pada tabel berikut:

Tabel 4. Uji Normalitas Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler *Taekwondo* SMAN 4 Sidoarjo dan SMAN 1 Gedangan

Variabel	N	Sig	Ket
SMAN 1 Sidoarjo	13	0,200	Normal
SMAN 1 Gedangan	14	0,155	Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat di artikan data adalah normal dikarenakan mempunyai (Sig > 0,05), dan apabila hasil > 0,05 data dikatakan normal.

Tabel 5. Uji Homogenitas.

N		27
Normal Parameters ^a	Mean	,0000000
	Std. Deviation	3,5972860
Most Extreme Differences	Absolute	,168
	Positive	,104
	Negative	-,168
Test Statistic		,168
Asymp. Sig. (2-tailed)		,049 ^c

Berdasarkan hasil tabel di atas memberikan informasi bahwa nilai signifikansi *Asymp.Sig.(2-tailed)* sebesar 0,049 lebih kecil dari 0,05, Maka dapat disimpulkan data tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *Taekwondo* di SMAN 4 Sidoarjo dan SMAN 1 Gedangan adalah berdistribusi tidak normal. Maka apabila data dikatakan tidak normal untuk pengujian Uji-T *Independent Sampel T-Test* menggunakan Uji-T *Mann whitney* yang dimana pada Uji-T tersebut adalah bagian dari statistik non-parametrik, maka dalam Uji *Man whitney* tidak memerlukan data penelitian yang berdistribusi normal dan homogen.

Tabel 6. Uji-T Independent Sampel T-Test

Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]
81,500	186,500	-,462	,644	,650 ^b

Berdasarkan tabel Uji-T *Independent Sampel T-Test* diketahui nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,644 > 0,05, maka dapat disimpulkan hipotesis tidak diterima. Dengan kata lain tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *Taekwondo* di SMAN 4 Sidoarjo dan SMAN 1 Gedangan.

Berdasarkan hasil analisis data Uji-T *Independent Sampel T-Test* pada bagian *Equal variances assumed* menggunakan program IBM *Statistical Program For Social Science* ((SPSS) for windows v.24.0 diketahui nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,644 > 0,05, maka hipotesis tidak diterima. Dengan kata lain tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *Taekwondo* di SMAN 4 Sidoarjo dan SMAN 1 Gedangan.

Kemudian dilihat dari hasil data yang sudah di paparkan dapat di artikan bahwa tingkat kebugaran jasmani kedua sekolah tidak terdapat perbedaan yang signifikan untuk mencapai hasil tingkat kebugaran

jasmani. Walaupun dari segi sarana dan prasarana SMAN 4 Sidoarjo lebih mendukung dari pada SMAN 1 Gedangan dan dari segi metode latihan SMAN 4 Sidoarjo lebih unggul dari pada SMAN 1 Gedangan. Hasil tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor kesamaan dalam bentuk jadwal latihan yang berjadwal dua kali dalam seminggu dengan durasi dua jam dalam setiap sesi latianya yang dimana murid ekstrakurikuler *taekwondo* di kedua sekolah memiliki aktivitas gerak yang relatif sama.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan pembahasan dapat di tarik kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di kedua sekolah. Nilai rata-rata kebugaran jasmani 33,90 VO₂Max untuk SMAN 4 Sidoarjo dan 33,26 VO₂Max untuk SMAN 1 Gedangan. Meskipun SMAN 4 Sidoarjo lebih baik tetapi tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Saran

Setelah penjabaran penelitian diatas akhirnya terdapat beberapa saran yang di tujukan untuk :

1. Peneliti di sarankan untuk mengembangkan lagi penelitian ini agar dapat memberikan informasi yang lebih baik lagi.
2. Guru atau pembina ekstrakurikuler di sarankan untuk lebih meningkatkan tingkat kebugaran jasmani muridnya dan selalu memberikan komponen-komponen kebugaran aktivitas kebugaran jasmani yang lebih baik lagi.
3. Siswa ekstrakurikuler di saranakan untuk lebih memperhatikan dan menambah aktivitas gerak yang bertujuan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dirinya sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

Al Ardha, M. A., Yang, C. B., Adhe, K. R., Khory, F. D., Hartoto, S., & Putra, K. P. (2018). Multiple Intelligences and Physical Education Curriculum: Application and Reflection of Every Education Level in Indonesia. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 212, 587–592. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/icei-18.2018.129>

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports (Washington, D.C. : 1974)*, 100(2), 126–131. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3920711>

- Hartono, Soetanto, dkk. 2012. *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Shapiro, M.S. 2002. Attention - chadd.org. (online) (https://www.chadd.org/wpcontent/uploads/2018/06/ATTN_08_02_Taekwondo.pdf diakses tanggal 07 Juli 2019)
- Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan.
- Pocock, N. A., Eisman, J. A., Yeates, M. G., Sambrook, P. N., & Eberl, S. (1986). Physical fitness is a major determinant of femoral neck and lumbar spine bone mineral density. *The Journal of Clinical Investigation*, 78(3), 618–621. <https://doi.org/10.1172/JCI112618>
- Undang – undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Yoyok, S. 2003. Seni Beladiri *TAEKWONDO*, Yogyakarta: Intan Pariwara.

