

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRI DI SMP NEGERI 1 JATIROGO DAN SMP NEGERI 4 TUBAN

Rindang Anjar Purbaningrum*, Hari Wisnu

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*rindangpurbaningrum16060464185@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan daya fisik tahan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti berjalan, berlari, dll secara optimal dan tidak merasakan kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan yang lainnya. Di SMP Negeri 1 Jatirogo dan SMP Negeri 4 Tuban sama-sama memiliki ekstrakurikuler bola basket putri. Namun, dari kedua sekolah dan pelatih basket tersebut sampai saat ini belum pernah mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan dan jika ada, seberapa besar perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 1 Jatirogo dan SMP Negeri 4 Tuban. Jenis dari penelitian ini adalah non eksperimen dengan desain penelitian yaitu desain komparatif yang bertujuan membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya. Dalam penelitian ini pengambilan data menggunakan *Purposive sampling* dengan instrumen yang digunakan adalah *Multistage Fitness Test (MFT)*. Berdasarkan perhitungan menggunakan SPSS, maka diperoleh nilai signifikansi $0.00 < 0.05$ yang artinya terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 1 Jatirogo dan SMP Negeri 4 Tuban. Sedangkan hasil rata-rata dari SMP Negeri 1 Jatirogo sebesar 28,52 dan SMP Negeri 4 Tuban sebesar 25,40. Hal ini berarti, tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 1 Jatirogo lebih tinggi daripada SMP Negeri 4 Tuban, dengan selisih nilai 3,11.

Kata kunci: kebugaran jasmani, ekstrakurikuler, bola basket

Abstract

Physical fitness is the ability of one's physical endurance to carry out daily activities such as walking, running, etc optimally and do not feel significant fatigue and still have energy reserves to do other activities. In State Junior High School 1 Jatirogo and State Junior High School 4 Tuban both have women's basketball extracurriculars. Basketball sport really need good physical fitness to support good performance as well. However, from the two schools and the basketball coaches, have never known the physical fitness level of their students. This study aims to determine whether there are differences and if there are, how big is the difference in the physical fitness level of students who follow women's basketball extracurricular in State Junior High School 1 Jatirogo and State Junior High School 4 Tuban. This type of research used non-experimental and the comparative design as a research design that aims to compare one sample group with another sample group. In this research, the data collection used purposive sampling with the instrument used Multistage Fitness Test (MFT). Based on calculations using SPSS showed a significance value of $0.00 < 0.05$, which means there are differences in the level of physical fitness of students who take extracurricular basketball in State Junior High School 1 Jatirogo and State Junior High School 4 Tuban. While the average results of State Junior High School 1 Jatirogo was 28.52 and State Junior High School 4 Tuban was 25.40, the physical fitness level of students who took extracurricular women's basketball at State Junior High School 1 Jatirogo was higher than State Junior High School 4 Tuban with a difference value of 3.11.

Keywords: physical fitness, extracurricular, basketball

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses seseorang untuk belajar tentang pengetahuan, keterampilan, teknologi dan kebiasaan baik lainnya yang dilakukan secara turun-temurun. Pada era modern seperti sekarang ini, pendidikan begitu penting untuk menghadapi perkembangan pengetahuan dan teknologi yang berkembang semakin pesat, sehingga kita harus mempunyai kualitas diri yang baik agar mampu bersaing. Ada berbagai mata pelajaran dalam setiap tingkatan pendidikan yang ada di sekolah, salah satunya ialah mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Menurut Meiasari dan Hamdani (2018), tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah untuk melatih kekuatan fisik seseorang, agar mampu melakukan kegiatan sehari-hari. Model pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dibentuk sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan dari segala ranah pendidikan seperti ranah psikomotor, kognitif dan afektif pada siswa.

Di SMP Negeri 1 Jatirogo dan SMP Negeri 4 Tuban, seluruh siswa dianjurkan untuk menjadi bugar supaya siswa dapat belajar dengan baik dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai dengan baik. Kebugaran jasmani merupakan kekuatan daya tahan fisik seseorang untuk menjalani kegiatan seperti berjalan, berlari, dll, yang dilakukan secara optimal, karena merupakan modal utama bagi seseorang menjalani kegiatan setiap hari dan tidak merasa lelah yang berlebihan serta masih memiliki simpanan energi untuk melangsungkan kegiatannya yang lain. Menurut Hadjarati (2014), tingkat kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap orang tidaklah sama karena setiap orang memiliki kegiatan dan gerakan yang berbeda-beda setiap harinya. Taufiqurrahman dan Hidayat (2016) menjelaskan bahwa, kebugaran jasmani yang baik membuat seseorang tidak cepat lelah setelah mengerjakan kegiatannya.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani bisa dilakukan dengan cara berolahraga, salah satunya olahraga bola basket. Pada dasarnya olahraga bola basket terbentuk dari 5 orang yang menjadi satu tim dan bermain dengan tangan. Lapangan bola basket sendiri berukuran 28 x 15 m dan dalam permainan bola basket dibatasi oleh waktu 4 x 10 menit. Menurut pendapat Koklu *et al.* (2011), olahraga bola basket merupakan olahraga aerobik dengan intensitas gerakan yang tinggi seperti berlari, berhenti, berubah arah dan melompat. Dalam permainan bola basket tidak hanya teknik bola basket saja yang harus dikuasai akan tetapi juga dari berbagai unsur kemampuan fisik. Pemain basket harus memiliki berbagai komponen kebugaran, seperti kekuatan otot,

kecepatan, kelincahan dan daya tahan untuk menunjang permainan bola basket yang baik (Abdelkrim *et al.*, 2010).

Di kedua sekolah tersebut terdapat berbagai macam ekstrakurikuler, salah satunya adalah ekstrakurikuler bola basket. Tujuan ekstrakurikuler yaitu untuk meningkatkan bakat siswa non akademik dalam bidangnya masing-masing salah satunya adalah ekstrakurikuler bola basket, karena jika hanya dalam pembelajaran dikegiatan belajar mengajar maka kemampuan siswa kurang tergalai dan maksimal maka dengan adanya ekstrakurikuler sekolah bermaksud untuk menciptakan pemain bola basket yang handal untuk mendapatkan prestasi di berbagai kejuaraan dalam lingkungan sekolah. Setiap kegiatan ekstrakurikuler memerlukan tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk mendukung berbagai aktivitas olahraga. Karena olahraga bola basket membutuhkan waktu pertandingan yang cukup lama yaitu 4 x 10 menit. Maka, dibutuhkan VO_2max yang tinggi. Paradisis *et al.* (2014) mengatakan bahwa, penyerapan oksigen maksimal seseorang yang tinggi dapat diartikan seseorang tersebut memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Semua kegiatan ekstrakurikuler didukung dengan adanya sarana dan prasarana yang disediakan oleh sekolah. Ekstrakurikuler bola basket merupakan ekstrakurikuler yang digemari oleh siswa di SMP Negeri 1 Jatirogo dan SMP Negeri 4 Tuban, karena ekstrakurikuler tersebut yang paling menonjol dan sering mendapatkan juara di daerah Kabupaten Tuban. Akan tetapi, dari kedua pihak sekolah tersebut dan pembina ekstrakurikulernya sampai saat ini belum mengetahui tingkat kebugaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah perbedaan dan jika ada, seberapa besar perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Jatirogo dan SMP Negeri 4 Tuban.

METODE

Dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian non eksperimen dengan memakai pendekatan deskriptif kuantitatif. Maksud dari penelitian non eksperimen ialah memperlihatkan validitas dari sebuah data tanpa melakukan rekayasa dan pemberian *treatment* (Maksum, 2018:127). Untuk pengambilan data pada penelitian ini hanya memerlukan satu kali pertemuan. Populasi dalam penelitian ini ialah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 1 Jatirogo dan SMP Negeri 4 Tuban sebanyak 33 siswa. Karena ciri, karakter serta kriteria sampel sudah ditentukan oleh peneliti maka tehnik pengambilan sampel tersebut menggunakan *purposive sampling* (Maksum, 2018:71). Dengan sampel

14 siswa dari SMP Negeri 1 Jatirogo dan 19 siswa dari SMP Negeri 4 Tuban.

Untuk memperoleh data, peneliti menggunakan instrumen penelitian yaitu tes MFT. MFT merupakan salah satu cara untuk memprediksi kekuatan daya tahan seseorang (Sharma *et al.*, 2012) yang berfungsi untuk memperkirakan kemampuan daya serap VO_2max seseorang. Analisis data diolah menggunakan SPSS yaitu uji deskriptif, uji normalitas dan uji beda. Berikut norma kardiovaskuler untuk perempuan:

Tabel 1. Norma Kardiovaskuler Untuk Perempuan Usia 13-19 Tahun

Kategori	Norma
Sangat Buruk	<25
Buruk	25-30
Sedang	31-34
Baik	35-38
Sangat Baik	39-41
Superior	>41

(<https://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm>)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dibawah ini merupakan hasil data yang didapat selama penelitian:

Tabel 2. Deskriptif Hasil Tes MFT

Deskripsi Data	SMP Negeri 1 Jatirogo	SMP Negeri 4 Tuban
N	14	19
Mean	28.52	25.40
SD	1.83	1.91
Min.	26.10	24.00
Max.	31.00	30.20
Varian	3.35	3.65

Dari tabel 1 dapat dijelaskan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 1 Jatirogo memperoleh rata-rata hasil tes MFT sebesar 28,52, sedangkan di SMP Negeri 4 Tuban memperoleh rata-rata 25,40.

Tabel 3. Presentase Hasil Tes MFT

Kategori	SMP N 1 Jatirogo		SMP N 4 Tuban	
	Jumlah Siswa	Persentase (%)	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Superior	-	-	-	-
Sangat Baik	-	-	-	-
Baik	-	-	-	-
Sedang	5	35.7 %	1	5.2 %
Buruk	9	64.3 %	7	36.9 %
Sangat Buruk	-	-	11	57.9 %
Jumlah	14	100 %	19	100

Dilihat dari tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler

bola basket putri di SMP Negeri 1 Jatirogo memperoleh kategori terbanyak pada kategori Buruk yaitu 64.3 % sedangkan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 4 Tuban memperoleh kategori terbanyak pada kategori Sangat Buruk yaitu 57.9%.

Tabel 4. Uji Normalitas Tes MFT

Variabel	Kolmogorov-smirnov	Sig.	Ket.
SMP Negeri 1 Jatirogo	0.19	0.17	Normal
SMP Negeri 4 Tuban	0.29	0.00	Tidak Normal

Menurut tabel yang dipaparkan diatas maka dapat dipahami bahwa data dari SMP Negeri 1 Jatirogo berdistribusi Normal sedangkan data pada SMP Negeri 4 Tuban berdistribusi Tidak Normal.

Tabel 5. Mann Whitney Test SMP Negeri 1 Jatirogo dan SMP Negeri 4 Tuban

Variabel	N	Mean	Mann Whitney Test	Sig.
SMP Negeri 1 Jatirogo	14	24.07	34.00	0.00
SMP Negeri 4 Tuban	19	11.79		

Dari hasil diatas maka diketahui nilai dari signifikan ialah $0.00 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 1 Jatirogo dan SMP Negeri 4 Tuban. Dengan demikian maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

Kebugaran jasmani dapat diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan tertentu dengan cukup optimal, tanpa mengakibatkan seorang tersebut kelelahan. Terdapat berbagai komponen kebugaran jasmani antara lain :daya tahan otot, daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan dll. Kebugaran jasmani merupakan komponen yang penting untuk menunjang prestasi siswa yang maksimal. Oleh karena itu, dengan keadaan tubuh yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi atau baik akan membuat siswa ekstrakurikuler dapat melakukan latihan dan menerima materi dari pelatih dengan maksimal.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen MFT untuk mendapatkan data. Penelitian ini dilakukan dalam 1 kali pertemuan di SMP Negeri 1 Jatirogo pada tanggal 29 Februari 2020 dan 1 kali pertemuan di SMP Negeri 4 Tuban pada tanggal 1 Maret 2020. Penelitian ini sama-sama dilakukan pada sore hari pukul 15.00 WIB sampai selesai.

Berdasarkan hasil penelitian, di SMP Negeri 1 Jatirogo masuk dalam kategori kurang dan sedang. Sedangkan di SMP Negeri 4 Tuban masuk dalam kategori sangat

kurang, kurang dan sedang. Hal ini disebabkan perbedaan program latihan dari SMP Negeri 1 Jatirogo dan SMP Negeri 4 Tuban, selain itu dari hasil wawancara peneliti terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 1 Jatirogo program latihan dan jadwal latihan selalu dilakukan tepat waktu karena jika ada yang terlambat pasti akan mendapatkan hukuman sedangkan di SMP Negeri 4 Tuban dalam latihan pelatih tidak konsisten terhadap program latihan dan jadwal latihan yang telah dibuat sehingga terkadang dalam seminggu hanya dua kali bahkan sekali latihan maka dari itu siswa tidak mendapatkan materi secara maksimal. Itulah yang menyebabkan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 1 Jatirogo lebih baik daripada SMP Negeri 4 Tuban.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan data yang telah didapat melalui tes MFT maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 1 Jatirogo dan SMP Negeri 4 Tuban ($0,00 < 0,05$).
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 1 Jatirogo lebih tinggi daripada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 4 Tuban. Dengan nilai mean untuk SMP Negeri 1 Jatirogo 28,52 sedangkan nilai mean SMP Negeri 4 Tuban sebesar 25,40.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat memberi saran:

1. Bagi Siswa
Agar lebih semangat, disiplin dan bersungguh-sungguh pada setiap latihan ekstrakurikuler serta meningkatkan kegiatan-kegiatan olahraga didalam atau diluar jam ekstrakurikuler untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dapat menunjang prestasi yang lebih baik.
2. Bagi Guru/Pelatih
Agar membuat latihan ekstrakurikuler lebih inovatif untuk membuat siswa lebih semangat untuk memperoleh materi-materi yang disampaikan serta memotivasi siswa agar meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Bagi Sekolah
Untuk lebih memperhatikan dan memfasilitasi sarana dan prasarana siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket putri agar mereka lebih semangat dalam

melakukan kegiatan ekstrakurikuler serta meningkatkan kebugaran jasmaninya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelkrim, B. N., Chaouachi, A., Chamari, K., Chtara, M., and Castagna, C. (2010). Positional Role and Competitive-Level Differences in Elite-Level Men's Basketball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(5), 46-55.
- Brianmac.(21 Oktober 2019). Normative data for VO2Max dari <https://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm>.
- Hadjarati, H. (2014). Perbandingan Pembelajaran Konvensional dan Pembelajaran Modifikasi Beladiri Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMP 3 Kota Gorontalo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1), 35-40.
- Koklu, Y., Alemdaroglu, U., Kocak, F. U., Erol, A. E., & Findikoglu, G. (2011). Comparison of Chosen Physical Fitness Characteristics of Turkish Professional Basketball Players by Division and Playing Position. *Journal of Human Kinetics*, 30, 99-106.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Meiasari, W. A. S. dan Hamdani. (2018). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ditinjau Dari Luas Lapangan yang Digunakan Untuk Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(2), 503-507.
- Paradisis, G. P., Zacharogiannis, E., Mandila, D., Smiriotou, A., Argeitaki, P., & Cooke, C. B. (2014). Multi-Stage 20-m Shuttle Run Fitness Test, Maximal Oxygen Uptake and Velocity at Maximal Oxygen Uptake. *Journal of Human Kinetics*, 41, 81-87.
- Sharma, A., Tripathi, V., & Koley, S. (2012). Correlation of Anthropometric Characteristics with Physical Fitness Tests in Indian Professional Hockey Players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(3), 698-705.
- Taufiqurrahman, M., & Hidayat, T. (2016). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Kelas XI IPA dan Kelas XI IPS Sekolah MAN 2 Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(3), 669-673.