

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO DI SMA NEGERI 21 SURABAYA

I Putu Pradipta Imantara

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, didit.dipta@yahoo.co.id

Setiyo Hartoto

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Dalam kehidupan yang modern ini pendidikan adalah bagian yang paling integral yang harus ditempuh agar mampu bersaing dengan negara-negara di dunia pada era globalisasi ini. Pendidikan, pada umumnya dapat didapatkan melalui kegiatan belajar mengajar di sekolah. Dalam kegiatan belajar mengajar yang ada di sekolah, terdapat dua kegiatan yang disediakan oleh sekolah kepada siswa yaitu kegiatan intrakurikuler dan Ekstrakurikuler. Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh siswa di sekolah di luar jam pelajaran sekolah, dan pelaksanaannya dikondisikan sesuai dengan situasi dan kondisi di sekolah masing-masing. Pada umumnya, kegiatan Ekstrakurikuler di sekolah banyak yang berupa kegiatan olahraga. Kegiatan olahraga banyak dijadikan Ekstrakurikuler karena kegiatan tersebut dapat menunjang dan menjaga kondisi fisik serta kebugaran jasmani siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 21 Surabaya. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian survei. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 21 Surabaya yang berjumlah 10 orang. instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes kebugaran jasmani dengan menggunakan MFT (*Multistage Fines test*) untuk mengukur maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO2Max yang merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil perhitungan rata-rata atau mean sebesar 35.46 dan standar deviasi sebesar 2.23. Untuk varian sebesar 4.98. Sedangkan untuk nilai tertinggi sebesar 38.90 dan nilai terendah sebesar 31.40. Distribusi data berdasarkan kategori VO2Max diperoleh hasil sebagai berikut, untuk kategori kurang sekali sebesar 3 dengan persentase 30%, untuk kategori kurang sebesar 6 dengan persentase 60%, untuk kategori sedang sebesar 1 dengan persentase sebesar 10%. Kemudian, untuk kategori baik, baik sekali, dan sangat baik sekali sebesar 0 dengan persentase 0%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 21 Surabaya tergolong rendah.

Kata Kunci: Tingkat kebugaran jasmani, Ekstrakurikuler Taekwondo

Abstract

In this modern life that education is the most integral part that must be taken in order to compete with other countries in the world in this era of globalization. Education, in general, can be obtained through a learning process in schools. In the teaching and learning activities in schools, there are two activities provided by the school to students that intracurricular and Extracurricular activities. Extracurricular activities are activities performed by students at a school outside of school hours, and its implementation is conditioned in accordance with the circumstances in each school. In general, Extracurricular activities in the school are a lot of sporting activities. Extracurricular activities serve as many sports activities can support and maintain the physical condition and the physical fitness of students in participating in learning activities at school. This study aims to determine the level of physical fitness of students who take taekwondo Extracurricular activities in Senior High School 21 Surabaya. This research is a type of survey research. Subjects in this study were students who take taekwondo extracurricular activities in Senior High School 21 Surabaya, amounting to 10 people. instrument used to collect the data is physical fitness test by using MFT (multistage fitness test) to measure maximal cardiac work and lungs with the VO2max prediction is an indicator of the level of physical fitness. Based on the results of data analysis has been performed, the obtained results of the calculation of the average or mean of 35.46 and a standard deviation of 2:23. For a variant of 4.98. As for the highest value of 38.90 and a low of 31.40. Data distribution by category VO2max obtained the following results, for the category of less once for 3 with a percentage of 30%, amounting to less than 6 categories with a percentage of 60%, the category is equal to 1 with a percentage of 10%. Then, for either category, kind, and very good at all at 0 with a percentage of

0%. It can be concluded that the level of physical fitness of students who take taekwondo extracurricular at Senior High School 21 Surabaya is low.

Keywords: Level of physical fitness, extracurricular Taekwondo

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan yang modern ini pendidikan adalah bagian yang paling integral yang harus ditempuh agar mampu bersaing dengan Negara-negara di dunia pada era globalisasi ini. Pendidikan mengacu pada peningkatan sumber daya manusia agar lebih maju dan dapat berkembang sebagai manusia yang dapat berguna bagi nusa dan bangsa.

Pendidikan pada umumnya dapat didapatkan melalui kegiatan belajar mengajar di sekolah. Dalam kegiatan belajar mengajar yang ada di sekolah, terdapat dua kegiatan yang disediakan oleh sekolah kepada siswa yaitu kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh siswa di sekolah di luar jam pelajaran sekolah, dan pelaksanaannya dikondisikan sesuai dengan situasi dan kondisi di sekolah masing-masing.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk pada kegiatan seni, olahraga, pengembangan kepribadian dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan siswa-siswi itu sendiri. (<http://id.wikipedia.org/wiki/Ekstrakurikuler>, diakses 24 Februari 2014).

Pada umumnya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah banyak yang berupa kegiatan olahraga. Kegiatan olahraga banyak dijadikan ekstrakurikuler karena kegiatan tersebut dapat menunjang dan menjaga kondisi fisik serta kebugaran jasmani siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah. Olahraga merupakan kegiatan yang dapat dilakukan untuk menjaga kondisi fisik seseorang, agar tubuhnya selalu tetap bugar dan prima, karena olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh, dan juga bisa digunakan sebagai rekreasi, serta untuk mengembangkan suatu prestasi.

“Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional. (http://id.wikisource.org/wiki/UndangUndang_Republik_Indonesia_Nomor_3_Tahun_2005, diakses 24 Februari 2014).

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga dilaksanakan di SMA Negeri 21 Surabaya. Kegiatannya

meliputi voli, basket, futsal dan *taekwondo*. Dari kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler tersebut, salah satu yang membutuhkan kebugaran jasmani yang prima adalah *taekwondo*.

Taekwondo, di Korea juga dieja *Tae Kwon Do*, *Taekwon-Do*, atau *Taegwondo*, dalam bahasa inggris sering ditulis *Fist Foot Way*, tapi di Indonesia dibakukan menjadi satu kata *Taekwondo* (Dofi, 2014: 1). Dalam bahasa Korea *hanja* untuk *Tae* berarti menendang atau menghancurkan dengan kaki, *kwon* berarti tinju, dan *do* yang berarti jalan atau seni. Jadi, *Taekwondo* dapat diterjemahkan secara bebas sebagai seni tangan dan kaki, atau jalan atau cara kaki dan kepalan tangan untuk menghancurkan. (Dofi, 2014: 1-2). Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban tambahan. (Nurhasan dkk, 2005:17).

Menurut Nurhasan, dkk (2005:18) ada 2 komponen yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani, yaitu: kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan. Setiap orang perlu memiliki komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dalam kondisi yang prima agar mampu mempertahankan kesehatannya dan mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan penuh tenaga. Komponen tersebut meliputi: kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), daya tahan (*endurance*). Kemudian kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Komponennya meliputi kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kecepatan reaksi (*reaction speed*).

Menurut Nurhasan, dkk (2005:21) kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh 2 faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal di antaranya adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis meneliti tentang tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler *taekwondo* di SMA Negeri 21 Surabaya.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka skripsi ini berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler *Taekwondo* di SMA Negeri 21 Surabaya”.

METODE

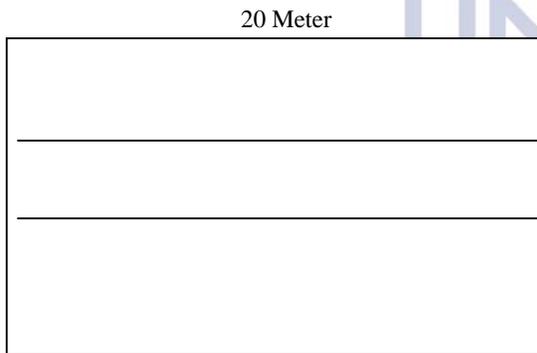
Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian survei. Survei adalah jenis pendekatan penelitian ini bertujuan untuk mencari data sebanyak-banyaknya dengan maksud untuk mengetahui kedudukan (status) fenomena (gejala) dan menentukan kesamaan status dengan cara membandingkan dengan standar yang telah ditentukan. (Arikunto, 2010:156). Sedangkan menurut Maksun (2009:51) penelitian survei adalah penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok.

Rencana penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meninjau kondisi subjek tertentu, yakni meninjau tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 21 Surabaya.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2010:173). Sedangkan menurut Maksun (2009:40), Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler taekwondo yang berjumlah 10 orang di SMA Negeri 21 Surabaya.

Instrumen yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dengan menggunakan MFT (*Multistage Fitness Test*) yang bertujuan untuk mengukur VO2Max yang merupakan tingkat indikator tingkat kebugaran jasmani.

Menurut Mahardika (2008:91), perlengkapan yang dibutuhkan dalam *Multistage Fitness Test* (MFT) adalah sebagai berikut: tempat tes dapat berupa halaman, lapangan olahraga, atau tanah datar yang panjangnya tidak kurang dari 22 meter dengan lebar 1 sampai 1,5 meter, tape recorder, VCD/DVD, kaset pemandu tes MFT, alat ukuran panjang, tanda batas jarak, kertas dan bolpoin, tabel penilaian MFT.



Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Mean*, *Standar Deviasi*, *Varian*, dan *Persentase*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Tabel 1. Hasil Olah Form Penghitungan MFT.

No	Nama	Tkt	Blk	VO2max	Kategori
1	AY	6	7	35.4	Kurang
2	AI	5	8	32.5	Kurang Sekali
3	HD	6	8	35.7	Kurang
4	AU	6	9	36.0	Kurang
5	RD	6	5	34.7	Kurang Sekali
6	DF	7	3	37.5	Kurang
7	IZ	7	2	37.1	Kurang
8	IQ	7	7	38.9	Sedang
9	DI	6	7	35.4	Kurang
10	AJ	5	5	31.4	Kurang Sekali

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa Audy dapat mencapai tingkat 6 balikan 7 sehingga VO2Max sebesar 35.4 masuk kategori kurang. Ainun dapat mencapai tingkat 5 balikan 8 sehingga VO2Max sebesar 32.55 masuk kategori kurang sekali. Hidayatullah dapat mencapai tingkat 6 balikan 8 sehingga VO2Max sebesar 35.7 masuk kategori kurang. Aurelio dapat mencapai tingkat 6 balikan 9 sehingga VO2Max sebesar 36.0 masuk kategori kurang. Ramadhoni dapat mencapai tingkat 6 balikan 5 sehingga VO2Max sebesar 34.7 masuk kategori kurang sekali. Difa dapat mencapai tingkat 7 balikan 3 sehingga VO2Max sebesar 37.5 masuk kategori kurang. Ihza dapat mencapai tingkat 7 balikan 2 sehingga VO2Max sebesar 37.1 masuk kategori kurang. Iqbal dapat mencapai tingkat 7 balikan 7 sehingga VO2max sebesar 38.9 masuk kategori sedang. Dio mencapai tingkat 6 balikan 7 sehingga VO2Max sebesar 35.4 masuk kategori kurang. Aji dapat mencapai tingkat 5 balikan 5 sehingga VO2Max sebesar 31.4 kategori kurang sekali..

Tabel 2. Deskripsi Data

Deskripsi	Mean	sd	s ²	Max	Min
Nilai	35.46	2.23	4.98	38.90	31.40

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa nilai rata-rata dari hasil penghitungan MFT siswa ekstrakurikuler taekwondo yaitu sebesar 35.46 dengan standar deviasi sebesar 2.23, serta varian sebesar 4.98. Kemudian dengan nilai tertinggi sebesar 38.90 dan nilai terendah sebesar 31.40.

Tabel 3. Distribusi Data Berdasarkan Kategori VO2Max

Kategori	Frekuensi	Presentase
Kurang Sekali	3	30%
Kurang	6	60%
Sedang	1	10%
Baik	0	0%
Baik Sekali	0	0%
Sangat Baik Sekali	0	0%
Jumlah	10	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa siswa yang termasuk dalam kategori kurang sekali sebesar 3 dengan persentase 30%, yang masuk kategori kurang sebesar 6 dengan persentase 60%, yang masuk kategori sedang sebesar 1 dengan persentase 10%. Sedangkan untuk baik, baik sekali, dan sangat baik sekali semuanya sebesar 0 dengan persentase 0%.

Pembahasan

Dari hasil pengambilan dan penghitungan data maka dapat diketahui bahwa nilai rata-rata dari tes MFT untuk mengetahui VO2Max siswa ekstrakurikuler *taekwondo* yaitu sebesar 35.46 dengan standar deviasi sebesar 2.23. Nilai varian sebesar 4.98. Nilai tertinggi VO2Max sebesar 38.90 dengan nilai terendah sebesar 31.40.

Dari hasil pengambilan dan penghitungan data siswa yang masuk kategori kurang sekali sebesar 3 dengan persentase 30%, yang masuk kategori kurang sebesar 6 dengan persentase 60%, yang masuk kategori sedang sebesar 1 dengan persentase 10%. Untuk kategori baik, baik sekali, sangat baik sekali semuanya sebesar 0 dengan persentase 0%.

Melihat berdasarkan analisis tersebut menunjukkan bahwa VO2Max yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler *taekwondo* di SMA Negeri 21 Surabaya masih berada pada tingkatan baik, baik sekali, dan sangat baik sekali.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diuraikan pada bab IV, dapat disimpulkan bahwa : Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler *taekwondo* di SMA Negeri 21 Surabaya menunjukkan hasil 3 orang termasuk kategori kurang sekali, 6 orang termasuk kategori kurang, dan 1 orang termasuk kategori sedang. Ini ditunjukkan dari hasil tes VO2Max yang telah dilakukan terhadap siswa. Dengan persentase 30% termasuk kategori kurang sekali, 60% termasuk kategori kurang, dan 10% termasuk kategori sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler *taekwondo* di SMA Negeri 21 Surabaya tergolong rendah.

Saran

Saran yang bisa diberikan sebagai hasil dari proses penelitian yang telah dilakukan, adalah sebagai berikut :

1. Guru penjasorkes harus memberikan pemahaman bagaimana pentingnya tingkat kebugaran jasmani dalam kegiatan yang dilakukan oleh siswa, karena semua kegiatan membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik agar kegiatan dapat terselesaikan dengan cepat, baik dan benar.

2. Guru ekstrakurikuler harus memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler dalam latihan karena tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat menunjang kegiatan latihan dan kegiatan-kegiatan lainnya.
3. Untuk melatih dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler dapat berlatih lari jarak jauh, *cross country*, dan jogging guna melatih *endurance* dan meningkatkan VO2Max agar tingkat kebugarannya menjadi lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Dofi, Ariesta. 2014. *Seni Beladiri Taekwondo*. Jakarta: Golden Terayon Press.
- Mahardika, Sriundy. 2008. *Pengantar Evaluasi Pengajaran Aplikasi Pada Penjasorkes*. Surabaya : ISORI Jawa Timur.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Nurhasan , dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.
- http://id.wikisource.org/wiki/UndangUndang_Republik_Indonesia_Nomor_3_Tahun_2005, diakses tanggal 24 Februari 2014. Pukul 11.45 WIB
- <http://id.wikipedia.org/wiki/Ekstrakurikuler>, diakses tanggal 24 Februari 2014. Pukul 13.55 WIB