

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DAN SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER FUTSAL (STUDI PADA SMAN 1 SUKODADI, LAMONGAN)**

Santyo Dwi W.

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, Santyo_ucup@yahoo.com

Irma Febriyanti

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

Abstrak

Olahraga ialah suatu aktivitas yang erat kaitannya dengan kehidupan manusia yang menyangkut jasmani dan rohani itu sendiri. Kegiatan olahraga merupakan salah satu alternatif terbaik untuk menghindari kekurangan gerak dan sebagai usaha untuk mempertahankan kesegaran jasmani. Akan tetapi dalam kehidupan moderen saat ini olahraga sedikit dilupakan karena adanya tuntutan dan kebutuhan hidup dalam masyarakat. Dalam proses pelaksanaan penjasorkes di sekolah mempunyai tujuan untuk membantu siswa meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan. Adanya pelajaran penjasorkes di sekolah adalah salah satu usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani di lingkungan pendidikan. Selain Penjasorkes di sekolah yang wajib diikuti, siswa juga diharuskan mengikuti salah satu kegiatan ekstrakurikuler, karena ekstrakurikuler dapat menjadi lahan dalam meningkatkan keterampilan siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagai manakah dan seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan tingkat kesegaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode random sampling . Dalam penelitian ini menggunakan penelitian survei (one shot model) adalah penelitian yang memberikan gambaran atau uraian atas suatu keadaan sejemih mungkin tanpa ada perlakuan terhadap obyek yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa SMAN 1 Sukodadi yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, dengan pengambilan data menggunakan test TKJI(Tes Kesegaran Jasmani Indonesia).

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler pencak silat sebesar 13,87 dengan standar deviasi 1,776 sedangkan yang mengikuti ekstrakurikuler futsal didapat rata-rata 14,37 dengan standar deviasi ,999 Dengan perhitungan melalui perhitungan statistical program for social science (SPSS) for windows evaluation 20. maka hasil dari analisis diperoleh tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dengan klasifikasi kurang, sedangkan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan klasifikasi sedang.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, ekstrakurikuler, Pencak silat dan, futsal.

Abstract

Sport is an activity that closely related with human live that connected with its own physical and spiritual. Sport activity is one of the best alternatives to avoid from lack of movement and and as an effort to keep the physical fitness. However, in this modern live sport have little forgotten since the demand of live on the society. In the implementation process of physical education at school have purpose to assisst student improve their physical fitness and health. The existence of physical education at school is one of the efforts to improve physical fitness on education environment. Beside physical education at school that must be followed, studnet also obligated to follow one of the extracurricular activities, since ectracurricular can be an area in imporve student skill.

This research aim to find out how and what level of student physical fitness who following pencak silat extracurricualr and the physical fitness of student who following futsal extracurricular. Sample collection conducted by random sampling method. In this researcg applying survey research (one shot model) namely research that give description or depiction of a condition as clear as possible without treatment to subject who have researched. Population in this research is all student of senior high school of 1 Sukodadi who following pencak silat and futsal extracurricular, with data collection using TKJI (Indonesian Physical Fitness Test).

Based on the research result, it found that the mean of student who following pencak silat extracurricular as big as 13.87 with standard deviation 1.776 while student who follow futsal extracurricular mean is 14.37 with standard deviation ,9999. By calculation through SPSS for windows evaluation 20, so the

analysis result of physical fitness of student who following pencak silat extracurricular is low, while the physical fitness of student who following futsal extracurricular is medium.

Keywords : physical fitness, extracurricular, pencaksilat and, futsal.

PENDAHULUAN

Olahraga ialah suatu aktivitas yang erat kaitannya dengan kehidupan manusia yang menyangkut jasmani dan rohani itu sendiri. Unsur-unsur memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat perlu digalakkan dalam kehidupan masyarakat. Kegiatan olahraga merupakan salah satu alternatif terbaik untuk menghindari kekurangan gerak dan sebagai usaha untuk mempertahankan kesegaran jasmani. Tujuan manusia melakukan aktivitas olahraga adalah :

- A. Mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, yaitu untuk mengisi waktu senggang, dilakukan penuh kegembiraan jadi segalanya dikerjakan dengan santai dan tidak formal baik tempat, sarana maupun peraturan prasarana.
 - B. Mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk tujuan pendidikan seperti misalnya anak-anak sekolah yang diasuhkan oleh guru olahraga.
 - C. Mereka melakukan kegiatan dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu.
 - D. Mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai sasaran suatu prestasi tertentu.
- (sajoto, 1988: 1)

Dari uraian di atas apabila dikaji lebih dalam makna olahraga memiliki pengaruh positif pada manusia dalam membentuk sikap sportif dan disiplin serta tanggung-jawab. Akan tetapi dalam kehidupan moderen saat ini olahraga sedikit dilupakan karena adanya tuntutan dan kebutuhan hidup dalam masyarakat. Dalam kehidupan yang semakin kompleks dan serba otomatis, maka masyarakat diharapkan dapat mempertahankan eksistensinya dan terhindar dari penyakit yang mengakitkannya kurang bergerak. Oleh sebab itu olahraga menjadi salah satu kebutuhan yang harus dilakukan, karena dengan olahraga akan sangat bermanfaat bagi tubuh kita. Olahraga yang dilakukan dengan tepat dan benar dapat membantu untuk meningkatkan ketahanan tubuh terhadap stress dan menanggulangi depresi, karena dalam melakukan aktifitas olahraga diharapkan selalu terciptanya suasana yang gembira sehingga memungkinkan untuk mencegah terjadinya penyakit seperti gejala stress.

Dalam proses pelaksanaan pendidikan tidak hanya di dalam kelas saja, akan tetapi di luar kelas juga dapat dilaksanakan seperti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes), yang dilakukan selama ini penjasorkes merupakan suatu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan

aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial serta emosional.

Penjasorkes di sekolah mempunyai tujuan untuk membantu siswa meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan. Adanya pelajaran penjasorkes di sekolah adalah salah satu usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani di lingkungan pendidikan. Selain penjasorkes di sekolah yang wajib diikuti, siswa juga diharuskan mengikuti salah satu kegiatan ekstrakurikuler, karena ekstrakurikuler dapat menjadi lahan dalam meningkatkan keterampilan siswa.

Sejalan dengan berkembangnya olahraga pencak silat dan futsal di sma negeri 1 sukodadi, maka intensitas pembinaan kegiatan kesiswaan dapat ditingkatkan melalui kegiatan ekstrakurikuler salah satunya adalah pencak silat dan futsal.

Karena ekstrakurikuler pencak silat dan futsal yang terdapat di sma negeri 1 sukodadi mempunyai peminat yang paling banyak di bandingkan ekstrakurikuler olahraga yang lain, dan sering sekali mendapatkan prestasi juara dalam setiap pertandingan. Ekstrakurikuler lain yang dimiliki oleh sman 1 sukodadi adalah ekstrakurikuler pramuka, drum band, english club, pidato, serta kegiatan ekstrakurikuler kerohanian yaitu istigolah dan qosidah.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Dengan demikian dapat di tindak lanjuti untuk mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

Metode

Sesuai dengan permasalahan yang ada, metode penelitian ini menggunakan metode destriptif kuantitatif karena hasil penelitian dalam bentuk gambaran. Deskriptif adalah jenis penelitian yang memberikan gambaran atau uraian atas suatu keadaan sejemini mungkin tanpa ada perlakuan terhadap obyek yang diteliti. Pendekatan yang dipakai sehubungan dengan permasalahan yang ditulis adalah one shot model, yang artinya model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada suatu saat (arikunto, 2006: 83). Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya disebut penelitian

populasi. (Arikunto, 2006: 130). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA negeri 1 sukodadi dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat yakni 30 siswa dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yakni 50 siswa, jadi keseluruhan populasi dalam penelitian ini sebanyak 80 siswa. Dengan populasi yang ada peneliti menentukan sampel dengan cara mengambil jumlah kelompok sampel yang terkecil yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dengan jumlah 30 siswa, karena jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan jumlah 50 siswa maka peneliti menggunakan pengambilan sampel dengan cara random sampling atau undian yang nantinya diambil 30 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dapat diketahui jumlah kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat seperti berikut :

Menunjukkan jumlah siswa sebanyak 30 siswa, maka dari hasil analisa di dapat rata-rata kesegaran jasmani siswa-siswi yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat adalah 13,87 dengan nilai standart deviasi sebesar 1,776 dan varian sebesar 3,154 Nilai terendah 11 dan tertinggi 18.

2. Data Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal.

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dapat diketahui jumlah kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal seperti berikut :

Menunjukkan jumlah siswa sebanyak 30 siswa, maka dari hasil analisa didapat rata-rata kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal adalah 14,37 dengan nilai standart deviasi 0,999 dan varian sebesar 0,999 nilai terendah 13 dan tertinggi 16.

PEMBAHASAN

Di bawah ini akan membahas uraian tentang survei tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Studi pada SMA Negeri 1 Sukodadi, Lamongan. Tingkat kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktifitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat

kesegaran jasmani yang tinggi sangat diperlukan oleh semua orang, termasuk anak usia sekolah mulai dari Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA / sederajat).

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang survei tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Dari hasil penelitian diketahui bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang merupakan klasifikasi kurang (lampiran halaman) dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang merupakan klasifikasi sedang (lampiran halaman)

hal ini disebabkan karena siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal mempunyai kegiatan olahraga yang lain sepulang sekolah maupun saat berada di rumah contohnya seperti olahraga futsal, sepak bola dan bulu tangkis, berdasarkan angket kegiatan sehari-hari yang diberikan peneliti kepada siswa.

PENUTUP

Simpulan

Tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat mempunyai nilai rata-rata 13,87 dengan klasifikasi kurang, sedangkan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal mempunyai nilai rata-rata 14,37 dengan klasifikasi sedang..

Saran

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini perlu dikembangkan lagi melalui penelitian sejenis dengan sampel yang lebih luas.

2. Bagi Sekolah

Perlu adanya pemahaman yang sama antara kepala sekolah dan guru pendidik tentang pentingnya menjaga kesehatan dan meningkatkan kesegaran jasmani.

3. Bagi Siswa

Siswa dapat mengerti betapa pentingnya olahraga bagi kesehatan, disamping itu mereka memperoleh wawasan tentang tingkat kesegaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sajoto, Muhammad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Keolahragaan.