

TINJAUAN KESEGERAN JASMANI TERHADAP SISWA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMK NEGERI 1 SUNGAI LILIN

Oleh

Sugar Wanto

Universitas PGRI Palembang

sugar.wanto88@gmail.com

Article History

Received : Januari 2017
Accepted : Februari 2017
Published : Maret 2017

Keywords

*Motivation, Physical
Hysical Skills
Development of Motor*

Abstract

This study aims to find information about the physical fitness level of students ekstrakurikuler volleyball SMK N 1 river wax. By measuring the level of physical fitness using Physical Freshness Test Indonesia (TKJI) for children aged 16 years, were carried out during the first day. Samples are 25 people with the sampling technique used purposive sampling. The method used in this research is descriptive with test and measurement techniques. Based on the results of the study 25 students extracurricular SMK N 1 river candle unknown male student with the lowest score 17, highest score 20, the average value of the standard deviation of 18.87 and 1:02. While female student with the lowest score 14, highest score 16, the average value of 15.09 and a standard deviation of 0.54. Image data sets in general physical fitness level of 25 students in extracurricular volleyball SMK 1 river candle physical fitness level data 14 male students comprised 13 people categorized as good and 1 category were, for the physical fitness level of 11 students comprised 11 people categorized daughter was

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi tentang tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli SMK N 1 Sungai Lilin. Dengan pengukuran tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16 tahun, yang dilaksanakan selama 1 hari. Sampel berjumlah 25 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive* sampling. Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan teknik tes dan pengukuran. Berdasarkan hasil penelitian 25 orang siswa ekstrakurikuler SMK N 1

sungai lilin diketahui siswa putra dengan nilai terendah 17, nilai tertinggi 20, nilai rata-rata 18.87 dan standar deviasi 1.02. Sedangkan siswa putri dengan nilai terendah 14, nilai tertinggi 16, nilai rata-rata 15,09 dan standar deviasi 0,54. Gambaran data secara umum tingkat kesegaran jasmani 25 orang siswa ekstrakurikuler bolavoli smkn 1 sungai lilin data tingkat kesegaran jasmani 14 orang siswa putra terdiri 13 orang berkategori baik dan 1 berkategori sedang, untuk tingkat kesegaran jasmani 11 orang siswa putri terdiri 11 orang berkategori sedang.

A. Pendahuluan

Pendidikan hakikatnya merupakan satu upaya yang dilakukan secara sadar, berencana dan berkesimbangan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan guna terciptanya Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas dan sempurna. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia serta pembentukan manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik, dan rohani demi menghadapi masa depan. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa disekolah banyak diharapkan peran aktif guru penjasorkes seperti di tuangkan dalam Garis Besar Haluan Negara (GBHN) Tahun 1999 tentang pendidikan Nasional yaitu: "Menumbuhkan budaya olahraga, guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia, sehingga tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik, yang harus di mulai sejak dini melalui pendidikan olahraga di sekolah dan dimasyarakat". Berdasarkan hal tersebut, dikembangkan pemikiran antara lain semacam langkah-langkah pengembangan fisik penduduk. Langkah-langkah itu berupa perbaikan status gizi,

peningkatan suatu kesehatan, dan kesegaran jasmani. Namun pada kenyataannya, perhatian dan kepedulian terhadap masalah tersebut belum sepenuhnya dilakukan karna sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor dalam masyarakat, antara lain: pendidikan, sosial, dan ekonomi yang pada akhirnya menentukan "prilaku" masyarakat tersebut.

Kenyataan di atas dikemukakan di atas hal sesuai dengan kenyataan yang di temui penulis dilapangan di mana pada sekolah ini mayoritas muridnya berasal dari masyarakat asli/pribumi Desa Cambia dengan perokomomiannya menengah kebawah dan menenga ke atas namun pada kenyataan dilapangan di sekolah ini mengenai disiplin belum dapat diterapkan dengan baik, begitu juga dengan keadaan disekolah sangat kukuranga sarana dan prasarana khususnya dalam pebelajaran penjasorkes, kurangnya pegawai dan tenaga pendidikan sebagai pelaksana proses pembelajaran. Tetapi pada sekolah ini dengan kondisi anak-anaknya yang pemukiman banyak yang jauh dari sekolah memungkinkan anak-anak tersebut berjalan kaki menuju sekolah. Dalam kesegaran jasmani dipengaruhi oleh

beberapa faktor diantaranya: gizi, keadaan atau kondisi lingkungan sekolah, keadaan ekonomi aktivitas fisik siswa, kesehatan dan lingkungan sekolah siswa, tingkat terlati siswa dan kebiasaan tingkat kesegaran jasmani.

Menurut Fauzia (2010: 8), derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari, semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya dengan kata lain hasil kerja kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat. Menurut Fauziah (2010:6), kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya. kesegaran jasmani yang diperlukan oleh masing-masing individu sangat berbeda dan bervariasi, tergantung pada sifat tantangan fisik yang di hadapinya, misalnya kesegaran jasmani seorang atlet tentu berbeda dibandingkan dengan pegawai administrasi. Menurut

Soemowardojo menyatakan (2012: 17), kebugaran jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk mendapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya alat/instrumen. Tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani.

Menurut Fauziah (2010:5), sehat dalam kehidupan sehari-hari sering dipakai untuk menyatakan bahwa seseorang dapat bekerja secara normal. Namun pengertian sehat yang sebenarnya tidakla demikian. Batasan kesehatan berdasarkan Undang-Undang No.23 tahun 1992 mencakup empat dimensi atau aspek, yaitu: *fisik*, *mental*, dan *social*, dan *ekonomi*. Batasan kesehatan tersebut diilhami oleh batasan kesehatan menurut WHO yang paling baru. Pengertian kesehatan saat ini memang lebih luas dan dinamis,yang berarti bahwa kesehatan

seseorang tidak hanya diukur dari aspek fisik, mental, dan social saja, tetapi juga diukur dari produktivitasnya dalam arti mempunyai pekerjaan atau menghasilkan sesuatu secara ekonomi. Bagi yang belum bekerja memasuki dunia kerja, anak dan remaja, atau bagi yang sudah tidak bekerja (pensiun) atau usia lanjut, berlaku arti produktif secara social. Misalnya produktif secara sosial-ekonomi bagi siswa sekolah atau mahasiswa adalah mencapai prestasi yang baik, sedangkan produktif secara sosial-ekonomi bagi usia lanjut atau para pensiunan adalah mempunyai kegiatan sosial dan keagamaan yang bermanfaat, bukan saja bagi dirinya, tetapi juga bagi orang lain atau masyarakat. Keempat dimensi kesehatan tersebut saling mempengaruhi dalam mewujudkan tingkat kesegaran seseorang, kelompok atau masyarakat. Itulah sebabnya, maka kesehatan bersifat menyeluruh mengandung keempat aspek .

Perwujudan dari masing-masing aspek tersebut dalam kesehatan seseorang antara lain: kesehatan fisik, kesehatan mental (jiwa), kesehatan social, kesehatan dari aspek ekonomi.

Ismaryati mengatakan (2011: 37), ada dua prinsip utama utama dalam

pendidikan jasmani, yakni, pertama, mengutamakan partisipasi semua siswa. Kedua: upaya pendidikan itu harus dapat membentuk kebiasaan hidup aktif di sepanjang hayat. Prinsip kedua berkaitan dengan usaha mencapai kualitas hidup sehat dan sejahtera paripurna. Bagian penting kualitas hidup sehat paripurna itu adalah kebugaran atau kesegaran jasmani. Kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kata lain dari *physical fitness*. Sumbangan penting dari aktivitas jasmani dalam pendidikan jasmani adalah tercapainya derajat kesegaran jasmani.

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang memiliki tugas gerak yang berbeda-beda. Agar dapat menjalankan tugas geraknya dengan baik, diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tuntutan tugas gerak yang dijalannya. Kesegaran jasmani. Dewasa ini konsep kesegaran jasmani berkembang menjadi dua macam, yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan berhubungan dengan keterampilan olahraga.

Kesegaran jasmani atau *physical fitness* secara tepat adalah tidak mudah, karena pada hakikatnya kesegaran jasmani merupakan hal yang rumit dan kompleks.

Soemowardojo (2012: 19), ahli fisiologi, berpendapat bahwa kesehatan jasmani lebih dititik beratkan pada *physiological fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masi dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya. (Ismaryati 2008:39).

Menurut Nurhasan (2001: 133), menurut *clark* unsure-unsur yang terdapat dalam kesehatan jasmani : (a) kekutan otot, (b) daya tahan otot dan (c) daya tahan kardio-vaskular. Ketiga unsur tersebut merupakan komponen inti dalam kesehatan jasmani. Sedangkan menurut *Johnson dan nelson* (1969), bahwa unsur-unsur yang terdapat dalam kesehatan jasmani meliputi: kekuatan, daya tahan otot, daya tahan cardiovascular dan fleksibilitas. Mengacu kepada batasan mengenai kesehatan jasmani dan pendapat para pakar mengenai unsur-unsur yang terdapat dalam kebugaran jasmani, maka dapat dikemukakan bahwa unsur-unsur

yang terdapat dalam lingkup kebugaran jasmani meliputi: kekuatan, daya ledak (*power*), kecepatan, kelenturan, daya tahan otot dan daya tahan kardio-respiratori.

B. Metode Penelitian

Menurut Sukardi (2011:157), variabel deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya. Berdasarkan definisi diatas maka diketahui bahwa penelitian ini hanya mengungkapkan atau menggambarkan suatu gejala, yaitu melihat tingkat kesehatan jasmani terhadap siswa ekstrakurikuler bola voli SMKN 1 Sungai Lilin.

Menurut Sugiono (2012; 35), rumus masalah *deskritif* adalah suatu rumusan masalah yang berkenaan dengan pertanyaan terhadap keberadaan variable mandiri, baik hanya pada satu variable atau lebih (variable yang berdiri sendiri). Uji homogenitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah kelompok sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak untuk menguji normalitas ini dilakukan uji *liliefors*. Sedangkan uji homogenitas bertujuan untuk melihat apakah tingkat kesehatan jasmani homogenitas atau tidak terhadap

siswa ekstrakurikuler bola voli SMKN 1 Sungai lilin.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang di ukur melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK N 1 sungai lilin. Dalam penelitian ini terdapat 25 siswa sebagai sampel penelitian yang terdiri dari tes 1 sampai tes 5. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Hasil terhadap 14 siswa putra SMK N 1 sungai lilin guna untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang di ukur melalui tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak SMK N 1 sungai lilin, diketahui nilai terendah 17, nilai tertinggi 20, nilai rata-rata 18.8571, dan standar deviasi 1.02711.

Hasil terhadap 11 siswa putri SMK N 1 sungai lilin , guna untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang di ukur melalui tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak SMK N 1 sungai lilin, diketahui nilai terendah 14, nilai tertinggi 16, nilai rata-rata 15.0909 dan standar deviasi .53936.

Dilihat dari persentase tingkat kebugaran jasmani yang berada pada tingkat “baik” dan “sedang”, maka dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri SMK N 1 sungai lilin berkategori “baik”.

Menurut Cooper (2004:254) dalam Afridawati “kebugaran fisik bukan hanya salah satu kunci terpenting untuk memiliki tubuh yang sehat, tetapi juga dasar dari aktivitas intelektual yang dinamis dan kreatif”. Agar dapat memiliki dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa seorang guru olahraga disekolah perlu menyusun suatu bentuk program latihan diluar jam mengajar yang efektif (ekstrakurikuler) dan memberikantuntutan yang baik terhadap siswa dalam melakukan aktivitas fisik.Tuntunan tersebut hendaknya terencana, terarah dan teratur serta memberikan tugas pelajaran (PR), sesuai dengan waktu yang tersedia sehingga siswa tidak terlalu merasa lelah dan tidak menita waktu yang lama. Agar latihan yang dilakukan membawa arti terhadap siswa, guru olahraga juga perlu menanamkan prinsip-prinsip latihan sesuai dengan kemampuan dankeinginan siswa serta menerapkan prinsip latihan beban bertambah setiap kali dimulai dari latihan

dengan kemudian ditingkatkan yang akhirnya dapat dilakukan sesuai dengan kemampuan tubuh (Gusril 2004:255). Serta latihan kekhususan sesuai dengan minat dan kemampuan siswa latihan yang progresif, teratur dan disiplin. Disamping itu guru olahraga dapat menciptakan suasana olahraga dan berlatih dengan baik, sehingga dapat membangkitkan girah belajar, minat, motivasi dan perhatian siswa terhadap mata pelajaran penjasorkes. Dengan demikian olahraga dapat merupakan suatu kebutuhan siswa yang harus dilakukan untuk dapat menjaga aga tubuh tetap segar an prima.

Undang-Undang No. 23 tahun 1993 tentang pengertian kesehatan adalah “keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yng memungkinkan seseorang hidup priduktif secara sosial dan ekonomi”. Walaupun jasmani seseorang tidak sakit, tetapi dalam keadaan tertekan mentalnya, seseorang tersebut termasuk tidak sehat. Seseorang dengan jasmani dan mental tidak sakit tetapi keadaan sosialnya buruk (misalnya anak banyak dengan pendapatan sedikit sehingga serba kekurangan in bias menyebabkan anak kurang gizi) ini pun termasuk tidak sehat. Pengertian sehat tidak sama dengan kesegaran jasmani,

para ahli mengatakan bahwa segar itu lebih tinggi tingkatannya dari sehat sehingga lahir ungkapan “orang yang sehat belum tentu segar dan orang yang segar sudah tentu sehat”. Dengan demikian berarti bahwa sehat merupakan syarat untuk menuju segar. Untuk mengetahui kesegaran jasmani seseorang ditentukan dengan tes tertentu seseorang dikatakan segar jasmaninya bila telah melakukan pekerjaan sehari-hari dengan efisien tidak timbul kelelahan yang berarti.

Kegiatan dan istirahat merupakan pekerjaan yang dilakukan setiap hari tanpa henti karena hidup manusia merupakan rangkaian peristiwa pergantian antara kegiatan dan istirahat. Istirahat bagi manusia adalah sangat penting karena kurang istirahat akan menyebabkan badan lemah, tidak dapat berfikir atau berkonsentrasi secara optimal, sehingga akan dapat mengganggu prestasi belajar. Oleh karena itu sehabis bekerja keras hingga melelahkan kita perlu beristirahat yang cukup untuk mengembalikan kesegaran dan memulihkan kekuatan kembali. Salah satu cara untuk beristirahat adalah tidur yang nyenyak akan memulihkan serta mempercepat proses kembalinya kekuatan itu. Dan janganlah

memikirkan hal-hal yang berat sebelum tidur karena tidur yang gelisah akan menambah kelesuan badan. Kenikmatan waktu istirahat akan dapat dirasakan oleh orang yang selalu mau bekerja keras dan tekun penuh semangat serta bekerja dengan sungguh-sungguh. Untuk menjaga kesehatan dan kesegaran jasmani kita, hindarilah kelelahan yang berlebihan, karena itu harus menjaga keseimbangan antara segala macam kegiatan dengan istirahat. Proses istirahat yang paling sempurna adalah waktu tidur yang baik pada malam hari. Waktu tidur yang dibutuhkan oleh seorang siswa setiap harinya sekitar 8 jam. Menurut pendapat M. Ichsan (2004:256) dalam Afridawati menyatakan bahwa “lama tidur pada usia remaja sampai dewasa adalah 7-8 jam”. Untuk mengembalikan keseimbangan antara kegiatan dengan istirahat dengan melakukan tidur cukup dan melakukan rekreasi dan olahraga ringan yang sifatnya menggembirakan.

D. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan dan beberapa saran.

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan peneliti terhadap siswa SMK N 1 Sungai Lilin. yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli, tentang tinjauan kesegaran jasmani, maka dapat disimpulkan bahwa, diketahuinya tingkat kesegaran jasmani terhadap siswa ekstrakurikuler bolavoli berkategori “baik”, dilihat dari frekuensi pencapaian tingkat kesegaran jasmani siswa SMK N 1 Sungai Lilin.

2. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapat dari penelitian ini, maka peneliti mencoba memberi babarapa saran yang dapat dikemukakan untuk studi lebih lanjut antara lain:

- a. Bagi sekolah untuk melengkapi sarana dan prasarana penunjang mata pelajaran penjas orkes di sekolah.
- b. Bagi peneliti lain diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi atau dengan variabel-variabel lain yang belum diteliti sehingga faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa dapat diketahui.

- c. Bagi pelatih dan insan olahraga agar penelitian ini dapat dijadikan referensi sebagai bahan pengembangan penelitian.

Jakarta: Depdiknas PT Rineka Cipta.

Riduwan. 2010. *Dasar-Dasar Statistik*. Bandung: Alfabeta.

Soemowerdojo. 2012. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.

Sudjana. 2005. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Sukardi. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Sukmandian. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.

Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Palembang: FKIP Universitas PGRI.

Daftar Pustaka

Afridawati, dkk. 2014. *Metodologi Penelitian Olahraga*. Sumatra Barat: RD. Multicipta.

Afridawati. (2013). *Bahan Ajar Evaluasi, Tes Dan Pengukuran Olahraga Teori Dan Aplikasinya*. Padang: Rd. Multicipta

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka cipta.

Barbara L. Viera dan Bonnie Jil Ferguson. 1996. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

Fauziah, Nuraini. 2010. *Fisiologi Olahraga*. Palembang: Universitas Sriwijaya.

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Sukarta: LPP dan UNS.

Mellyana. (2014). Uji Normalitas-Liliefors Test. Diperoleh pada hari Senin tanggal 5 Januari 2015 Pukul 12.15 dari <http://jam-statistic.blogspot.com/2014/03/uji-normalitas-liliefors-test.html>

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*.