

Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri Kota Malang

Joko Prayitno*, M. E. Winarno

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: jokoalfatih22@gmail.com

Paper received: 1-10-2021; revised: 19-10-2021; accepted: 25-10-2021

Abstract

This study aims to determine the physical fitness of extracurricular participants at SMA Negeri Malang City, East Java. The method used is a survey with a research sample of 57 students participating in extracurricular activities. The data collection instrument used the TKJI test which was analyzed using descriptive analysis. The results showed that the extracurricular participants at SMA Negeri 7 Malang City were as follows: There was 1 student or 1.75 percent in the good category, 25 students or 43.9 percent had physical fitness in the moderate category, and 31 students or 54.4 percent in the poor physical fitness category. The conclusion of this study is that the overall physical fitness of extracurricular participants at SMA Negeri 7 Malang is included in the poor category.

Keywords: fitness; physical; extracurricular

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri Kota Malang Jawa Timur. Metode yang digunakan survey dengan sampel penelitian sebanyak 57 orang siswa peserta ekstrakurikuler. Instrumen pengumpul data menggunakan tes TKJI yang dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 7 Kota Malang adalah sebagai berikut: Terdapat 1 siswa atau 1,75 persen dengan kategori baik, 25 siswa atau 43,9 persen memiliki kebugaran jasmani dengan kategori sedang, dan 31 siswa atau 54,4 persen dengan kategori kebugaran jasmani kurang. Kesimpulan penelitian ini secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMAN 7 Kota Malang tergolong dalam kategori kurang.

Kata kunci: kebugaran; jasmani; ekstrakurikuler

1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang memiliki tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta tindakan moral. Menurut Ardila *et al.*, (2021), PJOK merupakan salah satu bagian penting bagi manusia, dalam pendidikan jasmani terdapat berbagai pembelajaran yang dipelajari seseorang yang berkaitan dengan aspek pengetahuan, sikap dan gerak. Yuliansyah *et al.*, (2021) menyatakan PJOK salah satu mata pelajaran di sekolah yang bertujuan agar peserta didik dapat mengembangkan keterampilan gerak, pengetahuan, sportifitas, pola hidup sehat dan membentuk karakter yang berbudi luhur. Sedangkan menurut Jayul & Irwanto (2020), untuk meningkatkan keterampilan psikomotor dapat dilakukan dengan gerak adaptif yang terlatih.

Pada pembelajaran PJOK diharapkan andil dalam mengembangkan intelektual dan psikomotor peserta didik, sehingga melalui aktivitas gerak dalam PJOK dapat membantu perkembangan peserta didik (Yuliawan, 2016). Psikomotorik dilakukan dengan dasar pengetahuan dan dimana dilakukannya hal tersebut akan menjadi dasar untuk berperilaku yang berkaitan pada aspek sikap (semisal kejujuran, disiplin, mempercayai diri sendiri dan

tangguh) begitu pula dengan perilaku sosial (semisal saling menolong, kerja sama. Menurut Pamungkas & Dwiyo (2020), untuk itu, pendidikan jasmani memiliki peran yang penting terhadap perkembangan peserta didik dalam hal ini fisik ataupun mentalitas. PJOK di lembaga pendidikan harus ditekankan pada pembelajaran aktivitas fisik dan olahraga kesehatan untuk mencapai tingkat kebugaran dan kesehatan yang baik dan tingkat kemampuan gerak dan koordinasi yang baik pula (Bangun, 2016).

Pada hakikatnya pendidikan jasmani ialah langkah-langkah pendidikan untuk kegunaan kegiatan fisik sehingga mendapatkan holistik yang berubah setiap potensi individu, di dalam mental, emosional, dan hal fisik. Pendidikan jasmani yakni proses pembelajaran di sekolah yang berguna untuk pembinaan pola hidup sehat. Sekolah sebagai Lembaga pembentuk karakter anak bangsa harus menjadi wadah untuk melakukan kegiatan pendidikan. Maka dengan demikian diharapkan sekolah dapat menjadi sentral pendidikan sehingga dapat melakukan kegunaan sebagai lembaga pendidikan yang maksimal yaitu meningkatkan dan mengembangkan mutu martabat dan kehidupan bangsa Indonesia. Salah satunya melalui Pendidikan jasmani yang diberikan oleh guru di sekolah. Menurut Manalu *et al.*, (2020), pengembangan PJOK bukanlah suatu tujuan, melainkan suatu sarana yang digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan.

Pentingnya melakukan olahraga guna menambah dan meningkatkan kinerja siswa. Dalam hal ini olahraga adalah suatu kegiatan gerak manusia teknik tertentu yang dilakukan pada waktu senggang agar mencapai kepuasan masing-masing. Manusia modern saat ini punya kegiatan padat setiap harinya. Kebiasaan yang padat ditunjukan dengan keharusan kondisi fisik dan psikologis yang netral. Kestabilan tersebut dapat dicapai dengan kegiatan rekreasi dan olahraga yang berguna menghadapi tegangan-tegangan yang menurun pada relaksasi dan pikiran (*refreshing*). Dalam kaitannya dan tujuan dari olahraga, yakni memiliki sifat atau tujuan: olahraga pendidikan (olahraga sebagai alat untuk mencapai tujuan), olahraga prestasi (olahraga sebagai tujuan), olahraga rekreasi (olahraga sebagai alat untuk mencapai tujuan), olahraga kesehatan (olahraga sebagai alat untuk mencapai tujuan). Badan Eksekutif Negara yaitu Kantor Menpora juga mendefinisikan olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam memperoleh rekreasi, prestasi optimal dan kemenangan. “Dalam hal ini olahraga dilihat sebagai aktivitas yang bukan hanya berhubungan terhadap problem kesehatan jasmani belaka, namun tersebar luas kegunaannya pada dimensi moral, sosial, mental, spiritual dan intelektual”. Kegiatan olahraga menjadi salah satu bagian dalam kehidupan manusia yang menjadi suatu kebutuhan yang harus dipenuhi (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Menurut Mirhan (2016), kegiatan olahraga bukanlah sekedar aktivitas gerak saja, melalui olahraga kita dapat membentuk sikap dan mental. Menurut Lesmana & Broto (2013), melalui olahraga dapat menjadi faktor yang berpengaruh terhadap komposisi tulang. Dengan demikian dengan berolahraga berarti mengolah atau memanipulasi badan (jasmani) dengan tujuan membuat badan menjadi matang. Kebutuhan dasar manusia dengan berolahraga guna memenuhi kebutuhan jasmani untuk melengkapi kualitas hidup dan kualitas geraknya.

Menurut Chendra & Lontoh (2019), ada beberapa manfaat dari olahraga, yakni meningkatkan fungsi otak, daya tahan tubuh, menurunkan kolesterol dan stress hilang. Sebagaimana dikatakan pula bahwa dalam olahraga, langkah-langkah terbentuknya karakter berkaitan dengan empat yakni fairness, compassion, integrity dan sportsmanship. Tidak hanya para guru pendidikan jasmani saja yang berpendapat untuk berkontribusi dalam kegiatan jasmani naik dalam perkembangan perilaku positif dan perkembangan karakter. Dengan

demikian diharapkan dengan olahraga mampu menjaga tingkat kebugaran peserta didik dalam kategori baik. Kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor yang cukup besar dalam mempengaruhi pencapaian prestasi belajar siswa. Jika tingkat kebugaran jasmani siswa bagus maka siswa tentu merasa ringan dalam menjalankan segala aktivitasnya tanpa rasa Lelah. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Prasetyo *et al.*, (2018), mengatakan kebugaran jasmani adalah salah satu bagian dari kesegaran jasmani secara keseluruhan. Kesegaran jasmani mutlak digunakan untuk setiap orang dan menjalankan aktivitas keseharian. Kebugaran jasmani menurut Rahman *et al.*, (2020), adalah suatu kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan jasmani tanpa merasakan kelelahan yang berarti, kesegaran jasmani merupakan kecakapan dan potensi badan dalam menyesuaikan diri dengan aktivitas fisik tanpa merasa lelah yang tak terkendali.

Beberapa pendapat ahli diatas bisa disimpulkan untuk kebugaran jasmani ialah keahlian seseorang untuk melaksanakan kegiatan kesehariannya dengan maksimal tidak merasakan kecapean berlebihan serta dapat segera pulih seperti pada saat sebelum melakukan aktivitas.

Berdasarkan dokumentasi dan hasil wawancara yang dilakukan dengan pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMAN 7 Kota Malang, terdapat beberapa cabang olahraga diantaranya yaitu: Cabang olahraga badminton, bola voli, basket, futsal, pencak silat, renang, gulat dan sepak bola. Kegiatan latihan dilakukan secara beragam, ada yang sekali dalam seminggu, dua kali dan tiga kali seminggu.

Berdasarkan latar belakang di depan, peneliti ingin memperoleh data terkait dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMAN 7 Kota Malang.

2. Metode

Upaya memperoleh data terkait dengan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMAN 7 Kota Malang menggunakan metode penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini berjumlah 382, dengan sampel penelitian 57 peserta ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMAN 7 Kota Malang yaitu: (a) badminton, (b) basket, (c) bola voli, (d) futsal, (d) pencak silat, (e) renang, (f) gulat, dan (g) sepak bola.

Instrumen penelitian adalah instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) bagi pelajar dalam usia 16 tahun sampai 19 tahun diantaranya adalah sebagai berikut: (a) tes lari 60 meter, (b) tes gantung angkat tubuh 60 detik, (c) tes baring duduk 60 detik, (d) tes loncat tegak, (e) tes lari 1200 m untuk putra dan 1000 m untuk putri (Kemendikbud;2013).

Kriteria penilaian kebugaran jasmani pelajar putra dan putri usia 16-19 tahun menggunakan kriteria TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) sebagai berikut.

Tabel 1. Kriteria Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Nilai Kebugaran Jasmani	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sangat (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan analisis data yang diperoleh dari hasil penelitian, maka kebugaran jasmani keseluruhan peserta ekstrakurikuler olahraga di SMAN 7 Kota Malang dapat dikemukakan bahwa rata-rata peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Kota Malang TKJI dari 57 responden adalah sebagai berikut. 1 orang siswa (1,75 %) dengan kategori baik, 25 orang siswa (43,9%) dengan kategori sedang, dan 31 orang siswa (54,4%) dengan kategori kurang.

Data tentang kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SMAN 7 Kota Malang berdasarkan cabang olahraga disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Kondisi Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler di SMAN 7 Kota Malang Berdasarkan Cabang Olahraga

No	Cabang Olahraga Ekstrakurikuler	Jumlah Responden	Rerata Nilai Kebugaran Jasmani	Klasifikasi
1	Bulutangkis	7	13,6	Kurang (K)
2	Basket	7	12,9	Kurang (K)
3	Bola Voli	7	13,9	Kurang (K)
4	Futsal	7	13,7	Kurang (K)
5	Pencak silat	7	13,7	Kurang (K)
6	Renang	8	12,8	Kurang (K)
7	Gulat	7	12,3	Kurang (K)
8	Sepak bola	7	14,1	Sedang (S)
Jumlah		57		
Rerata			13,4	Kurang (K)

Data Tabel 2 menunjukkan bahwa hanya peserta ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SMAN 7 Kota Malang saja yang memiliki kategori sedang dengan nilai 14,1. Sedangkan peserta ekstrakurikuler olahraga yang lain; badminton, basket, bola voli, futsal, pencak silat, renang, dan gulat termasuk kategori kurang, dengan rerata nilai kebugaran jasmani 12,8 sampai dengan 13,9. Rata-rata nilai kebugaran jasmani sebesar 13,4 dengan kategori kurang.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dari 57 responden memiliki kategori kurang dengan rata-rata nilai kebugaran jasmani sebesar 13,4. Kondisi ini disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya adalah terkait dengan frekuensi latihan. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SMAN 7 Kota Malang dilakukan 1-2 kali dalam seminggu, kecuali cabang olahraga bola basket yang melakukan kegiatan ekstrakurikuler seminggu tiga kali.

Secara teoritik kebugaran jasmani seseorang akan terjaga jika latihan rutin setiap minggu minimal dilakukan 3 kali, dengan selang istirahat 2 X 24 jam. Persyaratan tersebut harus terpenuhi, apabila seseorang tetap ingin memiliki kebugaran yang tinggi. Prinsip latihan yang lain juga harus diikuti secara baik, diantaranya: frekuensi, intensitas, time, dan tempo (FITT).

Penerapan FITT merupakan hal mendasar yang harus dipenuhi, hal tersebut selaras dengan pendapat Mangkunegara (2008). FITT merupakan aturan latihan yang benar, FITT adalah singkatan dari frekuensi, intensitas, tipe dan time (Solihin, 2013). Konsep FITT adalah suatu konsep latihan yang disepakati oleh beberapa pakar olahraga, dengan olahraga yang disusun secara sistematis dan dalam durasi yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual. (Suwarna & Widiyanto, 2016) menyatakan terdapat beberapa faktor yang penting

dalam latihan perlu untuk diperhatikan, diantaranya perbedaan individu, hubungan antar individu, motivasi, keaktifan, pemilihan peserta dan instruktur, serta metode latihan.

Pelatih tentu harus memperhatikan ini jika ingin meningkatkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler. Adanya jadwal yang terprogram dan harus dilakukan berulang kali. Jika pelatih dan Pembina memperhatikan ini, maka kemungkinan besar peserta ekstrakurikuler yang pelatih bina tingkat kebugarannya akan meningkat secara optimal.

Penyebab lain sebagai penyebab kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler dengan kategori kurang adalah disebabkan, peserta ekstrakurikuler tidak mengikuti kegiatan olahraga diluar jam sekolah, karena waktu sekolah sampai sore, sehingga siswa tidak memiliki cukup waktu untuk melakukan aktivitas fisik selepas pulang sekolah.

Keaktifan peserta ekstrakurikuler olahraga termasuk dalam kategori kurang. Hal ini didukung dari persentase kehadiran ekstrakurikuler, masih banyak peserta ekstrakurikuler yang tidak hadir. Apalagi jadwal latihan yang hanya dilakukan 2 jam sekali selama 1 kali pertemuan per minggunya.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler di SMAN 7 Kota Malang memiliki nilai 13,4 dengan kategori “kurang”. Saran yang bisa dilakukan adalah, tambah frekuensi latihan paling tidak terpenuhi jumlah latihan 3 kali dalam seminggu, dengan selang istirahat 2 kali 24 jam. Jika kegiatan ini dilakukan secara terjadwal tidak bisa dilakukan, maka kegiatan ekstrakurikuler dapat dilakukan 1-2 kali dalam seminggu, tetapi peserta ekstrakurikuler tetap diwajibkan melakukan aktivitas olahraga lain diluar kegiatan ekstrakurikuler, sehingga latihan fisik seminggu 3 kali tetap terpenuhi. Itulah salah satu cara yang dapat ditempuh agar semua siswa tetap memiliki kebugaran jasmani yang tinggi.

Daftar Rujukan

- Ardila, M. W., Wiguno, L. T. H., Kurniawan, A. W. & Mu'arifin. (2021). Pengembangan Perangkat Pembelajaran Bola Voli Berbasis Aplikasi Articulate Storyline. *Sport Scinece and Health*, 3(4), 154–166.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 156–167.
- Chendra, S. & Lontoh, S.O. (2019). Hubungan olahraga terhadap kapasitas vital paru mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2013-2016. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(1), 176–179.
- Jayul, A. & Irwanto, E. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 190–199.
- Lesmana, H. S. & Broto, E. P. (2013). Olahraga Upaya Preventif Osteoporosis Dini. *Jurnal Performa Olahraga*, 53(9), 1689–1699.
- Mahfud, I. & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tadisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 31–37.
- Manalu, D. L., Dwiyoogo, W. D. & Heynoek, F. P. (2020). Pengembangan Multimedia Interaktif Latihan Kekuatan Pada Matakuliah Spesialisasi Kondisi Fisik Dasar Untuk Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan. *Sport Science and Health*, 2(1), 49–57.
- Mirhan, J. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 115487.

- Pamungkas, I.A. & Dwiyoogo, W.D. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Mobile Learning Untuk Aktivitas Kesehgaran Jasmani Siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruhan. *Sport Science and Health*, 2(5), 272–278.
- Prasetio, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R. & Defliyanto, D. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan IMT Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 166–172.
- Rahman, Z., Kurniawan, A. W. & Heynoek, F. P. (2020). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science and Health*, 2(5), 78–92.
- Solihin, A. O. (2013). Tari Tradisional Untuk Respon Jantung. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 53(9), 1689–1699.
- Suwarna, A. H. & Widiyanto. (2016). Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan Tidak Terlatih. *Medikora*, 15(1), 85–95.
- Yuliansyah, A. R., Wiguno, L. T. H. W., Kurniawan, A. W. & Mu'arifin. (2021). Pengembangan Perangkat Pembelajaran Bola Voli Berbasis Aplikasi Articulate Storyline. *Sport Science and Health*, 3(4), 154–166.
- Yuliawan, D. (2016). Pembentukan Karakter Anak Dengan Jiwa Sportif Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Sportif*, 2(1), 101–112.