TINGKAT DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMA NEGERI 1 PLEMAHAN TAHUN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun oleh :

UMUL KHOIRIYAH
NPM. 11.1.01.09.0921

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

UMUL KHOIRIYAH
NIM: 11.1.01.09.0921

Dengan Judul :

TINGKAT DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMA NEGERI 1 PLEMAHAN TAHUN 2014/2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

UMUL KHOIRIYAH
NIM: 11.1.01.09.0921

Dengan Judul :

TINGKAT DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMA NEGERI 1 PLEMAHAN TAHUN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada tanggal : _____

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	.....
2. Penguji I	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....
3. Penguji II	: Wasis Himawanto, M.Or.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.

TINGKAT DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMA NEGERI 1 PLEMAHAN TAHUN 2014/2015

UMUL KHOIRIYAH
NPM. 11.1.01.09.0921

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
Pembimbing II : Wasis Himawanto, M.Or.
.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Umul Khoiriyah. NPM. 11.1.01.09.0921. Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Plemahan Tahun 2014/2015, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri 2015.

Kata kunci : Daya Tahan Kardiorespirasii, ektrakurikuler

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiorespirasi peserta didik yang mengikuti ektrakulikuler olahraga di SMA N 1 Plemahan Tahun 2014/ 2015.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survai dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, dengan jumlah 49 anak, terdiri dari 31 siswa putra dan 18 siswa putri. Pengumpulan data menggunakan tes dengan isntrumen *Multistage Test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase yang mengacu pada norma baku penilatian *multistage test* untuk usia 13-19 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat daya tahan kardiorespirasi peserta didik yang mengikuti ektrakulikuler olahraga di SMA N 1 Plemahan Tahun 2014/ 2015 terdapat 24 siswa (48,98%) dalam kategori sangat kurang, 19 siswa (38,78%) dalam kategori kurang, 5 siswa (10,20%) dalam kategori cukup, 1 siswa (2,04%) dalam kategori baik, 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik, dan 0 siswa (0,00%) dalam kategori sangat baik. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa kategori yang paling dominan untuk tingkat daya tahan kardiorespirasi peserta didik yang mengikuti ektrakulikuler olahraga di SMA N 1 Plemahan Tahun 2014/ 2015 adalah kategori sangat kurang, yaitu 24 siswa atau 48,98%. Dengan melihat data hasil penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat daya tahan kardiorespirasi peserta didik yang mengikuti ektrakulikuler olahraga di SMA N 1 Plemahan Tahun 2014/ 2015 sebagian besar dalam kategori sangat kurang.

A. Latar Belakang Masalah

Pengembangan kebugaran jasmani seseorang melalui suatu aktivitas olahraga, bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dan daya tahan dalam tubuh seseorang agar mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik. Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang tinggi akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya. Orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan dapat melakukan berbagai pekerjaan, belajar dengan baik dalam waktu yang relatif lebih lama. Orang yang bugar akan selalu sehat pola tingkah lakunya, cara berfikir, dan dalam mengambil keputusan secara positif.

Agar siswa dapat menggapai hal tersebut, maka diperlukan makanan yang cukup bergizi, istirahat atau tidur yang teratur, serta latihan atau olahraga yang teratur. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang dilakukan secara terprogram, sistematis dan teratur serta selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kinerja bagi setiap para pekerja atau siswa, terutama bagi siswa yang menggeluti salah satu cabang olahraga yang mereka minati untuk menggapai prestasi secara optimal.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi saat melakukan kerja fisik yang berat. Kurangnya daya tahan tubuh, kelentukan persendian, kekuatan otot, kecepatan dan kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera olahraga.

Dengan demikian, seseorang tidak dapat mencapai kebugaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa disadari oleh keadaan kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani dapat dikatakan baik jika daya tahan kardiorepirasinya baik pula, karena daya tahan kardiorespirasi (daya tahan jantung paru) merupakan unsur yang sangat penting dalam kebugaran jasmani. Daya tahan kardiorespirasi yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus-menerus. Melihat betapa pentingnya kebugaran kardiorespirasi, maka kebugaran kardiorespirasi hendaknya sudah diterapkan sejak usia dini, baik dalam kegiatan formal maupun non formal.

Dengan kebugaran kardiorespirasi yang baik, siswa diharapkan dapat belajar dengan baik, sehingga pada saatnya nanti dapat meningkatkan sumber daya manusia yang lebih baik. Pengertian dari kardiorespirasi itu sendiri adalah kemampuan sisitem peredaran darah dan pernafasan untuk membagikan oksigen serta makanan ke otot-otot yang bekerja sesuai

dengan kebutuhan untuk memulihkan tubuh dari efek bekerja dan latihan fisik.

Untuk memperoleh kardiorespirasi yang baik maka, dibutuhkan latihan fisik dengan intensitas latihan yang teratur. Oleh karena itu untuk mencapai kardiorespirasi yang baik maka ekstrakurikuler olahraga yang diselenggarakan di sekolah sangatlah penting dan membantu untuk mengembangkan bakat siswa dan untuk mempertahankan kebugaran jasmaninya.

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler pada umumnya adalah untuk mengembangkan bakat siswa sesuai dengan minatnya. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga untuk mengisi waktu luang anak pada kegiatan yang positif dan dapat lebih memperkaya keterampilan, memperluas wawasan, daya kreativitas, jiwa sportivitas, meningkatkan rasa percaya diri, dan lain sebagainya. Akan lebih baik lagi apabila mampu memberikan prestasi yang gemilang di luar sekolah sehingga dapat mengharumkan nama sekolah.

Meskipun secara akademis nilai dari ekstrakurikuler tidak masuk secara langsung ke nilai rapot, namun kegunaannya jauh lebih bermanfaat daripada tidak melakukan banyak hal di luar jam belajar. Di kegiatan ekstrakurikuler, siswa bisa menggali dan mengembangkan potensi dalam dirinya. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dilakukan pada siang hari setelah pulang sekolah agar tidak mengganggu kegiatan intrakurikuler.

Ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMA Negeri 1 Plemahan terbagi menjadi dua jenis yaitu, ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga. Ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Plemahan meliputi bolabasket, bolavoli, futsal, dan karate. Sedangkan, yang termasuk ekstrakurikuler non olahraga meliputi osis, pelatihan komputer, photografi, dan Pramuka. Siswa yang mempunyai minat di bidang tertentu dapat menyalurkannya melalui kegiatan ekstrakurikuler untuk mengoptimalkan potensi dan bakat intelektualnya.

Pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga dilakukan setiap hari Senin, Rabu, Kamis, dan Jumat. Masing-masing ekstrakurikuler olahraga tersebut dilakukan satu kali dalam setiap minggunya dikarenakan menyesuaikan jadwal pelatih yang berasal dari luar sekolah. Terkecuali ekstrakurikuler karate dilakukan lebih dari satu kali setiap minngunya, karena ekstrakurikuler karate selain berlatih di sekolah mereka juga berlatih di luar sekolah. Dalam pelaksaan ekstrakurikuler olahraga juga menghadapi beberapa hambatan diantaranya, siswa mudah merasa lelah ketika diberikan latihan fisik dan banyak yang mengeluh panas karena aktivitas dilaksanakan siang hari setelah jam pulang sekolah.

Ketika penulis melakukan survai pada tagal 24-25 Febuari 2015 ekstakurikuler

olahraga di SMA Negeri 1 Plemahan, kegiatan ekstrakurikuler yang memiliki banyak peminatnya adalah bolabasket, bolavoli, dan futsal. Sedangkan, ekstrakurikuler karate peminatnya lebih sedikit dibanding ekstrakurikuler bolabasket, bolavoli dan futsal. Setiap tahunnya semua ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Plemahan ini tetap berjalan dengan baik. Tidak hanya cukup latihan di sekolah saja tetapi semua ekstrakurikuler olahraga sering mengikuti pertandingan-pertandingan.

Setiap tahunnya SMA Negeri 1 Plemahan memperoleh prestasi dari tim karate. Walaupun tim karate peminatnya lebih sedikit tetapi mereka menunjukkan keseriusanya dan kesungguhanya, terbukti selain mereka berlatih di sekolah mereka juga berlatih diluar sekolah. Karena semangat dan keseriusan dalam berlatih dan berusaha mereka selalu mendapat juara di setiap pertandingan. Sedangkan, tim bolabasket, bolavoli, dan futsal lebih banyak peminatnya tetapi mereka belum menunjukkan keseriusan dan kesungguhanya dalam timnya masing-masing sehingga di setiap pertandingan tidak pernah meraih kejuaraan.

Selain itu frekuensi latihan yang kurang juga mengakibatkan selalu kalah dalam pertandingan. Karena frekuensi latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang baik adalah 3-5 kali setiap minggunya. Jika haya dilakukan 1 kali latian setiap minggunya tidak menghasilkan kebugaran jasmani yang dibutuhkan, dan jika 2 kali setiap minggu juga tidak menambahkan tetapi hanya bisa mepertahankan tetapi belum bisa menambahkan, jika 3 kali samapi 5 kali setiap minggu dapat menambahkan dan mempertahankan kebugaran jasmani.

Ektrakurikuler bolabasket, bolavoli, futsal dan karate adalah olahraga yang membutuhkan daya tahan fisik yang baik, oleh karena itu olahraga tersebut sangat membutuhkan kebugaran jasmani yang baik pula, terutama daya tahan kardiorespirasinya. Dan agar dapat memperoleh kebugran jasmani yang baik maka, dibutuhkan latihan yang cukup minimal 3 kali setiap minggunya, agar dapat mempertahan dan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Tetapi di SMA Negeri 1 Plemahan hanya melakukan 1 kali latihan setiap minggunya, oleh karena itu eksrakurikuler olahraga tidak pernah mendapatkan pertasi yang memuaskan. Dikarenakan kuragnya frekuensi latihan, sehingga kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga kurang terlatih.

Bentuk kegiatan fisik dalam permainan bolabasket, bolavoli, futsal, dan karate memberikan cukup banyak manfaat, di antaranya kebugaran jasmani, mental dan fisik. Selain itu, dengan olahraga bolabasket, bolavoli, futsal, dan karate dapat

menguatkan otot-otot besar dan kecil, menguatkan fungsi jantung, melancarkan peredaran darah dan menguatkan paru-paru. Keempat permainan tersebut membutuhkan aktivitas gerak yang cepat dan tepat. oleh karena itu ekstrakurikuler tersebut hendaknya dilakukan secara teratur minimal 3 kali setiap inggunya.

Kegiatan ektakurikuler olahraga ini cukup melelahkan karena memerlukan daya tahan fisik yang bagus, apalagi sejak pagi sampai siang peserta didik telah mengikuti pembelajaran di kelas. Oleh karena itu, sangatlah penting setiap siswa mempunyai daya tahan yang baik terutama daya tahan kardiorespirasi.

Dengan melihat permasalahan yang telah dijabarkan, maka peneliti sangat tertarik untuk mengetahui sejauh mana tingkat daya tahan kardiorespirasi (VO2 Maks) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Plemahan tahun ajaran 2014/2015.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggambarkan situasi atau keadaan yang sedang berlangsung tanpa menguji hipotesis, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survai dengan teknik tes dan pengukuran.

Metode survai merupakan penelitian yang bisa dilakukan untuk subjek penelitian yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian dilakukan. Informasi yang diperoleh dari penelitian survai dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari hanya sebagian populasi (Suharsimi Arikunto, 2005:235).

Dalam peneletian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Plemahan Tahun Ajaran 2014/ 2015.

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan tingkat daya tahan kardiorespirasi peserta didik yang mengikuti ektrakulikuler olahraga di SMA Negeri 1 Plemahan tahun ajaran 2014/ 2015 terdapat 24 siswa (48,98%) dalam kategori sangat kurang, 19 siswa (38,78%) dalam kategori kurang, 5 siswa (10,20%) dalam kategori cukup, 1 siswa (2,04%) dalam kategori baik, 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik, dan 0 siswa (0,00%) dalam kategori sangat baik. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa kategori yang paling dominan untuk tingkat daya tahan kardiorespirasi peserta didik yang mengikuti ektrakulikuler olahraga di SMA Negeri 1 Plemahan tahun ajaran 2014/ 2015 adalah kategori sangat kurang, yaitu 24 siswa atau 48,98%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan

kardiorespirasi peserta didik yang mengikuti ektrakulikuler olahraga di SMA Negeri 1 Plemahan tahun ajaran 2014/ 2015 sebagian besar dalam kategori sangat kurang.

D. Daftar Pustaka

Akhmadi. (2000). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi*. Diakses dari http://creasoft.wordpress.com/ 2010/01/01status-gizi//html. Pada tanggal 04 Maret 2015, Jam 20.13 WIB.

Djoko Pekik Irianto. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Lukman Offset.

Djoko Pekik Irianto. (2006). *Penilaian Status Gizi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: CV Andi Offset.

Howard Perry. (1987). *Olahraga Para Eksekutif*. (Andi Zoeltom, terjemahan) Jakarta: CV Pedoman Ilmu Jaya.

I Dewa Nyoman Supariasa, dkk. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku kedokteran.

Jonathan Kuntaraf. Dan Kathleen. L. kuntaraf (1993). *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Advent Indonesia.

Rusli Lutan, dkk. (2000). *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Soekirman. (2000). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Jakarta: Depdiknas.

Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta .

Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sunita Almatsier. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Tri Wardaningsih. (2010). *Status Gizi dan Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Dukun II Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang*. Skripsi: FIK UNY.

Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Perkasa.