PENGARUH EFEKTIVITAS PEMBERIAN TIGA KEGIATAN KOKURIKULER TERHADAP PENINGKATAN KESEGARAN JASMANI PADA SISWA SMP NEGERI 6 KEDIRI TAHUN 2014

S K R I P S I

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

Disusun Oleh :

ENDY PRASETYO
NPM : 11.1.01.09.1247P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2 0 1 5

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama : ENDY PRASETYO
NPM : 11.1.01.09.1247P
Prodi / Fakultas : Penjaskesrek / Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Efektivitas Pemberian Tiga Kegiatan Kokurikuler Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 6 Kediri Tahun 2014

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian, Program Studi Penjaskesrek pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Dosen Pembimbing I,	Dosen Pembimbing II,
Drs. SUGITO, M.Pd.	Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama : ENDY PRASETYO
NPM : 11.1.01.09.1247P
Prodi / Fakultas : Penjaskesrek / Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Efektivitas Pemberian Tiga Kegiatan Kokurikuler Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 6 Kediri Tahun 2014

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji pada tanggal ___ bulan _____ tahun 2015 dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan.

PANITIA PENGUJI

		Tanda Tangan
Ketua	: Drs. SETYA ADI SANCAYA, M.Pd.	_____
Penguji I	: Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd.	_____
Penguji II	: Drs. SUGITO, M.Pd.	_____

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP,

Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd.
NIDN. 0716046202

iii

PENGARUH EFEKTIVITAS PEMBERIAN TIGA KEGIATAN KOKURIKULER TERHADAP PENINGKATAN KESEGARAN JASMANI PADA SISWA SMP NEGERI 6 KEDIRI TAHUN 2014

ENDY PRASETYO
NPM : 11.1.01.09.1247P

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

Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd.
Pembimbing II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Endy Prasetyo. NPM. 11.1.01.09.1247P. " Pengaruh Efektivitas Pemberian Tiga Kegiatan Kokurikuler Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 6 Kediri Tahun 2014". SKRIPSI. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia Kediri.

Kata kunci : Tiga kegiatan kokurikuler, kesegaran jasmani siswa, SMP Negeri 6 Kediri

Dalam perkembangan ilmu pengetahuan yang semakin meningkat, maka setiap siswa yang sedang mengikuti kegiatan kokurikuler dituntut untuk selalu siap mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan tersebut. Agar proses mencari dan mengikuti perkembangan suatu ilmu pengetahuan itu tidak tertinggal perlu mempersiapkan dengan sebaik-baiknya. Dalam proses membekali diri tersebut, perlu didukung dengan keadaaan kondisi fisik yang cukup prima atau memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani sebagai modal untuk melakukan kegiatan-kegiatan di atas, tidak dapat dimiliki oleh setiap orang tanpa melalui proses latihan yang teratur dan tertib serta terus menerus. Kesegaran Jasmani merupakan salah satu unsur yang membantu siswa dalam menjalani beban kegiatan kokurikuler mata pelajaran pendidikan jasmani yang dapat ditingkatkan dengan melalui latihan tiga cabang olahraga, yaitu atletik, bola basket dan bola voli.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbandingan antara pengaruh latihan tiga kali per minggu dengan satu kali per minggu berupa praktek olahraga atletik, bola basket, dan bola voli pada siswa kelas VII SMP Negeri 6 Kediri tahun 2014. Siswa kelas VII -1 sebagai kelompak eksperimen dan siswa kelas VII-2 sebagai kelompok kontrol.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yang dibagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini dimulai pada tanggal, 14 April s/d 30 April 2015.

Pengolahan data menggunakan uji t dengan hasil sebagai berikut : t-hitung = 8,528 untuk kelompok eksperimen dan 0,398 untuk kelompok kontrol, sedangkan t-tabel pada taraf signifikansi 0,05 = 2,101. Maka untuk kelompak eksperimen kelas VII-1 berarti terdapat peningkatan yang berarti dengan diberikan tiga kegiatan kokurikuler terhadap peningkatan kesegaran jasmaninya, sedangkan bagi siswa kelompok kontrol kelas VII-2, karena t-hitung < t-tabel, maka kegiatan kokurikuler yang diberikan satu kali latihan tidak terdapat peningkatan kesegaran jasmaninya.

Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan tiga kali per minggu dan satu kali per minggu, dianalisis dengan uji t, maka didapatkan t-hitung = 7,021 dan t-tabel = 2,021 dengan demikian t-hitung > t-tabel yang berarti pemberian tiga kali latihan lebih baik dari pada satu kali latihan terhadap peningkatan kesegaran jasmani bagi siswa kelas VII SMP Negeri 6 Kediri tahun 2014.

A. Latar Belakang Masalah

Dalam perkembangan ilmu pengetahuan yang semakin meningkat, maka setiap siswa yang sedang mengikuti kegiatan kokurikuler dituntut untuk selalu siap mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan tersebut. Hal ini perlu disadari oleh semua siswa agar tidak tertinggal dengan laju perkembangan ilmu pengetahuan yang semakin hari semakin berkembang.

Agar proses mencari dan mengikuti perkembangan suatu ilmu pengetahuan itu tidak tertinggal perlu mempersiapkan dengan sebaik baiknya, misalnya meningkatkan daya pikir mengikuti perkembangan pengetahuan dari media masa, menambah bekal melalui kursus-kursus atau melalui kegiatan kokurikuler yang diselenggarakan oleh sekolah.

Dalam proses membekali diri tersebut, perlu didukung dengan keadaaan kondisi fisik yang cukup prima atau memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Sebab dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik, maka tubuh seseorang termasuk para siswa, melalui aktifitas yang menuntut tingkat kesiapan fisik yang cukup tinggi tersebut bukan menjadikan suatu masalah, seperti belajar, mengikuti les, privat, mengerjakan kegiatan rutin bahkan sambil bekerja untuk menambah penghasilan untuk membiayai sekolah yang lebih tinggi.

Kesegaran jasmani sebagai modal untuk melakukan kegiatan- kegiatan di atas, tidak dapat dimiliki oleh setiap orang tanpa melalui proses latihan yang teratur dan tertib serta terus menerus.

Bentuk latihan-latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang harus selalu memperhatikan tiga aspek, yaitu :

1. Frekuensi latihan perminggu antara 3-5 kali.
2. Lama latihan antara 20 - 60 menit setiap latihan inti.
3. Intensitas latihan antara 60 - 90 dari denyut nadi maksimal.

(Soedarno, 1988:9).

Dengan banyaknya kegiatan yang harus dilakukan oleh para siswa di sekolah termasuk kegiatan di luar sekolah, maka akan memerlukan tenaga yang lebih banyak dibandingkan para siswa yang tidak mengikuti kokurikuler di sekolah. Untuk itu setiap siswa yang mengikuti kegiatan kokurikuler diharapkan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang cukup tinggi, sehinga mereka dapat dan mampu mengikuti proses kegiatan kokurikuler dengan baik dan juga masih memiliki sisa tenaga untuk kegiatan sehari-hari.

Cara atau usaha untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani seperti dinyatakan oleh Soedarno sebagai berikut : ..... dengan latihan 3-5 kali setiap minggu. Untuk siswa kelas VII-1 dan kelas VII-2 yang mengikuti kegiatan kokurikuler Atletik, Bola Basket, dan Bola Voli.

Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Wuryanto (1995) bahwa latihan olahraga yang bisa meningkatkan kesegaran jasmani adalah berlari, berenang, bersepeda, bola voli, sepak bola. Dari beberapa uraian tersebut di atas, maka penulis mengambil masalah tentang Pengaruh Efektivitas Pemberian Tiga Kegiatan Kokurikuler terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Bagi Siswa Kelas VII SMP Negeri 6 Kediri Tahun 2014.

B. Pendekatan Penelitian

Metode merupakan suatu cara yang harus ditempuh untuk memudahkan mencapai tujuan, sedangkan penelitian merupakan kegiatan untuk mengetahui kebenaran secara ilmiah.Suatu metode dikatan baik apabila metode itu sesuai dengan subjek yang akan diteiiti.

Sesuai dengan masalah dan hipotesis penelitian yang telah diajukan, maka penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode eksperimen, karena ingin menguji hipotesis sebab dan akibat dengan rancangan penelitian adalah sebagai berikut :

Tes Awal	Perlakuan (Pre Test)	Tes Akhir (Treatmen)	
K E ---	T-1 ----	X_1------	T -- 2
K K ---	T-1 ----	X_2------	T -- 2

Keterangan :

KE : Kelompok Eksperimen, siswa kelas VII-1.

KK : Kelompok Kontrol, siswa kelas VII-2.

T-1 : Tes awal.

T-2 : Tes akhir.

X_1 : Perlakuan dengan latihan tiga kali kegiatan kokurikuler per minggu.

X_2 : Perlakuan dengan latihan satu kali kegiatan kokurikuler per minggu.

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dari hasil tes dan pengukuran yang ingin mengukur pengaruh perbedaan pemberian latihan dengan frekuensi 3 kali dan 1 kali latihan dalam bentuk pemberian kegiatan

kokurikuler olahraga bagi siswa kelas VII-1 dan kelas VII-2 SMP Negeri 6 Kediri, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Pemberian latihan berupa 3 (tiga) kegiatan kokurikuler Olahraga siswa kelas VII-1 SMP Negeri 6 Kediri, berpengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani pada siswa tersebut. Dengan demikian tingkat kesegaran jasmani yang cukup tinggi, maka diharapkan siswa tersebut dapat menempuh kegiatan kokurikuler olahraga dengan baik dan lancar.
2. Pemberian latihan berupa 1 (kali) kegiatan olahraga dengan frekuensi 1 kali setiap minggu bagi siswa kelas VII-2 SMP Negeri 6 Kediri ternyata kurang/tidak dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmaninya. Dimana tingkat kesegaran jasmani yang cukup sangat mendukung para siswa mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

D. Daftar Pustaka

Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Olahraga.* CV. T. Kusuma, Jakarta.

Engkos Kosasih. 1985. *Olahraga dan Kesehatan*. Akademi Presindo. Jakarta.

PASI, 1993. *Pengenalan Kepada Teori Kepelatihan*. PASI. Jakarta

Sadoso, 1995. *Sehat dan Bugar. PT. Gramedia Pustaka Umum*. Jakarta

Singgih Siregar. 1987. *Psikologi Olahraga*. PT. Gunung Mulia. Jakarta.

Soedarno, 1988. *Latihan Untuk Membina Kapasitas Fungsional*. ISORI, Jatim.

Soeharno HP. 1993. *Ilmu Coaching Umum*. STO Yogyakarta.

Soekardjo, 1997. *Pengetahuan Kesehatan Gizi dan Olahraga Menuju Hidup Sehat Sampai Usia Lanjut*. FPOK IKIP Surabaya.

Suharno, HP., 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. IKIP Yogyakarta.

Sutrisno Hadi. 1987. *Metodologi Research Jilid I*. Universitas Gajah Mada.

Wuryanto, 1995. *Daya Tahan dan Cara atau Metode Latihannya Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet*. FPOK Jakarta.