PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DENGAN SISWA EKSTRAKURIKULER PENGEMBANGAN DIRI DI MTs MA'ARIF PARE

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Program Studi PENJASKESREK UN PGRI Kediri

Oleh :

AFIF NUR'UBAIDI

NPM : 12.1.01.09.0215

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2016

Skripsi Oleh:

AFIF NUR'UBAIDI
NPM.12.1.01.09.0215

Judul:

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DENGAN SISWA EKSTRAKURIKULER PENGEMBANGAN DIRI DI MTs MA'ARIF PARE

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/ Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal: ..27-7-2016.....

Pembimbing 1	Pembimbing 2
ABDIAN ASGI S, S.Pd, M.Or .	Drs. SLAMET JUNAIDI M.Pd.
NIDN.0720028002	NIDN.0015066801

Skripsi Oleh:

AFIF NUR'UBAIDI

NPM.12.1.01.09.0215

Judul:

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DENGAN SISWA EKSTRAKURIKULER PENGEMBANGAN DIRI DI MTs MA'ARIF PARE

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 08 Agustus 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. _____
2. Penguji I : Rahman Adi Putra, M.Pd. _____
3. Penguji II : Abdian Asgi S, M.Or. _____

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DENGAN SISWA EKSTRAKURIKULER PENGEMBANGAN DIRI DI MTs MA'ARIF PARE

AFIF NUR'UBAIDI
NPM. 12.1.01.09.0215
FKIP – Prodi Penjaskesrek
Dosen Pembimbing 1 : Abdian Asgi Sukmana, M.Or.
Dosen Pembimbing 2 : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga cenderung lebih bagus daripada yang mengikuti ekstrakurikuler pengembangan diri. Itu semua bisa dilihat ketika siswa yang aktif di kegiatan ekstrakurikuler olahraga cenderung lebih aktif, lebih sehat dan lebih semangat dalam kegiatan belajar mengajar sedangkan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pengembangan diri cenderung pasif dan kurang bersemangat dalam kegiatan belajar mengajar.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga di MTs Ma'arif Pare? (2) Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pengembangan diri di MTs Ma'arif Pare? (3) Adakah perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga dengan siswa ekstrakurikuler pengembangan diri di MTs Ma'arif Pare?

Penelitian in menggunakan pendekatan kuantitatif dan teknik penelitian eksperimen dengan *pre test-post test*. Subyek dalam penelitian sebanyak 20 siswa.

Kesimpulan penelitian ini adalah (1) siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga masuk dalam kategori kebugaran jasmani yang baik. Sedangkan untuk anak perempuan masuk dalam kategori kebugaran jasmani yang sedang. (2) siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler pengembangan diri masuk dalam kategori kebugaran jasmani sedang. Sedangkan untuk anak perempuan masuk dalam kategori kebugaran jasmani sedang. (3) Berdasarkan analisis data, maka dapat diketahui bahwa ada perbedaan kebugaran jasmani yang signifikan antara ekstrakulikuler olahraga dengan ekstrakulikuler pengembangan diri.

Berdasarkan hasil penelitian maka direkomendasikan: (1) Peneliti berikutnya untuk melakukan penelitian yang serupa guna mengecek hasil kebenaran penelitian ini. (2) Untuk memberi perhatian lebih dari Pembina olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya. (3) Dalam melaksanakan progam olahraga maupun non olahraga guru perlu memperhatikan unsur-unsur gerak fisik.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler olahraga, Ekstrakurikuler Pengembangan diri.

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani menekankan aspek pendidikan yang bersifat menyeluruh, meliputi kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral. Kebugaran atau kesegaran jasmani yang baik, diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa. Pendidikan jasmani merupakan bentuk

pembelajaran yang menggunakan aktifitas fisik yaitu belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Oleh karena itu, siswa diharapkan mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan tenaga yang besar agar tidak menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban tambahan. (Nurhasan dkk, 2005:17).

Menurut Nurhasan, dkk (2005:18) ada 2 komponen yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani, yaitu: kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan. Setiap orang perlu memiliki komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dalam kondisi yang prima agar mampu mempertahankan kesehatannya dan mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan penuh tenaga. Komponen tersebut meliputi: kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), daya tahan (*endurance*). Kemudian kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Komponennya meliputi kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kecepatan reaksi (*reaction speed*).

Di Lingkungan sekolah menengah, umumnya rata-rata usia anak adalah 13-18 tahun, secara fisiologis usia tersebut adalah usia pertumbuhan dan perkembangan. Abdulkadir Ateng(1992: 68) menyatakan bahwa seorang akan melakukan aktifitas secara teratur dan sesuai dengan apa yang dibutuhkan akan memperoleh kesegaran jasmani yang baik. Usaha peningkatan kesegaran jasmani harus dilaksanakan seseorang minimal 3-4 kali seminggu selama 30-45 menit setiap melakukan aktifitas jasmani. Apabila kita mengacu pada hal tersebut, tentu saja pelajaran pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah sangatlah kurang sehingga diambil kebijakan untuk mengadakan kegiatan ekstrakurikuler olah raga sebagai aktifitas tambahan yang bertujuan meningkatkan kesegaran jasmani anak (Yudik Prasetyo, 2010: 65).

MTs Ma'arif Pare, Kediri merupakan salah satu lembaga pendidikan yang terdapat kegiatan ekstrakurikuler yang bervariatif, selain itu MTs Ma'arif Pare juga merupakan salah satu sekolah di Kabupaten yang menjadi salah satu MTs acuan untuk sekolah lain di sekitarnya dalam kegiatan belajar mengajar. Ekstrakurikuler yang diselenggarakan di MTs Ma'arif Pare terbagi menjadi dua jenis yaitu, ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler pengembangan diri. Ekstrakurikuler olahraga di MTs Ma'arif Pare meliputi sepak bola, futsal, bolavoli, bulu tangkis dan porsigal sedangkan yang termasuk

ekstrakurikuler pengembangan diri meliputi PMR, pramuka, pecinta alam, banjari. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut telah mengikuti perlombaan di setiap tahunnya dan tidak jarang memperoleh prestasi yang membanggakan, sehingga mampu mengharumkan nama sekolah. Prestasi yang membanggakan tersebut tentu berasal dari dorongan dan usaha keras guru pembimbing ekstrakurikuler dan rasa percaya diri yang kuat dari para peserta didik.

Di MTs Ma'arif Pare siswa yang aktif di kegiatan ekstrakurikuler olahraga cenderung lebih aktif, lebih sehat dan lebih semangat dalam kegiatan belajar mengajar sedangkan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pengembangan diri cenderung pasif dan kurang bersemangat dalam kegiatan belajar mengajar.

Berdasarkan hal tersebut, maka melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga maupun pengembangan diri diharapkan tidak hanya mampu meningkatkan kemampuan dalam hal materi saja, akan tetapi juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan uraian diatas timbul rasa keinginan untuk melakukan penelitian dengan judul "Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga dengan siswa ekstrakurikuler pengembangan diri di MTs Ma'arif Pare".

II. METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisa statistik. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa analisa statistik digunakan karena data yang disajikan dalam penelitian ini merupakan data dalam bentuk angka. Untuk menyelidiki signifikasi perbedaan dan menentukan adanya pengaruh atau tidaknya mengenai ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler pengembangan diri terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Ma'arif Pare maka peneliti menganalisa data dari hasil perlakuan kedua kelompok tersebut dengan rumus sebagai berikut.

1. **Rumus Mencari Rata-rata**

$$X = \frac{\Sigma X}{N}$$

$$Y = \frac{\Sigma Y}{N}$$

2. **Rumus Mencari Standart Deviasi Menurut Sumanto M.A (1989:148) dalam bukunya metode penelitian sosial dan pendidikan**

$$SD = \sqrt{\frac{\Sigma X^2 - \frac{(\Sigma X)^2}{N}}{N-1}}$$

3. **Rumus Mencari t, menurut Sumanto M.A (1989:148) dalam bukunya metode penelitian sosial dan pendidikan**

$$t = \frac{D}{\sqrt{\frac{\Sigma D^2 - \frac{(\Sigma D)^2}{N}}{N-(N-1)}}}$$

4. Rumus Membandingkan Kedua Hasil

$$t = \frac{x_1 - x_2}{\frac{SDX_1{}^2}{N_1 - 1} - \frac{SDX_2{}^2}{N_2 - 1}}$$

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil

Dari hasil analisa data *Pre test* dan *Post test* perbandingan ekstrakurikuler olehraga dengan ekstrakurikuler pengembangan diri diperoleh t_{hitung} Ekstrakurikuler Olahraga sebesar 9.075 dan t_{hitung} Ekstrakurikuler Pengembangan Diri sebesar 8.47dengan taraf signifikan untuk melihat t_{tabel} kita dapat mencari dulu tingkat kebebasan (df) dengan cara df = N-1. Maka akan diperoleh df sebesar 9 (10-1) dengan α = 0,05 diperoleh t_{tabel} sebesar 2,262. Jadi hasil t_{hitung} lari 12 menit ekstrakurikuler Olahraga sebesar 9.075 dan hasil t_{hitung} ekstrakurikuler Pengembangan diri sebesar 8.47.

B. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan analisis data, maka dapat diketahui bahwa t_{hitung} lari 12 menit ekstrakurikuler olehraga sebesar 9.075 dan t_{hitung} lari 12 menit ekstrakurikuler pengembangan diri sebesar 8.47 dengan t_{tabel} sebesar 2,262 maka hipotesis nol (Ho) dapat ditolak artinya ada pengaruh yang signifikan antara ekstrakurikuler olahraga dengan ekstrakurikuler pengembangan diri terhadap kebugaran jasmani siswa MTs Ma'Arif Pare.

Sedangkan perbandingan dari kedua hasil metode tersebut sebesar 5.509 dikarenakan standart deviasi ekstrakurikuler olahraga lebih besar daripada ekstrakurikuler pengembangan diri.

Maka dari hasil analisis data diatas dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kebugaran jasmani yang signifikan antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pengembangan diri.

C. Simpulan

Bertitik tolak dari masalah yang ada, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pengembangan diri di MTs Ma'Arif Pare.

Secara operasional penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar perbandingan tingkat kebugaran jasamani kedua kegiatan ekstrakulikuler tersebut. Simpulan dari analisa data yang telah terkumpul tersebut dapat dipakai untuk menjawab permasalahan atau hipotesa yang telah diajukan.

Dari analisa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dapat diketahui bahwa rata-rata jarak tempuh *post test* anak laki-laki sejauh 2502.75 meter masuk dalam kategori kebugaran jasmani yang baik. Sedangkan untuk anak perempuan sebesar 2105 meter yang masuk dalam kategori

kebugaran jasmani yang sedang. Sedangkan analisa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pengembangan diri dapat diketahui bahwa rata-rata jarak tempuh *post test* anak laki-laki sejauh 2352.5 meter masuk dalam kategori kebugaran jasmani sedang. Sedangkan untuk anak perempuan sebesar 2044.37 meter yang masuk dalam kategori kebugaran jasmani sedang.

Dari analisa uji t dapat diketahui t_{hitung} kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga sebesar 9.075 dan ekstrakurikuler pengembangan diri sebesar 8.47 dengan taraf signifikan untuk melihat t_{tabel} kita dapat mencari dulu tingkat kebebasan (df) dengan cara df = N-1. Maka akan diperoleh df sebesar 9 (10-1) dengan $\alpha = 0,05$ diperoleh t_{tabel} sebesar 2,262.

Berdasarkan analisis data, maka dapat diketahui bahwa t_{hitung} lari 12 menit ekstrakulikuler olehraga sebesar 9.075 dan t_{hitung} lari 12 menit ekstrakulikuler pengembangan diri sebesar 8.47 dengan t_{tabel} sebesar 2,262 maka hipotesis nol (Ho) dapat ditolak artinya ada pengaruh yang signifikan antara ekstrakurikuler olahraga dengan ekstrakurikuler pengembangan diri terhadap kebugaran jasmani siswa MTs Ma'Arif Pare.

Sedangakan perbandingan dari kedua hasil metode tersebut sebesar 5,509 dikarenakan standart deviasi ekstrakurikuler olahraga lebih besar daripada ekstrakurikuler pengembangan diri.

Maka dari hasil analisis data diatas dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kebugaran jasmani yang signifikan antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pengembangan diri.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arisandra, Adrian Yoga. 2012. *Perbedaan Pengaruh Siswa yang Mengikuti Ekstra Bola Basket dan Ekstra Futsal Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani di SMA Negeri 1 Pare*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Depdiknas. 2003. *UU Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Departemen Pendidikan Nasional

Imantara, I Putu Pradipta. 2015. *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo di SMA Negeri 21 Surabaya.* Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Mahardika, I Made S. 2014. *Evaluasi Pengajaran.* Surabaya: Unesa University.

Narmoatmojo, Winarno. 2009. *Ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Kebijakan dan Aktualisasinya.* (Online). Tersedia: http://www.academia.edu/4757052. Diunduh pada 2 Oktober 2015.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani.* Jakarta: Depdikbud.

Pandjaitan, A.P. 1989. *Dasar Teori Olahraga dan Organisasi*. Bandung: CV. Rosda.

Panduan Karya Tulis Ilmiah. (2016). Kediri: UN PGRI Kediri.

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia NomorPeraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008

Prasetyo Yudik. 2010. *Pengembangan Ekstrakurikuler Panahan di Sekolah Sebagai Wahana Membentuk Karakter Siswa*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Soekardjo, S. 1997. *Peranan Olahraga Terhadap Kesehatan*. Surabaya: University Press IKIP Surabaya.

Zaman, Muhammad Q. 2014. *Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Hockey Dengan Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Futsal*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.