JURNAL

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 3 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016/2017

SURVEY OF LEVEL PHYSICAL FITNESS AF STUDENT EXTRACURRICULAR BASKET BALL SMA NEGERI 3 KEDIRI IN ACADEMIC YEAR 2016/2017

Oleh:

AHMAD NUREND REZA ZULMI

12.1.01.09.0170

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.**
2. **Septyaning Lusianti, M.Pd.**

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Ahmad Nurend Reza Zulmi
NPM	: 12.1.01.09.0170
Telepun/HP	: 085727856153
Alamat Surel (Email)	: rezanurend@gmail.com
Judul Artikel	: Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017.
Fakultas – Program Studi	: FKIP – Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. K.H. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112.

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui:

Kediri, 26 Januari 2017

Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	Septyaning Lusianti, M.Pd.	Ahmad Nurend Reza Z.
NIDN. 0015066801	NIDN. 0722098601	NPM. 12.1.01.09.0170

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 3 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016/2017

AHMAD NUREND REZA ZULMI
12.1.01.09.0170
FKIP – Penjaskesrek
rezanurend@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. dan Septyaning Lusianti, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi hasil survei peneliti dilapangan yang menunjukkan bahwa adanya kendala yang terjadi pada siswa tentang pelaksanaan ekstrakurikuler bola basket seperti: (1) Waktu yang kurang efektif (2) Model latihan yang kurang sesuai. Untuk itu perlu diadakan kegiatan tersebut untuk menampung, menyalurkan, dan pembinaan minat, bakat dan kegemaran siswa dalam cabang olahraga. Permasalahan penelitian ini adalah " bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 3 Kediri?"Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 3 Kediri.Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *Cluster Sampling*. Proses analisis data dengan menggunakan persentase menggunakan sampel sebanyak 8 siswa yang berusia 16-19 tahun. Hasil analisis perhitungan persentase diperoleh 4 siswa (50%) masuk dalam kategori "kurang" sedangkan 4 siswa lainnya masuk dalam kategori "kurang sekali". Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berada dalam kategori "kurang" dan "kurang sekali". Berdasarkan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) Bagi Siswa tingkat kebugaran jasmani masih dalam kategori kurang ataupun kurang sekali, hendaknya menyusun latihan untuk meningkatkan tingkat kebugarannya. (2) Bagi guru atau pelatih dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. (3) Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian yang berkaitan dengan kebugaran jasmani menurut perkembangan zaman dan temuan-temuannya.

KATA KUNCI: Tingkat Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler Bola Basket

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diberikan mulai dari tingkat kanak-kanak sampai perguruan tinggi. Pendidikan olahraga mempunyai peran yang sangat penting pada pendidikan sosial, dikarenakan olahraga mempunyai sifat yang *universal* yang artinya tidak membedakan suku, kepercayaan serta tingkat sosial ekonomi suatu bangsa. Pembentukan karakter seseorang dapat dilakukan melalui proses pendidikan dimana dalam proses pendidikan, seseorang dapat melaksanakan kegiatan pembelajaran dan dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya untuk mencapai cita-cita yang diharapkannya agar berguna untuk masa depannya.

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat dan juga diajarkan di Sekolah Menengah Atas (SMA), sesuai dengan kurikulum. Permainan bola basket merupakan olahraga pilihan namun dengan keterbatasan alokasi waktu yang tersedia karena banyak materi pelajaran yang harus ditempuh, maka untuk menambah waktu bermain bola basket adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler bola basket adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk menambah kemampuan dan meningkatkan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat, dan kemampuan dalam olahraga bola basket dan sebagai salah satu kegiatan yang positif bagi siswa untuk menghindari dari pengaruh-pengaruh lingkungan dan pergaulan yang negatif. Upaya-upaya mendapatkan kebugaran jasmani yang baik diperlukan suatu latihan yang terprogram, menurut Djoko Pekik Irianto (dalam Pradodo, 2013) keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, pengunaan sarana dan prasarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (frekuensi, Intensity, and Time).

Di SMA Negeri 3 Kediri terdapat permasalahan yang ditemukan mengenai pendidikan jasmani ekstrakurikuler bola basket hanya dilaksanakan satu kali pertemuan dalam seminggu. Hal ini tidaklah cukup dalam upaya memenuhi tujuan pendidikan jasmani. Oleh karena itu, dalam kurikulum sudah diberikan jalan keluar untuk mengatasinya dengan program ekstrakurikuler olahraga. Diharapkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat membuat siswa memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan mata pelajaran pendidikan jasmani. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sebagai wahana untuk menampung, menyalurkan, dan pembinaan minat, bakat, dan kegemaran siswa dalam cabang olahraga.

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkut paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia Depdiknas (dalam Suminah, 2015: 11). Menurut Saputra (dalam Kusuma, 2015: 23), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan disekolah atau diluar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Kediri tahun pelajaran 2016/2017. Kebugaran jasmani perlu diadakan untuk memantau kondisi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket guna untuk mengevaluasi kebugaran pada siswa tersebut. Dari permasalahan tersebut, maka peneliti ingin meneliti survei tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Kediri tahun pelajaran 2016/2017.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik dengan metode survei untuk mengetahui prosentase tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 15 siswa, dengan pengambilan teknik sampel menggunakan *cluster sampling* untuk umur 16-19 tahun dan diperoleh sampel sejumlah 8 siswa. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang diterbitkan oleh Depdiknas, untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Kediri tahun pelajaran 2016/2017.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data tes yang dilaksanakan pada tanggal 7 dan 14 November 2017 dari 8 siswa yang mengikuti tes, sebanyak 4 siswa (50%) masuk dalam kategori “kurang”, sedangkan 4 siswa lainnya masuk dalam kategori “kurang sekali”.

Hasil tersebut didukung dengan teori yang diungkapkan Soemowerdojo (Ismaryati, 2011: 39) berpendapat bahwa kebugaran jasmani lebih dititik beratkan pada *physiological fitnes*; yaitu kemampuan untuk menyesuaikan fungsi-

fungsi alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebih, sehingga masih dapat melakukan kegiataan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok hari. Dan Menurut Saputra (dalam Kusuma, 2015: 23), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan disekolah atau diluar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

IV. PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang survei tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 3 Kediri tahun pelajaran 2016/2017 dapat diambil kesimpulan bahwa dari 8 siswa yang mengikuti tes sebanyak 4 siswa (50%) masuk dalam kategori "kurang", sedangkan 4 siswa lainnya masuk dalam kategori "kurang sekali". Jadi perlu diadakan latihan kebugaran jasmani guna untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket yang dulunya masuk dalam kategori "kurang" dan "kurang sekali" kearah kebugaran yang lebih baik di SMA Negeri 3 Kediri tahun pelajaran 2016/2017.

V. DAFTAR PUSTAKA

Ismaryati. 2011. "*Tes dan Pengukuran Olahraga*". Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS Press

Kusuma, Angga.2015. "*Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa ektra kurikule sepak Bola SMP Negeri 1 Gamping*". Universitas Negeri Yogjakarta. Skripsi. Tidak diterbitkan

Pradodo, Thomi. "*Survei tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putera SMA Negeri 4 Kota Jambi*". SKRIPSI. Tidak Diterbitkan

Suminah.2015.*"Pengaruh Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Putra SD Negeri Percobaan 3 Pakem sleman.* UNY:Tidak Diterbitkan