

**PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP KARTIKA
JAYA DENGAN SMPN 9 BANDAR LAMPUNG**

Jurnal

Oleh

RINO ANUGRAH



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2015**

ABSTRACT**PHYSICAL FITNESS COMPARISON OF STUDENT JAYA KARTIKA
WITH SMPN 9 BANDAR LAMPUNG**

By:

RINO ANUGRAH

Mentor:

**Drs. Suranto, M.Kes
Drs. Frans Nurseto, M.Psi**

This study aimed to determine the Physical Fitness Level Comparison Between Junior Students Extracurricular Kartika Jaya with SMPN 9 in the Review of Performance Basketball. The method used in this study was comparative. The sampling technique was using purposive sampling. Sample in this study was 48 students. Data collection techniques in this study was using TKJI. Analysis with SPSS version 20.0 was used in this research by using independent t-test. The results showed that there were significant differences in the level of physical fitness among junior high school students extracurricular Kartika Jaya with SMP N 9. The physical fitness level of student in basketball extracurricular SMP Kartika Jaya was higher than basketball extracurricular students in SMPN 9.

Keywords : basketball, comparison, physical fitness level.

ABSTRAK

PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP KARTIKA JAYA DENGAN SMP 9 BANDAR LAMPUNG

Oleh

RINO ANUGRAH

Pembimbing:

Drs. Suranto, M.Kes

Drs. Frans Nurseto, M.Psi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Antara SMP Kartika Jaya Bandar Lampung dengan SMP N 9 Bandar Lampung di Tinjau dari Prestasi Bola Basket. Metode dalam penelitian ini menggunakan komparatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 48 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan TKJI. Analisis dengan SPSS versi 20.0 dengan menggunakan *independent t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler antara SMP Kartika Jaya dengan SMP N 9 Bandar Lampung. Kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler basket SMP Kartika Jaya lebih tinggi dibanding siswa ekstrakurikuler basket SMP N 9 Bandar Lampung.

Kata kunci : bola basket, perbandingan, tingkat kebugaran jasmani.

I. PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani dapat di tingkatkan melalui latihan, latihan biasanya dapat dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler, salah satu kegiatan ekstrakurikuler adalah bola basket. Cabang olahraga bola basket secara umum diajarkan di kegiatan ekstrakurikuler di sekolah-sekolah yang ada di Indonesia serta digemari oleh masyarakat. Permainan bola basket ini merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang sudah banyak dilaksanakan di sekolah tetapi pelaksanaannya masih belum bisa maksimal. Hal itu disebabkan karena sekolah belum serius dalam memberi perhatian dalam pelaksanaan kegiatan tersebut. Misalkan dalam menyediakan sarana dan prasarana yang lengkap yang dapat mendukung kegiatan tersebut dan juga dalam menyediakan pelatih yang berkompeten dalam bidangnya yang pada akhirnya kegiatan positif tersebut yang harusnya memberi kontribusi yang besar dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain bola basket, tetapi sebaliknya tidak berpengaruh besar dalam mengembangkan kemampuan siswa.

Sekolah SMP N 9 Bandar Lampung dan SMP Kartika Jaya Bandar Lampung memiliki beberapa kegiatan ekstrakurikuler, yaitu pada pelajaran komputer, seni maupun olahraga. Adapun kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di sekolah tersebut

adalah bola voli, bulu tangkis, futsal dan bola basket. Dari hasil observasi peneliti yang pertama pada SMP N 9 Bandar Lampung prestasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket masih sangat kurang hal ini bisa dilihat bahwa SMP N 9 Bandar Lampung belum pernah juara di berbagai even, baik di even tingkat Daerah, Nasional bahkan pertandingan uji coba. Hal ini berbanding terbalik dengan SMP Kartika Jaya Bandar Lampung yang sudah banyak memenangkan kejuaraan ditingkat Daerah, Nasional, bahkan baru-baru ini SMP Kartika Jaya Bandar Lampung juara dalam even liga siswa tingkat SMP, SMP N 9 Bandar Lampung mampu keluar sebagai juara satu dalam even tersebut.

Berdasarkan permasalahan di atas dan teori yang telah di kemukakan sebelumnya bahwa salah satu peran penting dalam kemenangan even kejuaraan adalah memiliki kebugaran jasmani yang baik. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian membandingkan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstra kurikuler SMP Kartika Jaya Bandar Lampung dengan SMP N 9 Bandar Lampung. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan benar atau tidaknya teori tentang kebugaran jasmani merupakan unsur penting dalam pertandingan bola basket. Dengan demikian penelitian ini berjudul: *“Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Antara SMP Kartika Jaya Bandar Lampung dengan SMP N*

9 Bandar Lampung di Tinjau dari Prestasi Bola Basket”.

Identifikasi Masalah

1. Kurangnya keseriusan pihak sekolah dalam pembinaan ekstrakurikuler bola basket.
2. Kurangnya sarana prasarana olahraga basket di sekolah.
3. Kurangnya kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket.
4. Belum di ketahuinya perbandingan kebugaran jasmani antara siswa SMP N 9 Bandar Lampung dengan SMP Kartika Jaya Bandar Lampung.

Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas agar penelitian ini tidak meluas maka batasan penelitian ini adalah hanya ingin mengetahui Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Antara SMP Kartika Jaya Bandar Lampung dengan SMP N 9 Bandar Lampung di Tinjau dari Prestasi Bola Basket.

Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Kartika Jaya Bandar Lampung?
2. Bagaimanakah kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMP N 9 Bandar Lampung?

3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler antara SMP Kartika Jaya Bandar Lampung dengan SMP N 9 Bandar Lampung di tinjau dari prestasi Bola Basket?

Tujuan Penelitian

1. Ingin mengetahui kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Kartika Jaya Bandar Lampung.
2. Ingin mengetahui kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMP N 9 Bandar Lampung.
3. Ingin mengetahui apakah ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler antara SMP Kartika Jaya Bandar Lampung dengan SMP N 9 Bandar Lampung di tinjau dari prestasi Bola Basket.

Manfaat Penelitian

1. Peneliti
 - a. Sebagai sumbangan penting bagi kajian ilmu olahraga untuk menambah bahan kepustakaan karya ilmiah mahasiswa kebugaran jasmani dan bola basket.
 - b. Sebagai bahan rujukan untuk penelitian lebih lanjut bagi pengembangan ilmu olahraga khususnya olahraga bola basket.
2. Siswa
 - a. Untuk memberi pengertian kepada siswa bahwa

kebugaran jasmani merupakan unsur penting dalam bola basket

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan informasi yang bermanfaat bagi para siswa dan olahragawan.
3. Pelatih
 - a. Bagi pelatih dapat dijadikan pertimbangan dalam pengembangan kegiatan ekstrakurikuler.
 - b. Dapat di jadikan acuan tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa ekstrakurikuler basket.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Kebugaran Jasmani

Menurut Muchammad Sajoto (1995:43), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan. Kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar kita sehat dan dapat menghasilkan sesuatu secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kebugaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar bagi siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh (Rusli Lutan, 2002:1).

Komponen Kebugaran Jasmani

Dalam buku Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar (Depdiknas, 2000:56) komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan antara lain:

- a. Kecepatan

Kecepatan adalah waktu terpendek yang diperoleh untuk mencapai jarak tertentu. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kecepatan yang tinggi, maka orang tersebut dapat melakukan suatu pekerjaan yang sama dan berulang-ulang dalam jangka waktu pendek.
- b. Ketangkasan

Kemampuan mengubah arah tubuh secara cepat atau bagian dari tubuh tanpa terganggu keseimbangannya.
- c. Keseimbangan

Kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan diperlukan tidak hanya pada olahraga tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari.
- d. Kecepatan reaksi

Waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetis setelah menerima rangsangan. Hal ini berhubungan erat dengan waktu reflex, waktu gerakan dan waktu respon.
- e. Koordinasi

Koordinasi adalah hubungan harmonis dari berbagai factor yang terjadi pada satu gerakan. Apabila melakukan gerakan dengan

koordinasi yang baik, maka hasil dari gerakan bisa maksimal sehingga tidak ada kerugian tenaga (tenaga terbuang percuma).

f. Komposisi tubuh

Jumlah relatif lemak tubuh atau masa lemak bebas.

Permainan Bolabasket

Hakikat Permainan Bolabasket

Permainan bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai (Muhajir, 2007:11).

Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama

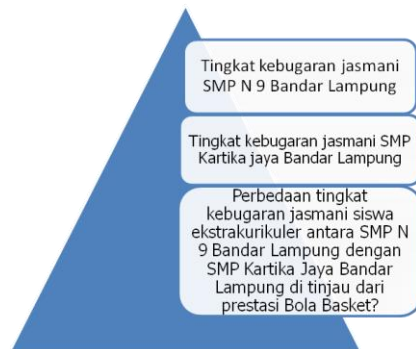
Menurut Syamsu Yusuf (2004:184) masa remaja meliputi (a) remaja awal: 12-15 tahun, (b) remaja madya: 15-18 tahun, (c) remaja akhir: 19-22 tahun. Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Perubahan yang tampak jelas adalah perubahan fisik, di mana tubuh berkembang pesat sehingga mencapai bentuk tubuh orang dewasa yang disertai pula orang dewasa. Pada periode ini pula remaja berubah secara kognitif dan mulai mampu berfikir abstrak seperti orang

dewasa. Pada periode ini pula remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa.

Selain perubahan yang terjadi dalam diri remaja, terdapat pula perubahan dalam lingkungan seperti sikap orang tua atau anggota keluarga lain, guru, teman sebaya, maupun masyarakat pada umumnya. Kondisi ini merupakan reaksi terhadap pertumbuhan remaja. Remaja dituntut untuk mampu menampilkan tingkah laku yang dianggap pantas atau sesuai bagi orang-orang seusianya. Adanya perubahan baik di dalam maupun di luar dirinya itu membuat kebutuhan remaja semakin meningkat terutama kebutuhan sosial dan kebutuhan remaja semakin meningkat terutama kebutuhan sosial dan kebutuhan psikologisnya.

Untuk memenuhi kebutuhan tersebut memperluas lingkungan sosial di luar lingkungan keluarga, seperti lingkungan teman sebaya dan lingkungan masyarakat lainnya. Masa remaja dikenal sebagai salah satu periode dalam rentang kehidupan manusia yang memiliki beberapa keunikan tersendiri. Keunikan tersebut bersumber dari kedudukan masa remaja sebagai periode transisional antara masa kanak-kanak dan masa dewasa.

Kerangka Berpikir



Gambar 3. Kerangka Berpikir Penelitian

Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Kartika Jaya Bandar Lampung?
2. Bagaimanakah kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMP N 9 Bandar Lampung?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler antara SMP N 9 Bandar Lampung dengan SMP Kartika Jaya Bandar Lampung di tinjau dari prestasi Bola Basket?

III. METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini menggunakan komparatif.

Populasi Penelitian

Penelitian ini populasinya adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket putra di SMP N 9 Bandar Lampung yang berjumlah 24 dan SMP Kartika Jaya Bandar Lampung yang berjumlah 24.

Sample Penelitian

Sample dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler baik di SMP N 9 Bandar Lampung yang berjumlah 24 dan SMP Kartika Jaya Bandar Lampung yang berjumlah 24. Jadi total sampel dalam penelitian ini adalah 48 sampel.

Variabel Penelitian

Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler antara SMP Kartika Jaya Bandar Lampung dengan SMP N 9 Bandar Lampung ditinjau dari prestasi bola basket.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia), dimana dalam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri sub-tes yang meliputi lari jarak pendek (40,50, 60 meter), gantung siku tekuk atau gantung angkat tubuh (pull up), baring duduk (sit up), loncat

tegak (vertikal jump), dan lari jarak menengah.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini setelah data di dapat maka yang akan di analisis adalah data tentang tingkat kebugaran jasmani, selanjutnya data akan dideskripsikan dengan dengan acuan norma TKJI. Kemudian untuk membedakan tingkat kebugaran jasmani antara SMP Kartika Jaya Bandar Lampung dengan SMP N 9 Bandar Lampung akan di analisis dengan SPSS versi 20.0 dengan menggunakan *independent t-test*.

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi Data

Tabel 7. Deskripsi Data Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Antara SMP Kartika Jaya Bandar Lampung dengan SMP N 9 Bandar Lampung

No	Hasil	Kelompok Sampel	
		TKJI SMP Kartika Jaya Bandar Lampung	TKJI SMP N 9 Bandar Lampung
1	Sampel	24	24
2	Rata-rata	15,91666667	13,875
3	SD	1,954185401	1,361345243
4	Min	13	12
5	Max	18	18

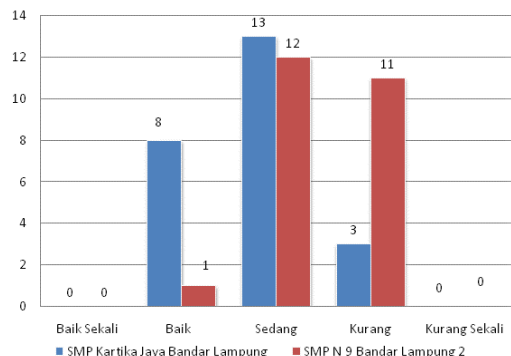
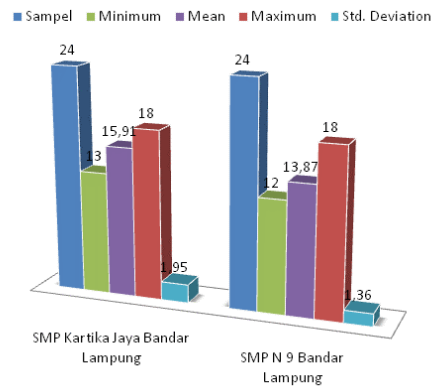
Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler SMP Kartika Jaya Bandar Lampung

Rata-rata Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler SMP Kartika Jaya Bandar Lampung adalah 15,91666667, standar deviasi adalah 1,954185401, nilsi minimum 13 dan angka maximum 18.

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler SMP N 9 Bandar Lampung

Rata-rata Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler SMP N 9 Bandar Lampung adalah 13,875, standar deviasi adalah 1,361345243, nilsi minimum 12 dan angka maximum 18

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler SMP Kartika Jaya Bandar Lampung Dan SMP N 9 Bandar Lampung



Analisis Data

Dari 24 data yang dianalisis dari masing-masing sekolah rata-rata nilai TKJI kelompok TKJI SMP Kartika Jaya Bandar Lampung adalah 15,9583 dengan standar deviasi 1,98865. Sedangkan rata-rata nilai TKJI kelompok SMP N 9 Bandar Lampung adalah 13,8750 dengan standar deviasi 1,36135.

Dari output tabel Independent Samples Test (lampiran 7) dan tabel diatas diperoleh t_{hitung} 4,235 dan sig. 0,000 dan t_{tabel} dengan df 46 dan $\alpha = 5\%$ adalah 1,679 dengan demikian $t_{hitung} = 4,235 > t_{tabel} = 1,679$ atau nilai Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler antara SMP Kartika Jaya Bandar Lampung dengan SMP N 9 Bandar Lampung di tinjau dari prestasi Bola Basket

Pembahasan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terhadap data kebugaran jasmani siswa Siswa Ekstrakurikuler Antara SMP Kartika Jaya Bandar Lampung dengan SMP N 9 Bandar Lampung dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler antara SMP Kartika Jaya Bandar Lampung dengan SMP N 9 Bandar Lampung di tinjau dari prestasi Bola Basket.

Menurut Rusli Lutan (2002: 73-75) faktor yang mempengaruhi kebugaran

jasmani adalah yaitu: intensitas, kekhususan, frekuensi, kekhasan perorangan dan motivasi berlatih. (1) Intensitas, Seseorang harus melakukan tugas kerja yang lebih berat dari kebiasaannya untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Hal ini dapat dilakukan baik dengan menempuh jumlah beban kerjanya atas mempersingkat waktu pelaksanaannya. Penanganan beban yang selalu meningkat, melebihi beban yang telah diatasi disebut prinsip beban lebih (*over load*). (2) Kekhususan, Peningkatan dalam berbagai aspek kebugaran jasmani adalah bersifat spesifik, sesuai dengan jenis latihan yang ditujukan terhadap kelompok otot yang terlibat. Latihan kekuatan misalnya, tentu tidak akan berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan aerobik. Jadi setiap jenis latihan ke arah pembinaan unsur kebugaran yang lebih khusus. Koordinasi tidak akan meningkat bila dilatih dengan latihan melompat berulang kali dengan bertumpu pada kedua kaki. Karena pembinaan kebugaran yang dimaksud bersifat menyeluruh, maka programnya juga harus pada semua komponen kebugaran jasmani. (3) Frekuensi latihan, Tidak ada cara lain yang dapat mengganti latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Seberapa sering seseorang latihan hal itu juga yang akan mempengaruhi perkembangan kebugaran jasmani orang tersebut. Orang yang latihannya secara teratur dibandingkan dengan orang yang kadang-kadang latihan dan diselingi dengan istirahat maka hasil

kebugaran jasmaninya berbeda. Otot-otot yang dilatih secara teratur dengan frekuensi yang cukup akan mengalami perkembangan, serabut pada ototnya semakin bertambah besar karena itu ototnya akan menjadi besar. (4) Bersifat perorangan, Setiap orang mengalami peningkatan kebugaran jasmaninya dengan tempo peningkatan yang berbeda-beda yang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti: bentuk tubuh, usia, keadaan gizi, status kesehatan, motivasi, berat badan. (5) Motivasi berlatih, Faktor yang mempengaruhi partisipasi anak dalam kegiatan jasmani khususnya orang dewasa adalah sebagai berikut (1) Keinginan untuk memperoleh bentuk tubuh yang enak dipandang. (2) Keinginan untuk memperoleh banyak ralisasi atau hubungan sosial. (3) Keinginan untuk menunjukkan kemampuan.

Perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler antara MP Kartika Jaya Bandar Lampung dengan SMP N 9 Bandar Lampung di tinjau dari prestasi Bola Basket terjadi karena tingkat perbedaan keaktifan kegiatan ekstrakurikuler Bola Basket kedua sekolah, dimana SMP Kartika Jaya Bandar Lampung lebih aktif dan rutin melakukan latihan, pertandingan persahabatan dan mengikuti berbagai even bola basket tiap semester dan tahunnya sehingga membuktikan teori dari Rusli Lutan (2002: 73-75) yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah yaitu: intensitas, kekhususan,

frekuensi, kekhasan perorangan dan motivasi berlatih.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler antara SMP Kartika Jaya Bandar Lampung dengan SMP N 9 Bandar Lampung di tinjau dari prestasi Bola Basket?

Saran

1. Bagi Peneliti, hasil penelitian ini bukan merupakan kesimpulan secara umum, penelitian masih perlu dikembangkan lagi, sehingga penelitian ini perlu dikaji ulang dengan menggunakan sampel yang lebih banyak sehingga akan didapat hasil yang lebih signifikan.
2. Hasil analisa secara keseluruhan dapat dijadikan sebagai acuan bagi para guru pendidikan jasmani untuk dapat lebih meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pendekatan olahraga baik intra ataupun ekstrakurikuler.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek edisi revisi 2002*. Jakarta: PT. Bumi Aksara

- Depdiknas. 2000. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Lutan, R. 2002. *Menuju Sehat Dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA kelas X*. Bandung: Erlangga.
- Sajoto. M. 1995. *Pebinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Yusuf, S. 2004. *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rodaskarya.