

Analisis Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bola Basket

Julia Putri Rahmawati¹, Anangga Widya Pradipta²

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, IKIP Utomo

² Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, IKIP Budi Utomo

e-mail: juliaputrirahmawati@gmail.com, ananggawidya@budiutomomalang.ac.id

Abstract

Physical fitness is needed in the game of basketball because this sport is active, dynamic and has a high tempo. Extracurriculars are activities held during school free time or outside of class hours listed in the program structure according to school needs. Researchers found a lot of students who have unfavorable body condition. This is caused by a lack of training and physical awareness of the students so that it is not uncommon when the game takes place many are exhausted. This study aims to determine the level of physical fitness of basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Yosowilangun, totaling 20 people with 10 male students and 10 female students. The research method used is a quantitative descriptive method. The results of the study of 20 students showed that the extracurricular physical fitness of SMA Negeri 1 Yosowilangun as a whole, namely the very good category obtained a percentage of 5%, the good category obtained a percentage of 35%, the moderate category obtained a percentage of 50%, and the poor category obtained a percentage of 10%. The conclusion of the research results is that the level of physical fitness extracurricular basketball in SMA Negeri 1 Yosowilangun belongs to the moderate category.

Keywords: *Physical fitness, extracurricular, basketball.*

Abstrak

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan dalam permainan bola basket karena olahraga ini bersifat aktif, dinamis, dan memiliki tempo tinggi. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan pada waktu luang sekolah atau di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai kebutuhan sekolah tersebut. Peneliti menemukan banyak sekali siswa yang memiliki kondisi tubuh kurang baik. Hal ini disebabkan oleh kurangnya latihan dan kesadaran fisik para siswa sehingga tidak jarang saat permainan berlangsung banyak yang kelelahan. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Yosowilangun yang berjumlah 20 orang dengan 10 siswa putra dan 10 siswa putri. Metode penelitian yang digunakan ialah metode deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian dari 20 siswa menunjukkan bahwa kebugaran jasmani ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Yosowilangun secara keseluruhan yaitu kategori baik sekali memperoleh presentase sebesar 5%, kategori baik memperoleh presentase 35%, kategori cukup memperoleh presentase 50%, dan kategori kurang memperoleh presentase 10%. Simpulan hasil penelitian yaitu tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Yosowilangun tergolong dalam kategori cukup.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, ekstrakurikuler, bola basket.

A. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. (Pristiwanti dkk., 2022). Sekolah salah satu tempat untuk mendapatkan pendidikan, semakin tinggi sekolah maka semakin tinggi pula ilmu yang kita miliki. Setiap sekolah memiliki mata pelajaran olahraga, atau bisa disebut dengan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Salah satu olahraga yang paling digemari di sekolah adalah bola basket. Sekarang pria tidak harus bermain basket, wanita juga bisa memainkannya. Pada jenjang pendidikan sekolah salah satu mata pelajaran yang diajarkan kepada siswa adalah olahraga. Kesegaran jasmani siswa SMA baik laki-laki maupun perempuan berada pada tingkat yang lebih tinggi apabila kebugaran jasmani tetap sama. Semakin tinggi tingkat pendidikan siswa, semakin sedikit siswa bergerak. Oleh karena itu untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik perlu terus menerus dikembangkan dan dipelihara kebugaran jasmaninya. Kebugaran fisik yang baik dicapai melalui latihan yang tepat. (Darmawan, 2017)

Secara umum kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan beban fisik yang diberikan kepadanya (dari pekerjaan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Hal ini hampir sama dengan pengertian kebugaran jasmani yang dikemukakan oleh Sudarno (1992) bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan dimana tubuh dapat melakukan tugas sehari-hari dengan benar dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi situasi mendadak maupun darurat. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik untuk dapat melakukan pekerjaannya secara efektif dan efisien tanpa kelelahan. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. (Andini, 2020). Kebugaran Jasmani merupakan terjemahan dari kata Kesegaran Jasmani, yang dapat diartikan sebagai kondisi fisik yang menggambarkan keadaan fisik, dan dapat juga diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan tertentu dengan cukup baik tanpa mengenal lelah. Kebugaran fisik adalah bagian fisik dari kebugaran keseluruhan yang memberikan seseorang kemampuan untuk hidup produktif dan beradaptasi dengan aktivitas fisik yang sesuai Widiastuti (2017).

Berdasarkan teori di atas, kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan tubuh untuk mengoperasikan organ-organnya seefisien dan seefektif mungkin dalam aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan, artinya masih dapat melakukan aktivitas rekreasi dan telah mengalami pemulihan penuh untuk mengatasi. sebelum tugas yang sama datang keesokan harinya. Olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan seseorang, dengan bantuan gerak seseorang dapat belajar lebih banyak tentang masalah afektif, kognitif dan psikomotorik yang merupakan sarana manusia untuk mencapai tujuan hidup. Berdasarkan observasi di lapangan pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Yosowilangun ditemukan beberapa masalah diantaranya masih terdapat beberapa pemain yang terlihat sangat kelelahan pada saat bermain bola basket, kurang lincahnya pemain, banyak pemain yang minta diganti dipertengahan permainan, berdasarkan hasil observasi tersebut maka peneliti perlu melakukan analisa kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Yosowilangun.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dimana peneliti berusaha untuk menggambarkan keadaan sesungguhnya di lapangan melalui data-data yang terkumpul. Dengan sasaran siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Yosowilangun yang berjumlah 20 orang yaitu 10 siswa putra dan 10 siswa putri. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif, yaitu suatu penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani sendiri dapat dilakukan melalui tes dan pengukuran. Diperlukan alat / instrumen untuk melakukan tes yaitu : lari 30 meter, lompat tegak, push up, shuttle run, dan lari 2400 meter.

Menurut Maksun (2012) Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi atau variabel tertentu, bentuk sederhana dari penelitian deskriptif adalah penelitian dengan satu variable. Sedangkan Menurut Musianto (2002) Kuantitatif ialah pendekatan yang di dalam usulan penelitian, proses, hipotesis, turun ke lapangan, analisis data dan kesimpulan data sampai dengan penulisannya mempergunakan aspek pengukuran, perhitungan, rumus dan kepastian data numerik.

Maka dari teori-teori di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri baik satu variabel atau lebih yang menggambarkan gejala fenomena atau peristiwa tertentu untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena kondisi atau variabel tertentu. Menurut Arikunto (2014) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sedangkan Menurut Indriantoro dalam Azlina (2009), Populasi merupakan sekelompok orang, kejadian atau segala sesuatu yang mempunyai karakteristik tertentu. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Yosowilangun yang berjumlah 20 orang.

Menurut Arikunto (2013) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sedangkan pengertian sampel menurut Sugiyono dalam Wijayanti (2009), adalah: Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, Menurut Sugiyono dalam Kusumastuti (2009) teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh populasi sebagai responden atau sampel. Jadi setelah dilihat dan dipertimbangkan maka sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 20 orang. Untuk menghindari kesalahpahaman atau penafsiran peneliti memberikan pemaparan tentang definisi operasional variabel kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kondisi kebugaran fisik seseorang yang mencakup kesehatan dan kekuatan tubuh secara umum. Kesegaran jasmani melibatkan berbagai aspek seperti *kardiovaskular* (daya tahan jantung dan paru-paru), kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.

Untuk menjaga kesegaran jasmani, penting untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur, seperti olahraga, jalan kaki, berlari, bersepeda, berenang, atau jenis aktivitas fisik lainnya. Latihan ini dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular, memperkuat otot-otot tubuh, meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan, serta membantu menjaga berat badan yang sehat. Ekstrakurikuler bola basket adalah suatu kegiatan atau aktifitas yang dilakukan diluar jam mata pembelajaran yang dilakukan baik didalam ruangan maupun diluar ruangan untuk menambah, meningkatkan, mengembangkan, memperdalam dan memperluas ilmu, keterampilan, *skill* dan bakat yang dilaksanakan 2-3 kali dalam seminggu dengan durasi waktunya kurang lebih 90 menit. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani sendiri dapat dilakukan melalui pengukuran. Kesegaran jasmani diukur dengan tes dan pengukuran untuk insan olahraga. Diperlukan alat / instrumen untuk melakukan tes.

Tabel 1. Kategori Hasil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Yosowilangun

Nilai	Lari 30 meter (detik)	Vertical Jump (inch)	Push Up (kg)	Shuttle Run (detik)	Lari 2400 meter (menit)
5	3.58 - 3.91	25" - 26"	>70	<12.10	<09.40
4	3.92 - 4.34	23" - 24"	54 - 69	12.11-13.53	09.41-10.48
3	4.35 - 4.72	14" - 19"	38 - 53	13.54 – 14.96	10.49-12.10
2	4.73 - 5.11	12" - 13"	22 - 37	14.97-16.93	12.11-15.30
1	5.12 - 5.50	5" - 8"	<21	>16.40	>15.31

Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Putra

Jumlah Nilai	Keterangan
22-25	Baik Sekali
18-21	Baik
14-17	Cukup
10-13	Kurang
5-9	Kurang sekali

Tabel 3 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Putri

Nilai	Lari 30 meter (detik)	Vertical Jump (inch)	Push Up (kg)	Shuttle Run (detik)	Lari 2400 meter (menit)
5	4.06 - 4.50	17" - 18"	>70	<12.42	11.50 - 12.29
4	4.51 - 4.96	15" - 16"	54-69	12.43 - 14.09	12.30 – 14.30
3	4.97 - 5.40	13" - 14"	35-53	14.10 - 15.74	14.31 - 16.54
2	5.41 - 5.86	8" - 9"	22-34	15.75 - 17.39	16.55 - 18.30
1	5.87 - 6.30	4"	<8	>17.40	>18.31

Tabel 4 Norma Tes Kebugaran Jasmani Putri

Jumlah Nilai	Keterangan
22-25	Baik Sekali
18-21	Baik
14-17	Cukup
10-13	Kurang
5-9	Kurang sekali

Untuk memperoleh suatu kelompok masalah akan diteliti maka analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian, karena analisis data juga akan dapat ditarik kesimpulan mengenai masalah yang akan diteliti. Dalam hal ini penulis ingin mengetahui gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Yosowilangun. Maka peneliti memakai rumus berdasarkan pendapat (Sudjino, 2006).

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah

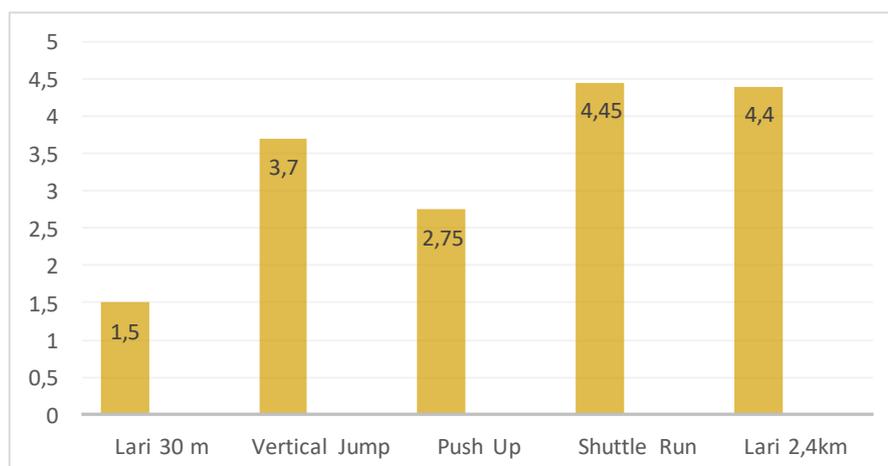
C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Yosowilangun. Dari hasil penelitian yang didapat dengan data sebagai berikut :

Tabel 5. Kategori Hasil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Yosowilangun

No.	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Presentase
1.	Baik Sekali	22-25	1	5%
2.	Baik	18-21	7	35%
3.	Cukup	14-17	10	50%
4.	Kurang	10-13	2	10%
5.	Kurang sekali	5-9	0	0%
Jumlah			20	100%

Dari analisa data penelitian yang diuji faktanya ditemukan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Yosowilangun dari hasil tes didapat data atau klasifikasi baik sekali dengan nilai 22-25 ada 1 orang siswa dari 20 siswa yang diteliti dengan responden 5%, klasifikasi baik dengan nilai 18- 21 ada 7 orang siswa dari 20 siswa yang diteliti dengan responden 35%, klasifikasi sedang/cukup dengan nilai 14-17 ada 10 orang siswa dari 20 siswa yang diteliti dengan responden 50%, klasifikasi kurang dengan nilai 10-13 ada 2 orang siswa dari 20 siswa yang diteliti dengan responden 10%, klasifikasi kurang sekali dengan nilai 10-13 dengan responden 0%. Data ini dapat dilihat melalui grafik berikut: :



Gambar 1. Klasifikasi Hasil Tes Kebugaran Jasmani

D. KESIMPULAN

Dari hasil tes yang telah dilakukan di lapangan terdapat sebanyak 1 orang siswa dengan persentase 5% tergolong kategori baik sekali, 7 orang siswa dengan persentase 35% tergolong kategori baik, 10 orang siswa dengan persentase 50% tergolong pada kategori cukup, 2 orang siswa dengan persentase 10% tergolong kategori kurang. Analisis data yang telah dikemukakan maka skor kebugaran jasmani diperoleh 16,8 dalam persentase 50% sehingga dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Yosowilangun berada dalam kategori cukup.

DAFTAR RUJUKAN

- Andini, S.F. (2020) 'Makalah Kebugaran Jasmani'.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azlina, N. (2009). Pengaruh tingkat perputaran modal kerja, struktur modal dan skala perusahaan terhadap profitabilitas. *Jurnal Pendidikan Ekonomi dan Bisnis*, 1(02), 8934
- Darmawan, I. (2017) 'Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas', *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), pp. 143–154.
- Kusumastuti, D. I. (2014). Hubungan pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia yang mengalami hipertensi di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta. Surakarta: STIKES Kusuma Husada.
- Maksum, Ali. 2012. *Methodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Musianto, L. S. (2002). Perbedaan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan kualitatif dalam metode penelitian. *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*, 4(2), 123-136.
- Pristiwanti, D. et al. (2022) 'Pengertian Pendidikan', *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), pp. 7911–7915.

- Sudijono, Anas. 2010. *Statistik Penelitian*. Jakarta: Alfabeta.
- Widiastuti. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Wijayanti, R. Y., & Sumekar, K. (2009). Pengaruh Bauran Pemasaran Jasa Terhadap Loyalitas Anggota Pada KJKS BMT Bina Ummat Sejahtera Lasem Cabang Kudus. *Analisis Manajemen*, 3(2), 130-147.