

# TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMPN 4 DEPOK BERDASARKAN PRESTASI BELAJAR

## LEVELS OF THE PHYSICAL FITNESS OF THE STUDENTS JOINING EXTRACURRICULAR SPORTS AT SMPN 4 DEPOK BASED ON THEIR LEARNING ACHIEVEMENT

Oleh: Mis Ido Septian Yoantoro, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta,  
[Idois\\_nash@yahoo.com](mailto:Idois_nash@yahoo.com)

### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang memiliki prestasi belajar baik tetapi tidak di dukung dengan tingkat kebugarannya. Padahal ada tiga faktor yang mempengaruhi kebugaran yaitu: makanan, olahraga dan istirahat. Dimana didalam faktor olahraga memiliki multi manfaat, yaitu siswa lebih kebal terhadap stres dan lebih berkonsentrasi, jika mereka memiliki kebugaran yang bagus maka mereka bisa meningkatkan prestasi belajarnya.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler olahraga yang berjumlah 37 peserta didik. Instrumen penelitian ini menggunakan tes TKJI tahun 2010 untuk usia 13-15 tahun dilihat dari prestasi belajar peserta didik. Tes TKJI untuk umur 13-15 tahun yang mempunyai nilai validitas 0,950 (putra) dan 0,923 (putri), sedangkan nilai reliabilitas 0,960 (putra) dan 0,804 (putri). Sedangkan untuk mengetahui nilai rata-rata prestasi belajar menggunakan nilai rapor.

Hasil penelitian yang telah di lakukan dapat di simpulkan , terdapat 4 siswa (10,8%) memiliki prestasi belajar bagus dengan rincian 1 siswa (25%) memiliki kebugaran “baik”, 2 siswa (50%) memiliki kebugaran “sedang”, 1 siswa (25%) memiliki kebugaran “kurang”, untuk murid dengan prestasi akademik sedang terdapat 25 siswa (67,6%) dengan rincian, 6 siswa ( 24%) memiliki kebugaran “sedang, 19 siswa (76%) memiliki kebugaran “kurang” dan untuk siswa dengan prestasi akademik kurang terdapat 8 siswa (21,6%) dengan rincian, 2 siswa (25%) memiliki kebugaran “baik”, 3 siswa (37,5%) memiliki kebugaran “sedang” dan 3 siswa (37,5%) memiliki kebugaan “kurang”.

**Kata kunci:** *kebugaran jasmani, ekstrakurikuler, prestasi akademik*

### Abstract

*The research background is the fact that the students joining the extracurricular sports with good learning achievement are not supported by their physical fitness levels. In fact, there are three factors affecting the fitness, i.e.: foods, sports, and rest. The sports factor has several benefits; the students are more resistant to stress and can concentrate more if they have good fitness. Therefore, they can improve their learning achievement. With such a background, this study aims to measure the levels of the physical fitness of the students joining the extracurricular sports at SMPN 4 Depok based on their learning achievement in general.*

*This was a descriptive study. The research data were collected through a test. The research population comprised all the extracurricular sports participants with a total of 37 students. The research instrument was the TKJI test of 2010 for the age group of 13-15 years based on the students' learning achievement. The TKJI test for the age group of 13-15 years had a validity coefficient of 0.950 (for males) and 0.923 (for females), while the reliability coefficient was 0.960(for males) and 0.804(for females). Meanwhile, the grades in the reports were used to find out the learning achievement averages.*

*Based on the results of the study, it can be concluded that that 4 students (10.8%) have good learning achievement, consisting of 1 student (25%) with good fitness, 2 students (50%) with moderate fitness, and 1 student (25%) with poor fitness; 25 students (67.6%) have moderate academic achievement, consisting of 6 students (24%) with moderate fitness and 19 students (76%) with poor fitness; and 8 students (21.6%) have poor academic achievement, consisting of 2 students (25%) with good fitness, 3 students (37.5%) with moderate fitness, and 3 students (37.5%) with poor fitness.*

**Keywords:** *physical fitness, extracurricular, academic achievement*

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, emosional, sosial, serta pola hidup sehat dengan wahan aktifitas jasmani. Melalui pendidikan jasmani, diharapkan pertumbuhan dan perkembangan mental, fisik, dan motorik peserta didik akan mengaktualisasi gerak, sikap, serta perilaku secara spontan maupun alami. Menurut Harsuki (2003 : 47), pendidikan jasmani merupakan proses dari pembelajaran di sekolah yang bertujuan untuk pembinaan pola hidup yang sehat. Pendidikan jasmani juga didesain sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah baik ranah psikomotorik, kognitif, maupun afektif bagi seriap siswa.

Berdasarkan hasil *survey* dilapangan, bahwa SMP Negeri 4 Depok merupakan sekolah unggulan di daerah Yogyakarta, khususnya Sleman. SMP 4 Depok memiliki serangkaian prestasi belajar yang baik diantara SMP Depok lainnya. Pada saat penerimaan siswa baru tahun ajaran 2014/2015 nilai terendah di SMP 4 Depok 29,65. Berdasarkan hasil pengamatan selama KKN-PPL di SMP Negeri 4 Depok, siswa dan siswi sangat aktif dalam kegiatan pembelajaran di sekolah, bukan pada saat pelajaran Penjasorkes saja siswa dan siswi semangat mengikuti proses pembelajaran tetapi di mata pelajaran yang lainnya mereka juga semangat untuk mengikutinya. Pada saat pembagian rapor semester gasal penulis mengambil sampel nilai rapor siswa SMP Negeri 4 Depok, hasil rapor

siswi sangat memuaskan, berikut hasil rapor siswi tersebut: Bahasa Indonesia 8, Bahasa Inggris 85, IPA 8, Matematika 85, IPS 8, Agama Islam 8, Seni Rupa 8, Olahraga 8, Pendidikan Kewarganegaraan 8. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik di sekolah ini memiliki kelebihan di bidang prestasi belajar.

Peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga mempunyai prestasi belajar yang baik, tetapi hal ini tidak didukung dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Menurut teori ada tiga faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, yaitu: makanan, olahraga dan istirahat. Dimana di dalam faktor olahraga memiliki multi manfaat, pertama siswa lebih tahan terhadap stres dan lebih berkonsentrasi. Jadi bisa disimpulkan jika siswa memiliki kebugaran yang baik maka tingkat konsentrasi dalam belajar menjadi meningkat dan siswa bisa meningkatkan prestasi belajarnya tanpa merasa takut jika mereka mengikuti kegiatan ekstrakurikuler prestasi belajarnya akan turun.

Penulis bisa menyimpulkan kemampuan fisik atau kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler masih kurang bagus karena penulis telah mengamati pada saat perlombaan JRBL (*Junior Basketball League*) yang berlangsung di GOR UNY, dimana para peserta ekskul bola basket mengalami kelelahan pada quarter pertama hingga quarter terakhir sehingga penulis bisa menganalisa bahwa kebugaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket kurang bagus. Faktor yang menyebabkan kebugaran peserta ekstrakurikuler kurang bagus

diantaranya adalah partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, motivasi siswa mengikuti ekstrakurikuler bola basket masih kurang, serta metode latihan yang hanya fokus pada teknik dasar bola basket

Secara umum kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa cadangan energi untuk melakukan aktivitas mendadak. Komponen-komponen kebugaran jasmani sangat menentukan status kebugaran jasmani. Apabila seseorang memiliki status kebugaran jasmani baik atau amat baik, maka orang tersebut akan bisa melakukan aktivitas dengan baik tanpa hambatan, bagi siswa SMP status kebugaran jasmani yang baik atau amat baik diharapkan bisa berprestasi secara optimal. Kebugaran jasmani yang baik atau amat baik diharapkan bisa berprestasi secara optimal. Kebugaran jasmani yang baik sangat perlu pembinaan dan pengembangan, pendidikan jasmani masih merupakan salah satu acara untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah makanan, aktivitas (olahraga), istirahat. Sedang komponen kebugaran jasmani adalah kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan dan power. Guna mengetahui status kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga di SMPN 4 Depok menggunakan rangkaian tes TKJI dari pusat kebugaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak usia 13-15 tahun. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan di

seluruh Indonesia. Untuk mengukur prestasi belajar siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMPN 4 Depok menggunakan rata-rata nilai hasil belajar peserta didik. Dengan adanya penelitian yang berhubungan dengan kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa ini diharapkan peserta didik selain memiliki prestasi belajar tinggi juga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif tentang kebugaran jasmani, yaitu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis (Ali Maksun, 2012: 68).

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes. Tes adalah sebuah instrumen atau alat yang digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai individu atau objek. Tes yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga SMP N 4 Depok menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) tahun 2010.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 4 Depok Sleman Yogyakarta pada bulan Juli – Agustus 2015.

### **Subjek Penelitian**

Menurut Ali Maksun (2012: 53), populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang

dimaksudkan untuk diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP N 4 Depok yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga yang berjumlah 37 siswa.

### Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 149), instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dari pusat kebugaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk usia 13-15 tahun. Dalam penelitian ini tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani akan menggunakan TKJI 2010 untuk anak usia 13-15 tahun.

### Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan satu macam teknik, yaitu analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi mendeskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku umum (Sugiyono, 2006: 21).

**Tabel 1. Tabel Nilai TKJI untuk Remaja Putra Umur 13-15 Tahun**

Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
s.d - 6,7"	16 keatas	38 keatas	66 keatas	s.d - 3'04"	5
6,8 - 7,6	11 - 15	28 - 37	53 - 65	3'05" - 3'53"	4
7,7 - 8,7	6 - 10	19 - 27	42 - 52	3'54 - 4'46"	3
8,8 - 10,3	2 - 5	8 - 18	31 - 41	4'47" - 6'04"	2
10,4 - dst.	0 - 1	0 - 7	s.d - 30	6'05" - dst.	1

Sumber: Depdiknas (2010: 27)

**Tabel 2. Tabel Nilai TKJI Untuk Remaja Putri Umur 13-15 Tahun**

Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 800 meter	Nilai
s.d - 7,7	41 keatas	28 keatas	50 keatas	s.d - 3'06"	5
7,8 - 8,7	22 - 40	19 - 27	39 - 49	3'07 - 3'55"	4
8,8 - 9,9	10 - 21	9 - 18	30 - 38	3'56 - 4'58"	3
10,0 - 11,9	3 - 9	3 - 8	21 - 29	4'59" - 6'40"	2

12,0 - dst.	0 - 2	0 - 2	20 - dst.	6'41" - dst	1
-------------	-------	-------	-----------	-------------	---

Sumber: Depdiknas (2010: 27)

**Tabel 3. Norma TKJI Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 - 25	Baik Sekali (BS)
2	18 - 21	Baik (B)
3	14 - 17	Sedang (S)
4	10 - 13	Kurang (K)
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Depdiknas (2010: 28)

Data dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dan teknik analisis yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif. Maka pada perhitungan ini juga menggunakan bantuan program komputer SPSS. Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung persentase responden yang termasuk dalam kategori tertentu yang ditentukan dari kelas interval data penelitian disetiap aspek, sebagai berikut:

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

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

Besar persentase yang diperoleh kemudian di bagi menjadi 3 kategori, pengkategorian objek sebagai berikut (Suharsimi Arikunto, 2006: 209) :

**Tabel 4. Standar Kriteria Prestasi Belajar**

Tinggi	: > (Mean+1Sd)
Sedang	: (Mean-1 Sd) sampai dengan (mean+1Sd)
Rendah	: < (Mean-1Sd)

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

a. Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMPN 4 Depok yang Prestasi Belajar Tinggi

Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga dengan prestasi belajar tinggi sebanyak 4 peserta didik. Adapun distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar tinggi sebagai berikut :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMPN 4 Depok yang Prestasi Belajar Tinggi

No	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	1	25
3	Sedang	2	50
4	Kurang	1	25
5	Kurang Sekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>4</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5 di atas terlihat bahwa peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang mempunyai prestasi belajar tinggi mempunyai kategori kebugaran jasmani “baik sekali” tidak ada (0%), kategori “baik” 1 siswa (25%), kategori “sedang” 2 (50%), kategori kurang 1 (25%) dan kategori “kurang sekali” 0 (0%).

b. Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMPN 4 Depok yang Prestasi Belajar Sedang

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMPN 4 Depok yang Prestasi Belajar Sedang

No	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase %
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Sedang	6	24
4	Kurang	19	76
5	Kurang Sekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>25</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 6 di atas terlihat bahwa peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang mempunyai prestasi belajar sedang mempunyai kategori kebugaran jasmani “baik sekali” tidak ada (0%), kategori “baik” 0 siswa (0%), kategori “sedang” 6 (24%), kategori kurang 19 (76%) dan kategori “kurang sekali” 0 (0%).

c. Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMPN 4 Depok yang Prestasi Belajar rendah

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMPN 4 Depok yang Prestasi Belajar Rendah

No	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase %
1	Baik sekali	0	0
2	Baik	2	25
3	Sedang	3	37,5
4	Kurang	3	37,5
5	Kurang sekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>8</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 7 di atas terlihat bahwa peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang mempunyai prestasi belajar rendah mempunyai kategori kebugaran jasmani “baik sekali” tidak ada (0%), kategori “baik” 2 siswa (25%), kategori “sedang” 3 (37,5%), kategori kurang 3 (37,5%) dan kategori “kurang sekali” 0 (0%).

### Pembahasan

Kebugaran jasmani siswa yang prestasi belajar tinggi memiliki tingkat kebugaran “sedang”, hal ini bisa terjadi karena ada faktor yang mempengaruhi siswa untuk kurang melakukan aktivitas fisik. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah peserta didik masih

banyak mengisi waktu kosong untuk membaca buku atau belajar, seharusnya peserta didik melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Jika peserta didik melakukan kegiatan aktivitas fisik selama 30 menit pada waktu luang maka badan akan merasa segar dan sehat dan siswa akan lebih berkonsentrasi pada waktu belajar.

Kebugaran jasmani siswa yang prestasi belajar sedang memiliki tingkat kebugaran “kurang”, hal ini terjadi karena faktor makanan di lingkungan sekolah yang tidak memenuhi syarat untuk menunjang kebugaran jasmani peserta didik.

Kebugaran jasmani siswa yang prestasi belajar rendah memiliki tingkat kebugaran “sedang”. Salah satu penyebab peserta didik memiliki tingkat kebugaran sedang adalah keadaan lingkungan pada saat pelaksanaan tes, dimana pada waktu pelaksanaan cuaca sangat panas sehingga siswa tidak maksimal dalam melakukan tes TKJI.

### **Kesimpulan**

Setelah dilakukan pengolahan data dan analisis mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga berdasarkan prestasi belajar, maka dapat disimpulkan tingkat

kebugaran peserta ekstrakurikuler olahraga masuk dalam kategori kurang.

### **Saran**

Berdasarkan penelitian ini yang telah dilakukan maka ada beberapa saran yang dapat disampaikan antara lain :

1. Bagi siswa hendaknya selalu memperhatikan tingkat kebugaran jasmani dengan melakukan aktivitas jasmani karena, sangat penting sekaligus membantu dalam proses pembelajaran di sekolah.
2. Perlu adanya sosialisai dari pelatih kepada peserta didik agar menambah aktivitas fisik di luar kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.
3. Pentingnya memperhatikan pola istirahat dan pola belajar, agar menjaga prestasi akademik peserta ekstrakurikuler olahraga.

### **Daftar Pustaka**

- Ali Maksum. 2012. Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Harsuki. 2003. Perkembangan Olahraga Terkini: Kajian Para Pakar. Jakarta : Raja Grafindo persada.
- Sugiyono. 2004. Metode Penelitian Administrasi Edisi Ke 11. Bandung: Alpha Betha.
- Suharsimi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek, Edisi Revisi, PT. Rineka Cipta: Jakarta.