



## Perbandingan Derajat Kebugaran Jasmani antara Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga dan Ekstrakurikuler Non-Olahraga

Radella Riva Irawan, Andi Suntoda Situmorang, Suherman Slamet

Elementary Physical Education Teacher Education, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

### Info Artikel

Sejarah Artikel  
Diterima : Agustus 2019  
Disetujui: September 2019  
Dipublikasikan : October 2019

Kata Kunci:  
Derajat Kebugaran, Ekstrakurikuler,  
Siswa SD, Tes Kebugaran Jasmani  
Indonesia (TKJI).

### Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan aktivitas yang dilakukan tanpa merasakan lelah yang berarti. Kebugaran jasmani sangatlah diperlukan oleh manusia karena faktor tersebut sangatlah menunjang untuk melakukan aktivitas yang akan dilakukan. Studi ini memiliki tujuan untuk mengetahui perbedaan derajat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti aktivitas ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga di SD Kemala Bhayangkari. Metode penelitian ini menggunakan ex-post facto. Subjek pada penelitian adalah siswa kelas atas di SD Kemala Bhayangkari di Kota Bandung. Terdapat 45 siswa, diantaranya siswa yang mengikuti aktivitas ekstrakurikuler 25 orang dan Siswa yang mengikuti aktivitas non ekstrakurikuler olahraga 20 orang. Instrumen pada penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil studi menunjukkan terdapat perbedaan derajat kebugaran antara siswa ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga di SD Kemala Bhayangkari Kota Bandung. Siswa ekstrakurikuler olahraga menunjukkan derajat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa ekstrakurikuler non olahraga.

## PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh manusia, karena faktor tersebut sangat menunjang hasil aktivitas yang kita lakukan. Maka dari itu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seseorang siswa merupakan aspek penting yang harus di jaga (Prakoso & Hartoto, 2015). Untuk mempertahankan kebugarannya, siswa dituntut untuk dapat mengatur pola hidupnya dengan teratur berolahraga atau menghindari makanan yang tidak sesuai dengan tubuhnya, dengan begitu siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ingin dimilikinya sehingga dapat memaksimalkan pikiran dan tenaganya untuk beraktivitas disekolah.

Pembelajaran penjas di sekolah dasar berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang di lakukan secara sistematis. Pengalaman belajar di tujukan untuk mengarahkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar. Pada saat ini setiap sekolah sudah menerapkan mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler baik akademik maupun non akademik (Sofyan, 2013).

Kegiatan ekstrakurikuler ini kegiatan diluar jam pelajaran yang dilakukan, baik di sekolah ataupun di luar sekolah yang bertujuan untuk memperdalam dan memperkaya pengetahuan siswa, mengenal hubungan antar berbagai pelajaran, serta menyalurkan bakat dan minat. Kegiatan ekstrakurikuler non olahraga ini memenuhi kebutuhan perkembangan tersebut di bidang non akademik, sehingga siswa sadar akan potensi yang ada pada dirinya dan mau untuk terus berjuang untuk menekuni kegiatan tersebut. Kegiatan ekstrakurikuler berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dan pembibitan atlet (Hastuti, 2008). Kegiatan ekstrakurikuler dapat berbentuk individu dan berbentuk kelompok. Kegiatan individu bertujuan

mengembangkan bakat peserta didik secara individu atau perorangan di sekolah dan masyarakat. Sementara kegiatan ekstrakurikuler secara berkelompok dapat melatih kemampuan siswa dalam bekerjasama dan Menumbuhkan sikap saling menghargai.

Kebugaran jasmani berkorelasi positif dengan tingkat konsentrasi pada siswa sekolah dasar di daerah dataran tinggi (Nuryadi, dkk, 2018). Kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh setiap peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga agar mereka selalu siap melakukan aktivitas di sekolah maupun di luar sekolah tanpa merasa kelelahan serta menunjang untuk mencapai prestasi yang diraih.. Semakin bugar atau sehat seseorang, maka semakin banyak aktivitas bermanfaat yang dapat dikerjakan. Selain kebugaran jasmani yang dibutuhkan yaitu kekompakan dalam suatu tim sangat diperlukan terutama dalam suatu kelompok atau tim mengapa demikian, dengan kekompakan menyelesaikan masalah dan mencapai tujuan secara bersama-sama. Seorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi atau kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktivitas yang lama dengan beban yang cukup, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk itu siswa perlu melakukan aktivitas yang baik dan teratur. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya, Kebugaran jasmani yang tinggi sangat diperlukan oleh semua orang termasuk peserta didik, dengan kebugaran jasmani yang tinggi, siswa dapat melakukan aktivitasnya sehari - hari dalam waktu yang relatif lama daripada siswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah.

Selain itu kebugaran jasmani yang rendah juga berdampak luas meliputi hampir segala bidang kehidupan manusia, sosial, ekonomi, politik, dan budaya akan

terkena imbasnya. Jika status kebugaran jasmani khususnya peserta didik itu rendah maka perkembangan intelektualnya akan mengalami gangguan. Latihan fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Proses latihan fisik yang dilakukan disekolah melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dapat menjadi salah satu sarana untuk menjaga derajat kebugaran siswa Sekolah Dasar, namun dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga tentunya derajat kebugaran siswa dapat semakin meningkat dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Derajat kebugaran jasmani yang baik tentunya akan membawa dampak positif bagi siswa sekolah dasar dalam berbagai kegiatan yang ia lakukan. Untuk dapat mengetahui derajat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar, tentunya perlu dilakukan pengukuran terhadap unsur-unsur tertentu, dimana alat ukur yang digunakan terhadap unsur-unsur tersebut, harus sesuai dan tepat dengan obyek yang akan di ukur, yaitu melalui TKJI (Test Kebugaran Jasmani Indonesia).

## METODE

Metode pada studi ini menggunakan metode ex-post facto. Populasi merupakan siswa sekolah dasar kelas atas yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan non-olahraga. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri dari tes lari 40 meter, gantung, angkat tubuh, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Data diolah menggunakan SPSS 21.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Derajat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga yang memenuhi klasifikasi baik sekali sebanyak 0% , klasifikasi baik 0%, klasifikasi sedang

20%, klasifikasi kurang 30 % dan klasifikasi kurang sekali sebanyak 50%. Data yang diperoleh berdistribusi normal, sehingga analisis menggunakan uji-T.

Tabel 1. T-Hitung

Variabel	t-hit	df	t-tabel	Sig	keterangan
Ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga	-0,732	40	2,021	0,468	Tidak signifikan

Diperoleh hasil t hitung sebesar -0,732 dan nilai signifikansi sebesar 0,468. Karena nilai signifikansi yaitu 0,468 lebih besar dari 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ ) dan t hitung yaitu -0,732 lebih kecil dari pada t tabel yaitu 2,021, maka hipotesis nihil ( $H_0$ ) diterima dan hipotesis awal ( $H_a$ ) ditolak.

Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan derajat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga (Muhajir, 2004). Berdasarkan hasil penelitian, nilai rata-rata dari kedua data setelah melalui keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang dijadikan perbandingan menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara derajat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dari hasil uji t yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,468. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ ) dan t hitung yaitu -0,732 lebih kecil dari pada t tabel yaitu 2,021, maka hipotesis nihil ( $H_0$ ) diterima dan hipotesis awal ( $H_a$ ) ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat kebugaran

jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non-olahraga.

### KESIMPULAN

Dari hasil tes yang telah dilakukan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga, Terdapat perbedaan derajat kebugaran antara siswa ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga di SD Kemala Bhayangkari Kota Bandung.

### DAFTAR PUSTAKA

- Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51-58.
- Hakim, L., & Yudasmaras, D. S. (2018). Upaya Meningkatkan Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Menggunakan Metode Bermain Untuk Siswa Kelas V Sdn 2 Pagelaran. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 1(2), 65-77.
- Hastuti, T. A. (2008). Kontribusi ekstrakurikuler bolabasket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1).
- Mahendra, A. (2018). Program PDS UPI dalam Pendidikan Jasmani: Membumikan Penjas Bernuansa Mendidik. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(1), 1-10.
- Muhajir. (2004). Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik I. Jakarta: Erlangga.
- Nuryadi, N., Negara, J. D. K., Juliantine, T., Slamet, S., & Gumilar, A. Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Respon Kortisol. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(2), 122-128.
- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMS DR. Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 3, 9-13.
- Putro, A. A., Suherman, A., & Sul-toni, K. (2018). Aplikasi Program Kebugaran Daya Tahan Kardiovaskular Berbasis Android. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 1-11.
- Rokhayati, A., Nur, L., Gandana, G., & Elan, E. (2016). Implementasi Pendekatan Taktis dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Motivasi, Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 57-67.
- Sofyan, Hadi. (2013). Survey Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Pada Satuan Pendidikan SD, SMP, SMA Negeri Se-Kecamatan Karang Kabupaten Trenggalek.
- Stephani, M. R., Sumarno, G., & Wibowo, R. (2019, September). Early Childhood Motor Development: Descriptive study in moslem kindergarten school. In *3rd International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2018)* (pp. 243-245). Atlantis Press.