



## Pengaruh Aktifitas Perkembangan Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas

Bery Naufal Setiaji<sup>1</sup>, Ega Trisna Rahayu<sup>2</sup>, Saepul Ma'mum<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Singaperbangsa Karawang

### Abstract

Received: 4 Januari 2023

Revised: 6 Januari 2023

Accepted: 8 Januari 2023

The ability of the physical fitness level of futsal extracurricular participants at SMAN 3 Purwakarta is still low, so this study aims to determine the effect of development activities on the level of physical fitness of students at SMAN 3 Purwakarta. The sample in this study were 27 students participating in futsal extracurricular activities at SMAN 3 Purwakarta participating in futsal extracurricular activities. The sampling method used in this study was cluster random sampling. Retrieval of data using a test, with the instrument used in the form of a skills test. The scores obtained from 60 meter sprint, 60 second sit up, vertical jump, 60 second pull up, and 1200 meter run. The data obtained in this study refers to the design used, namely one group pretest posttest design. The analysis of this program used SPSS 22. The results showed that there was a significant influence on development activities on the level of physical fitness as seen from the results of the Sprint 60 Meter pretest with a mean value of 6.62 standard deviation of 1.644 and posttest results with a mean of 6.63 standard deviation of 1.149. The results of the 60 second Pull Up pretest with a mean of 7,250 standard deviation of 4,035 and the results of the posttest with a mean of 11.33 of a standard deviation of 3,784. Sit Up 60 seconds pretest results with a mean of 34,375 standard deviation of 10,520 and posttest results with a mean of 37.63 standard deviation of 3,784. The results of the pretest vertical jump with a mean of 61,458 standard deviations were 11,651 posttest results with a mean of 4.64 standard deviations of 0.579. The results of the 1200 meter pretest run with a mean of 5,065 standard deviations were 11,651 posttest results with a mean of 4,642 standard deviations of 0,579. As well as testing the hypothesis with a significant level (0.05) and the results obtained sig. From testing the hypothesis using the t test where the sig value of the physical fitness test is 0.000 < 0.05, it can be concluded that there is an increase in the level of physical fitness in the futsal extracurricular participants at SMAN 3 Purwakarta. and posttest of 0.3043 which is included in the medium category.

**Keywords:** Developmental activities, level of physical fitness, extracurriculars

(\*) Corresponding Author: [Berysetiaji16@gmail.com](mailto:Berysetiaji16@gmail.com), [ega.trisna.rahayu@staff.unsika.ac.id](mailto:ega.trisna.rahayu@staff.unsika.ac.id), [saepul.mamum@fkip.unsika.ac.id](mailto:saepul.mamum@fkip.unsika.ac.id)

**How to Cite:** Setiaji, B., Rahayu, E., & Ma'mum, S. (2023). Pengaruh Aktifitas Pengembangan Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(4), 77-82. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7677790>.

## PENDAHULUAN

Pendidikan ialah salah satu faktor utama dalam diri manusia yang mampu berjuang untuk kemajuan dan pembangunan bangsa. Bangsa dibentuk dari suatu kualitas sumber daya manusia yang mendapatkan pendidikan yang baik dalam bentuk formal, nonformal, maupun informal. Pemerintah sudah menyadari pentingnya pendidikan bangsa ini untuk terus hidup maju dan berubahmenjadi kearah yang lebih baik. Peran pendidikan sangatlah penting dalam kehidupan



manusia, generasi muda sekarang yang mengemban ilmu pendidikan disiapkan untuk terampil dalam dunia pendidikan dan mampu mengubah perubahan kehidupan yang lebih baik melalui pendidikan. Dalam dunia pendidikan pasti tidak asing dengan sebutan guru yang bertugas sebagai pendidik di sekolah. Sesuai dengan tujuan yang

Kegiatan olahraga dapat memberikan dampak positif terhadap unsur-unsur jasmani, kejiwaan dan social. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ialah suatu mata pelajaran yang sangat penting dan diminati untuk dipelajari siswa dimasa sekarang ini, karena itu dengan sebuah pengetahuan mengenai kesehatan dan praktek olahraga, para siswa-siswi dapat menjaga dirinya sendiri dengan salah satunya meningkatkan daya tahan tubuh (imunitas) untuk mencegah corona virus. Dengan olahraga yang teratur bisa dijadikan salah satu cara untuk menjaga sebuah kesehatan.

Pendidikan jasmani ini memiliki ruang lingkup yang cukup besar dimana terdapat tujuh komponen didalamnya yang terdapat: (1) aktifitas permainan dan olahraga, (2) aktifitas pengembangan, (3) aktifitas senam, (4) aktifitas ritmik, (5) aktifitas aquatic, (6) pendidikan luar sekolah, dan (7) kesehatan.

Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan pengembangan karakter dalam perluasan sebuah potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, berkerja sama, dan kemandirian para siswa-siswi secara optimal yang dilaksanakan di luar jam pembelajaran, kegiatan ekstrakurikuler ini di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan atau seseorang yang professional. SMA Negeri 3 Purwakarta ialah salah satu sekolah dengan akreditasi A yang menyaring peserta didik baru melalui jalur prestasi non-prestasi, non-akademik maupun jalur prestasi akademik. SMA Negeri 3 Purwakarta merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas (SMA) yang terletak di Kecamatan Purwakarta, Kabupaten Purwakarta.

Pentingnya bagi siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 3 Purwakarta agar terus selalu menjaga kondisi tubuhnya dengan berolahraga secara mandiri dan secara teratur yang dilakukan dirumah dikala pandemic ini, di luar jadwal latihan ekstrakurikuler futsal. Hal ini biasanya dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani atau biasa disebut dengan daya tahan tubuh, agar pada saat latihan ekstrakurikuler futsal kembali normal.

## KAJIAN TEORI

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Depdiknas, 2006:131).

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media atau alat untuk mencapai tujuan, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan individu secara organis, neuromuscular, intelektual, dan emosional (Winarno, 2006: 33).

Sudah sering disebutkan dalam pengertian Pendidikan jasmani pada dasarnya Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan fisik. Tujuan Pendidikan Jasmani menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 adalah sebagai berikut:

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis.
- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

## **METODE PENELITIAN**

“Metode penelitian yang digunakan untuk memecahkan suatu masalah dengan melihat gejala-gejala yang terjadi dimasa lampau, masa sekarang maupun masa yang akan datang” (Abdullah waffa et al. 2020). Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dalam bentuk data kuantitatif, yaitu bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 3 Purwakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan menggunakan teknik eksperimental. Sample dalam penelitian ini menggunakan *cluster random sampel* dimana dalam satu ekstrakurikuler yaitu ekstrakurikuler futsal dengan jumlah 39 siswa dari populasi yang ada, yaitu terdiri dari 27 laki-laki dan 12 perempuan. Siswa pada ekstrakurikuler ini memiliki intelegensi, bakat, dan minat. Individu-individu tersebut minim pengalaman dalam aktivitas kebugaran jasmani khususnya baring duduk (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*), dan lari jauh 1200.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Deskripsi data hasil dari penelitian ini merupakan cara mudah untuk pembacaan data penelitian. Deskripsi data hasil penelitian terdapat nilai pretest dan nilai posttest yang diperoleh dari proses penelitian. Pada bab ini menjelaskan mengenai hasil penelitian yang didalamnya telah disajikan berupa hasil setelah melakukan penelitiandan presentase dari data penelitian yang didapat, dari hasil data hasil pretest dan data hasil posttest tingkat kebugaran jasmani siswa kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate SMA Negeri 3 Purwakarta, Berikut uraian deskripsi data yang diperoleh peneliti:

### **1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Saat *Pretest***

Telah didapatkan hasil *pretest* kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal yang memperoleh hasil maksimum sebesar 22, dan minim sebesar 11, nilai mean 16,87, nilai median 17, dan nilai standar deviasi sebesar 2,626.

**Tabel.1** Distribusi Frekuensi Data *Pretest*

| NO            | Jumlah Nilai | Klasifikasi   | Frekuensi | Presentasi |
|---------------|--------------|---------------|-----------|------------|
| 1             | 22-25        | Baik Sekali   | 1         | 4,17%      |
| 2             | 18-21        | Baik          | 10        | 41,67%     |
| 3             | 14-17        | Sedang        | 10        | 41,67%     |
| 4             | 10-13        | Kurang        | 3         | 12,50%     |
| 5             | 5-9          | Kurang Sekali | 0         | 0,00%      |
| <b>Jumlah</b> |              |               | 24        | 100%       |

Berdasarkan data pretest maka tingkat kebugaran yang dimiliki peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Purwakarta yakni sebanyak 1 siswa (4,47%) memiliki klasifikasi baik sekali sedangkan 10 siswa (41,67%) memiliki klasifikasi baik dan 10 siswa (41,67%) memiliki klasifikasi sedang kemudian 3 siswa (12,50%) memiliki klasifikasi kurang dan yang terakhir ada 0 siswa (0,00%) memiliki klasifikasi kurang sekali.

## 2. Tingkat Kebugaraan jasmani Saat *Posttest*

Didapatkan hasil mean sebesar 18.96, median sebesar 19.00, standar deviasi sebesar 1.805, nilai minimal sebesar 14 dan nilai maksimal sebesar 22.

**Tabel.2** Distribusi Frekuensi Data *Posttest*

| NO            | Jumlah Nilai | Klasifikasi   | Frekuensi | Presentase |
|---------------|--------------|---------------|-----------|------------|
| 1             | 22 - 25      | Baik Sekali   | 2         | 8,33%      |
| 2             | 18 – 21      | Baik          | 19        | 79,17%     |
| 3             | 14 - 17      | Sedang        | 3         | 12,50%     |
| 4             | 10 - 13      | Kurang        | 0         | 0,00%      |
| 5             | 5 - 9        | Kurang Sekali | 0         | 0,00%      |
| <b>Jumlah</b> |              |               | 24        | 100.00%    |

Berdasarkan data *posttest* yang diperoleh dari hasil peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate setelah melakukan *treatment* secara rinci yang diantaranya 0 orang (0,00%) dikategori kurang sekali, 0 orang (0,00%) dikategori kurang, 3 orang (12,50%) dikategori sedang, 19 orang (79,17%) dikategori baik, dan 2 orang (8,33%) dikategori baik sekali.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pengolahan data yang kemudian diperoleh dan dianalisis dari penelitian yang telah dilakukan selama 8 kali pertemuan dan telah dipaparkan pada bab sebelumnya. Dapat disimpulkan pada penelitian ini bahwa terdapat pengaruh yang cukup signifikan sebesar 0,3043 gain score dimana terdapat sebuah peningkatan dari hasil belajar *Sprint*, *Pull Up*, *Sit Up*, *Vertical Jump*, dan lari 1200 meter, menunjukkan bahwa model latihan aktifitas pengembangan berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abda'u, F. (2022). Manajemen Pembelajaran Bahasa Inggris Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Untuk Mengembangkan Retorika Siswa di Slta. *Simki Economic*.
- Abidin, A. M. (2018). Penerapan Pendidikan Karakter Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Melalui Metode Pembiasaan. *Jurnal Kependidikan*.
- Aditya Gumantan, I. M. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 196-205.
- Britta Fernanda Putra, E. R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola Pelindo Iii U-13 Tahun 2021 Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Dahliana, A. (2017). Penguatan Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler di Sekolah. *Jurnal Sosiorelegi*.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*.
- Eni Musrifatin Putri, I. R. (2020). Model Pembelajaran Guru Pai Dalam Menghadapi Peserta Didik Era Milenial Di Sma Islamiyah Ujungpangkah Gresik. *Jurnal Pendidikan Islam dan Kajian Keislaman*.
- Fajri, A. (2017). Kontribusi Stabilitas Emosi Terhadap Kemampuan Pembuatan Keputusan Karier Siswa Smp. *Jurnal Education Counseling*.
- Fifukha Dwi Khory, S. H. (2018). Persepsi Guru Pamong Terhadap Kualitas Mahasiswa Calon Guru Pjok Saat Meleksanakan Program Pengelolaan Pembelajaran Di Sekolah Mitra. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*.
- Fitri, E. (2019). Penanaman Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Dalam Pembelajaran Sekolah Melalui Peran Pendidik Berdasarkan Supervisi Pendidikan Untuk Terciptanya Sumber Daya Manusia Yang Berkualitas. *OSF Preprints*.
- France Dubé, N. G. (2015). *Continuing Education For High School Resource Teachers And Their Sense Of Self-Efficacy*. *American Journal of Educational Research*, 707-712.
- Idris Moh Latar, J. J. (2020). Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Bolabasket Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Angkatan 2018. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*.
- Idris Moh Tohar, J. J. (2020). Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Bolabasket Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Angkatan 2018. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*.
- Ikhzarullah, M. (2022). Pentingnya Sebuah Strategi Pembelajaran Dalam Pendidikan Sejarah. *OSF Preprints*.
- Leni Lutfiani, A. S. (2021). Penerapan Metode Simulasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Psikomotor Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok). *Edunesia*.
- Magfi Nughrha Wahyuna, I. N. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Xi Nautika Kapal Penangkap Ikan Smk Negeri 2 Subang Tahun Pelajaran 2018-2019. *Jurnal Ilmiah FKPI Universitas Subang*.
- Ma'Rifataini, L. D. (2017). Pengaruh Kegiatan Intrakurikuler dan Ekstrakurikuler Terhadap Pembentukan Karakter Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 09 Lampung. *Edukasi: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama dan Bandar Keagamaan*.

- Mashud. (2018). Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Munasya Nur Awal, R. A. (2022). Panduan Penilaian Aspek Afektif Dan Aspek Psikomotor Pada Mata Pelajaran Pjok Dengan Metode Hybrid-Learning di Smp Negeri 1 Banjarbaru. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Nababan, H. G. (2021). Motivasi Peserta Didik Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Taekwondo di Smk Negeri 1 Singaraja. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*.
- Nugroho Agung Supriyanto, R. E. (2020). Analisis Media Promosi Prodi Penjaskesrek Stkip Pgri Sumenep. *Jurnal Porkes*.
- Nurjanah, B. (2020). Perbandingan Kemampuan Manajemen Waktu Antara Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Dengan Siswa yang Tidak Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmiah Bening : Belajar Bimbingan dan Konseling*.
- Paksi Caponti Putra, N. T. (2014). Hubungan Antara Keterbukaan Terhadap Pengalaman Dan Efikasi Diri Dengan Kreativitas. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 195-204.
- Putri, R. A. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Aktifitas Jasmani Untuk Membentuk Karakter Melalui Kolaboratif Permainan Tradisional Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.
- Rahmatullah. (2022). Inovasi Peran Guru Dalam Ruang Lingkup Dunia Pendidikan di Era Globalisasi. *OSF Preprints*.
- Rhosidatus Salamah, A. K. (2019). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Persentase Lemak Tubuh Dengan Kebugaran Jasmani. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*.
- Riyan Yulianto, R. A. (2022). Permasalahan Pendidikan Pada Kepribadian Bangsa, Pembentukan Karakter Ranah Kognitif, Afektif, Dan Psikomotor. *OSF Preprints*.
- Rukin. (2019). Metode Penelitian Kualitatif. *yayasan Ahmar Cendekia Indonesia*.
- Saputra, I. (2015). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Va Dan Vb Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Lebuhan Batu Utara. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 58-67.
- Sobarna, A. (2016). Pengaruh Model Pembelajaran *Personalized System For Instruction* (Psi) Terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*.
- Sumbodo, P. P. (2016). Penerapan Metode Kooperatif Tipe *Teams Games Tournament* (Tgt) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Bola Voli pada Siswa Kelas Xi Tsm Smk Murni 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Teguh Hartanto, R. A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 133-134.