

LAPORAN PENELITIAN

PERBEDAAN EFEKTIFITAS MODEL KEGIATAN
DALAM EKSTRAKURIKULER TERHADAP PENINGKATAN
KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR

OLEH

PANGGUNG SUTAPA

panggung_s@uny.ac.id

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah.....	2
Rumusan Masalah.	2
Batasan Masalah.....	2
Definisi Operasional Variabel.....	2
Tujuan Kegiatan Penelitian.....	3
Manfaat Hasil Penelitian.	3

BAB II Kajian Pustaka

Kegiatan Ekstrakurikuler.....	4
Olahraga Pencaksilat.....	4
Kesegaran Jasmani.....	5

BAB III Metode Penelitian

Wilayah Generalisasi.....	7
Populasi dan Sampel.....	7
Desain Penelitian.....	7
Instrumen Penelitian.	8
Teknik Pengambilan Data.....	8
Analisis Data.....	8

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian.....	9
Pembahasan.....	10

BAB V Kesimpulan.....	11
-----------------------	----

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT karena kami dapat menyelesaikan penelitian dengan Judul “ Perbedaan Efektifitas Model Kegiatan dalam Ektrakurikuler Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar”.

Penelitian ini dibiayai dengan bea sendiri, peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna oleh sebab itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat kami harapkan.

Yogyakarta Juni 2010

Peneliti

BAB I

A. Latar Belakang Masalah

Dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia pemerintah telah berusaha melalui beberapa cara, salah satu diantaranya adalah meningkatkan kesegaran jasmani. Sesuai dengan tujuan pendidikan nasional seperti yang tercantum dalam garis-garis besar haluan negara 1993. Tercantun bahwa tujuan pendidikan tidak hanyamengarak kerohani saja akan tetapi juga mengarah ke jasmani, sehingga waktu itu pemerintah mencanangkan slogan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Menurut Choesman Efendi (1994; 54) bahwa agar terjadi peningkatan kualitas sumberdaya manusia maka kesegaran jasmani mulai dini harus benar-benar diperhatikan, dengan demikian tumbuh dan berkembangnya anak dapat secara normal. Demikian pula menurut sunarko (1994: 64) bahwa perkembangan psikomotormerupakan aspek yang sangat penting dalam upaya peningkatan sumberdaya, membentuk manusia pembangun dan menyiapkan pembibitan atlet yang yang tangguh dimasa mendatang. Untuk itu agar memperoleh hasil Yang optimal perlu diadakan pembenahan sejak usia dini.

Pada usia dini anak banyak memerlukan aktivitas, salah satu diantaranya adalah melalui permainan tradisional sehingga dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan, akan tetapi pada saat ini sudah jarang anak memainkan permainan tersebut karena anak lebih senang melihat TV dan memainkan permainan elektronik. Arikunto (1995: 10). Berdasarkan hal tersebut maka perlu dicari alternatif bentuk aktivitas fisik dalam ekstrakurikuler untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa .

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas maka permasalahannya dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh model-model aktivitas jurus-jurus pencak silat dalam ekstrakurikuler terhadap kebugaran jasmani ?.
2. Adakah perbedaan di antara model-model tersebut ?.
3. Manakah model yang paling efektif dalam peningkatan kebugaran jasmani ?.

C. Batasan Masalah

Untuk tidak meluasnya suatu permasalahan maka penelitian ini perlu dibatasi permasalahannya:

Yang dimaksud ekstrakurikuler adalah aktivitas pada sore hari diluar jam pelajaran dengan melakukan jurus-jurus dalam pencak silat.

D. Definisi Operasional Variabel

1. Kegiatan model resitasi adalah aktivitas dengan jurus-jurus pencak silat yang dilakukan baik bertahan maupun menyerang.
2. Kegiatan model berprograma adalah aktivitas dengan jurus-jurus pencak silat yang berisikan model penyerangan secara keseluruhan baru kemudian bertahan.
3. Kegiatan model permainan peran adalah aktivitas dengan jurus-jurus pencak silat berpasangan salah satunya sebagai penyerang dan yang lain bertahan baru kemudian bergantian.
4. Peningkatan kebugaran jasmani yang dimaksud dalam penelitian ini hanya berkaitan dengan peningkatan VO2 max.

E. Tujuan Penelitian:

1. Mengetahui pengaruh latihan jurus-jurus pencak silat model resitasi, berprograma, dan model permainan peran terhadap peningkatan kebugaran jasmani.
2. mengetahui perbedaan efektifitas dari masing-masing model.

F. Manfaat Penelitian:

1. Bagi siswa yaitu meningkatnya kebugaran jasmani.

2. Bagi guru yaitu memilihkan model aktivitas ekstrakurikuler yang efektif dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan menjelaskan kepada orang tua siswa tentang pentingnya ekstrakurikuler dalam bentuk aktivitas fisik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORITIK

1. Kegiatan Ektrakurikuler

Pada dasarnya kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu aktivitas yang dilaksanakan diluar jam pelajaran sebagai penunjang dan atau pelengkap kegiatan intrakurikuler yang pada umumnya diselenggarakan disekolah. Olahraga merupakan bagian dari kegiatan ekstrakurikuler yang langsung dipimpin oleh guru olahraga dan bahkan kadang kala para siswa latihan sendiri. Pada hakekatnya kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan wajib, baik bagi guru maupun bagi siswa. Olahraga pencaksilat khususnya diselenggarakan dalam kegiatan ekstrakurikuler sehingga lebih memungkinkan akan meningkatnya kesegaran jasmani siswa. Oleh karena itu kegiatan ekstrakurikuler dapat memberikan peluang yang lebih leluasa untuk beraktivitas.

2. Olahraga Pencaksilat.

Pencaksilat pada dasarnya metode pembelaan diri yang berisikan pertahanan dan penyerangan dalam upaya pembelaan. Pencaksilat mengandung 4 unsur yang tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya karena saling mengisi empat unsur tersebut yaitu:

- a. Unsur olahraga.
- b. Kesenian
- c. Beladiri
- d. Kerohanian/kebatinan.

Pencaksilat sebagai olahraga dapat digunakan untuk mendorong, membangkitkan dan membina kesegaran jasmani. Pencaksilat ebagai seni menuntut adanya keselarasan, keseimbangan dan keserasian antara wirama, wirasa dan wiraga. Pencaksilat sebagai beladiri pada dasarnya merupakan usaha pembelaan diri agar selamat dari serangan lawan, dengan

demikian unsur serapnya mengandung dua bagian yaitu unsur untuk membela dalam menyelamatkan dan unsur menyerang. Sedangkan pencak silat sebagai sarana pendidikan mental (kerohanian) yaitu melalui unsur olahraga, kesenian dan beladiri merupakan suatu sistem dan wadah untuk pendidikan jasmani dan rohani sehingga bukan hanya fisik saja yang terlibat akan tetapi budi pekertipun akan tertanam dalam melalui pencak silat (Sri Hati Waryati, 1990: 198). Pencak silat sebagai olahraga, seni beladiri dan pembentukan mental kerohanian dalam mengembangkannya dapat menggunakan model-model latihan yaitu resitasi, berprograma dan permainan peran. Dari ketiga model ini yang sering digunakan dalam melatihkannya pada para siswa-siswinya.

3. Kesegaran Jasmani.

Berbicara tentang kesegaran maka persepsinya adalah badan yang segar. Banyak cara yang dapat ditempuh untuk mendapatkan tubuh yang segar. Salah satunya adalah dengan melakukan olahraga, karena itu olahraga dapat digunakan sebagai bagian kehidupannya, sehingga tidak salah apabila orang bilang jangan harap secara optimal dan tetap dalam kondisi bugar jika tubuh tidak aktif bergerak.

Fisik yang tidak aktif bergerak merangsang tubuh hipokinetik. Menyadari pola hidup kurang aktivitas mudah menyebabkan tumbuhnya berbagai macam penyakit maka perlu ditarik solusi yaitu diberikannya kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Disamping untuk menunjang kegiatan intrakurikuler kegiatan ekstrakurikuler dipandang dari aspek fisiologi adalah kemampuan fungsional untuk memperbaiki kualitas hidup (Fox, 1987: 6). Sedangkan menurut Kirkendal (1987: 144) kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan semangat dan tanpa menimbulkan kelelahan, mempunyai energi yang cukup untuk menikmati waktu luang maupun menghadapi keadaan yang mendesak setiap saat. Menurut Nieman (1986: 34) kebugaran jasmani dibedakan menjadi dua macam yaitu kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan (kardiorespirasi, komposisi tubuh, kekuatan ketahanan dan kelentukan) dan kebugaran yang terkait dengan

keterampilan (kecepatan, kelincahan, koordinasi, power, reaksi dan keseimbangan).

Sedangkan kebugaran jasmani siswa lebih cenderung terkait dengan kesehatan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Wilayah Generalisasi

Penelitian ini merupakan penelitian yang penerapan hasilnya baru sebatas pada sampel yang digunakan untuk penelitian. Namun demikian harapannya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman untuk penelitian yang sifatnya lebih besar, sehingga ahasilnya dapat diterapkan untuk kepentingan yang lebih luas.

B. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini juga digunakan sebagai sampel yaitu siswa kelas IV dan V SD Sariharjo I. Jumlah sampel 81 orang adapun cara pengambilannya dengan menggunakan teknik purposif sampling.

C. Desain Penelitian

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah "Match Group Pretest Posttest Design" (Zainuddin, 1988: 8) desain tersebut dapat dilihat pada skema berikut:

Pre -----> K1 ----->Perlakuan -----> Pos
Pre -----> K2 ----->Perlakuan----->Pos
Pre-----> K3> Perlakuan----->pos

Keterangan:

K1 = Kelompok eksperimen 1 (model resitasi)

K2 = Kelompok eksperimen 2 (model berprograma)

K3 = Kelompok eksperimen 3 (model permainan peran)

Pre = Pretest = tes sebelum perlakuan

Post = Post test = tes sesudah perlakuan.

D. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengambil data dalam penelitian ini adalah dengan tes multi stage yaitu siswa disuruh lari bolak balik dengan jaraak 20 meter dengan

mengikuti irama kaset. Siswa dianggap sudah tidak dapat melanjutkan tes apabila gagal sampai garis dua kali bunyi dalam kaset.

E. Metode/ teknik pengumpulan data

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen, sedangkan teknik pengumpulan datanya dengan menggunakan teknik tes.

F. Analisis data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik analisis varian satu jalurdengan taraf signifikansi 5%

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.

A. Hasil Penelitian

Populasi dalam ini semua digunakan sebagai sampel yaitu siswa sekolah dasar sariharjo kelas IV dan V. Jumlah keseluruhan 81 orang yang terbagi ke dalam 3 (tiga) kelompok penelitian, kelompok 1 mendapat perlakuan model resitasi, kelompok 2 mendapat perlakuan model berprograma dan kelompok 3 mendapat perlakuan permainan peran.

Sebelum data penelitian di analisis terlebih dahulu diadakan uji prasarat. Adapuna amacam dan hasil uji tersebut antara lain:

1. Uji normalitas sebaran $P = 0,084$ sebarannya normal.

2. Uji homogenitas variansi satu jalur:

Uji F Max Harley $P = 0,417$ status homogen

Uji Cronbah $P = 0,441$ status homogen.

Uji Barlett $P = 0975$ status homogen.

Adapun hasil uji statistik adalah sebagai berikut:

1. Ada peningkatan kesegaran jasmani antara sebelum diberi perlakuan dengan sesudah diberi perlakuan $P < 0,05$.
2. Ada perbedaan yang signifikan antar model dalam latihan $P < 0,05$.
3. Model permainan peran dapat meningkatkan kesegaran jasmani yang paling besar kemudian resitasi dan baru berprograma $P < 0,05$.

B. Pembahasan.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, terukur dan bersesinambungan akan membawa dampak pada perubahan-perubahan faali tubuh. Pencaksilat yang dikemassedemikian rupa dan disajikan dengan berbagai model menjadikan para siswa antusias untuk melakukannya sehingga

dalam kegiatan ekstrakurikuler nampak lebih hidup. Adanya peningkatan kebugaran jasmani antara sebelum dan sesudah latihan menunjukkan bahwa ketiga model latihan yaitu resitasi, berprograma dan permainan peran telah memenuhi kualifikasi suatu latihan.

Model permainan peran dapat meningkatkan kebugaran jasmani paling tinggi di antara dua model lainnya. Hal ini mungkin disebabkan karena adanya faktor psikologis yaitu agar tidak terkena pukulan maupun tendangan lawan bagi yang bertahan dan sebaliknya bagi penyerang berusaha semaksimal mungkin untuk mengenai sasaran. Dengan demikian gerakannya dilakukan secara cepat baik saat melakukan serangan maupun pertahanan. Sedangkan model resitasi lebih baik dari model berprograma mungkin disebabkan adanya faktor variasi latihan, adanya unsur menyerang dan segera sesaat itu pula bertahan. Sedangkan untuk berprograma cenderung monoton menyerang terus sampai selesainya jurus baru bertahan.

BAB V

Kesimpulan

1. Model – model aktivitas jurus – jurus dalam pencak silat dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Ada perbedaan antar model.
3. Model permainan peran lebih efektif dari pada dua model yang lain.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. Permainan Tradisional Jawa Untuk Muatan Lokal Kurikulum, Jurnal Kependidikan. No2 tahun XXV. 1995. Hal 10
- Choesan Efendi. (1994). Perkembangan Motorik Anak Sekolah Dasar. Surabaya. Lab Ilmu Faal Fakultas Kedokteran Unair.
- Depkes. (1992). Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan. Jakarta Depkes.
- Fox. E. L., Kirby, T.E., Fox., A.R. (1987) Basis of Fitness. New York. Macmilan Publishing Company.
- Iyus Rusliana. (1986). Pedoman Pelaksanaan Cara Belajar Kelompok Kecil. Jakarta. Kencana Mukti.
- Mansur, dkk (1992). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dengan angka kesakitan Karyawan. Yogyakarta. IKIP Yogyakarta.
- Nieman, D. C. (1986). The sport Medicine Fitness Couse. Palo Alto Calofornia. Bull Publishing.
- Nossek, J. (19982). General Theory of Training. Logos Pan. African Press Ltd.
- Hazeldine, R. (1989). Fitness for Sport. Trowbridge Willshire. The Crowood Press.
- Zainuddin. (1988). Metodologi Penelitian. Surabaya.UNAIR.