

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI ANTARA PEMAIN BOLA BASKET  
SMAN 1 AIKMEL PUTRA DENGAN PEMAIN  
BOLA BASKET SMAN 2 AIKMEL PUTRA  
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

FerySahrial<sup>1)</sup>, BaiqSatrianingsih<sup>1)</sup>, Subakti<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Mahasiswa FPOK IKIP Mataram

<sup>2)</sup>Dosen FPOK IKIP Mataram

Email : [Sfersahrial@yahoo.com](mailto:Sfersahrial@yahoo.com)

**Abstract:** *The Diffirence Level of Physical Fitness Level Between Basket Ball Players of SMAN 1 Aikmel and Basket Ball Players of SMAN 2 Aikmel in Academic Year 2014/2015.* (Supervied by BaiqSatrianingsih and Subakti) Physical fitness level is a physical aspect having strong impact on one's ability. Therefore, the research about the physical fitness level of students is considered important as it will influence their ability during the teaching and learning process at school. The aim of this research was to identify the difference level of physical fitness level between basket ball of SMAN 1 Aikmel and Basket Ball Players of SMAN 2 Aikmel, 2014/2015 academic year. The data was gathered from one test item namely physical fitness test of 1500 m run. According to the analysis of t-test the t-computation = -21,23 meanwhile the t-table with the degree of freedom 19 and significant level of 5% indicated 2,093. Hence, t-computation or -21,23 < 2,093, indicated and insignificant. Thus, the result of this research is 'There is no difference level of physical fitness level between male basket ball players of SMAN 1 Aikmel and male basket ball players of SMAN 2 Aikmel academic year 2014/2015.

**Keywords:** Difference, Level Physical Freshness.

**Abstrak:** Tingkat Kesegaran Jasmani merupakan suatu aspek yaitu aspek fisik yang sangat besar pengaruhnya terhadap kemampuan fisik seseorang. Oleh karena itu penelitian tentang bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani yang dimiliki oleh seorang siswa perlu dilakukan, karena Tingkat Kesegaran Jasmani yang dimiliki akan berpengaruh terhadap kemampuannya dalam mengikuti proses pembelajaran di Sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "Perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara pemain bola basket SMAN 1 Aikmel dengan pemain bola basket SMAN 2 Aikmel tahun pelajaran 2014/2015". Data mengenai Tingkat kesegaran Jasmani pemain diperoleh melalui satu item tes yaitu tes kesegaran jasmani lari 1500 m. Berdasarkan analisis data yang menggunakan t-test, maka diperoleh hasil t-hitung = -21,23 sedangkan t-tabel dengan derajat bebas 19 pada taraf signifikan 5 % menunjukkan angka 2,093 dengan demikian maka t-hitung < t-tabel atau -21,23 < 2,093, berarti tidak signifikan. Dengan demikian penelitian yang diperoleh dari penelitian ini adalah "Tidak ada perbedaan kesegaran jasmani antara pemain bola basket SMAN 1 Aikmel putra dengan pemain bola basket SMAN 2 Aikmel putra Tahun Pelajaran 2014/2015"

Kata kunci: Perbedaan, Tingket Kesegaran Jasmani.

### Latar Belakang

Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting dimiliki setiap orang, hal ini disebabkan karena kesegaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk dapat menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan sehari-hari, baik sebagai siswa, mahasiswa, pegawai, petani atau pun yang lainnya. Oleh karena itu pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani ini perlu dilakukan. Pada lembaga-lembaga Pendidikan dari tingkat yang paling rendah (taman kanak-kanak) sampai pada Perguruan Tinggi, Pendidikan Jasmani yang diberikan dalam berbagai macam cabang olahraga pada dasarnya ditunjukkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani para pelakunya, sedangkan tujuan yang lain yaitu prestasi olahraga merupakan kegiatan yang diberikan dalam program ekstra kurikuler.

Dalam banyak kesempatan sering sekali ditemukan bahwa kegiatan aktifitas jasmani yang dilakukan oleh siswa laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan aktifitas jasmani yang dilakukan oleh siswa perempuan, namun bisa juga pada kesempatan yang lain nampak bahwa

aktifitas jasmani yang dilakukan siswa perempuan lebih banyak. Pada beberapa Sekolah Menengah Atas yang mempunyai kegiatan ekstrakurikuler permainan bola basket baik laki-laki maupun perempuan biasanya kegiatan pelatihannya disatukan dalam program latihan. Dalam pelaksanaan pelatihan kegiatan ekstrakurikuler tidak membedakan perlakuan yang berbeda namun demikian aktifitas fisik sangat bergantung dari motivasi siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler permainan bola basket, sehingga tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa tergantung dari aktifitas fisik yang dilakukan.

Berdasarkan uraian tersebut maka penulis terdorong untuk membuktikan melalui prosedur ilmiah mengenai perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara pemain Bola basket SMAN 1 Aikmel putra dengan pemain Bola basket SMAN 2 Aikmel putra Kabupaten Lombok Timur.

### Kajian Literatur

Mengenai definisi Kesegaran Jasmani ada beberapa ahli memberikan pengertian diantaranya Getchell (1983) dalam Mastur mendefinisikan Kesegaran Jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung,

pembuluh darah, paru dan otot berfungsi pada efisiensi optimal. Fox (1986) dalam Mastur menyatakan Kesegaran Jasmani adalah suatu kapasitas fisiologis atau fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat.

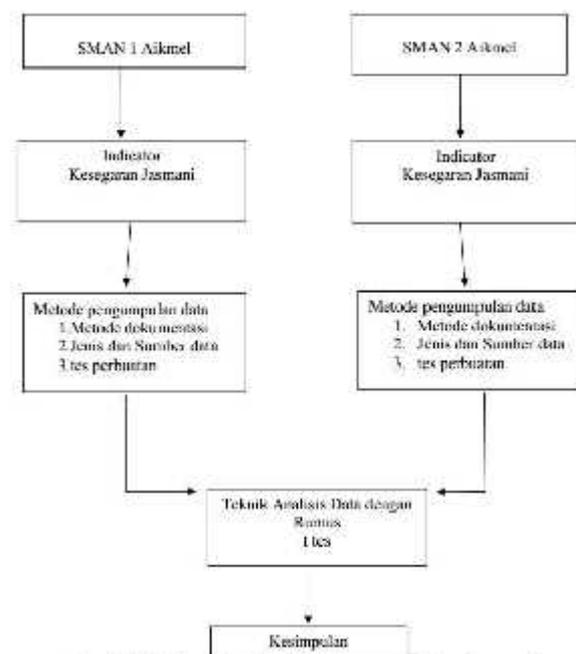
Suratman (1975) dalam mastur Kesegaran Jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stres fisik yang layak. Ditambahkan Kesegaran Jasmani merupakan untuk menunaikan tugas dengan baik dan tanpa rintangan fisik dan psikis.

#### Metodelogi Penelitian

Dalam penelitian ini penulis melakukan penelitian dengan menggunakan metode deskriptif dengan jenis komparatif. Menurut (Nana S.S. 2012:72) Penelitian Diskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang paling dasar. Dijuntukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah ataupun rekasa manusia. Peneitian ini mengkaji bentuk, aktivitas, karateristik, perubahan, hubungan, kesamaan, dan perbedaanya dengan fenomena lain. Dalam metode diskriptif peneliti bisa saja membandingkan

fenomena- fenomena tertentu sehingga merupakan suatu studi komparatif.

Berdasarkan jenis pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini, maka rancangan yang digunakan adalah one shot yaitu model rancangan yang menggunakan satu kali pengambilan data pada suatu saat. Selanjutnya dijelaskan oleh Agung dan Syaifullah (2011 : 50) Rancangan penelitian adalah pokok-pokok perencanaan seluruh penelitian yang tertuang dalam satu kesatuan naskah secara ringkas, jelas dan utuh. Rancangan dibuat dengan tujuan agar pelaksanaan penelitian dapat dijalankan dengan baik, benar dan lancar. Adapun pola rancangan tersebut seperti tertera dibawah ini :



Populasi diartikan sebagai seluruh anggota kelompok yang telah ditentukan karakteristiknya dengan jelas, baik baik itu kelompok orang, objek, benda atau kejadian. Agung dan Syaifullah (2011 : 59). Populasi penelitian adalah siswa SMAN 1 Aikmel dan siswa SMAN 2 Aikmel Kabupaten Lombok Timur Tahun Pelajaran 2014/2015.

Sampel merupakan suatu proses pemelihan dan penentuan jenis sampel dan perhitungan besarnya sampel yang akan jadi sunjek atau objek penelitian. Sampel yang secara nyata akan diteliti harus representatif dalam arti mewakili populasi baik dalam karakteristik maupun jumlahnya. (Nana S.S., 2012 : 252). Jadi teknik penentuan sampel menggunakan study sampeling.

#### Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data tentang tingkan kesegaran jasmani sebagai variabel dalam penelitian ini adalah Instrumen tes, yaitu tes kesegaran jasmani yang merupakan materi tes yaitu Tes Kesegaran Jasmani untuk umur 16-19 tahun.( Lari 1500 m ).

#### Teknik Analisis Data

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan peneliatian maka analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat

kesegaran jasmani antara pemain Bola basket SMAN 1 Aikmel putra dengan pemain bola basket SMAN 2 Aikmel putra Tahun Pelajaran 2014/2015 adalah analisis statistik yaitu dengan menggunakan t test.

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

$M_1$  = Mean pada distribusi sampel 1

$M_2$  = Mean pada distribusi sampel 2

$\sum d^2$  = Jumlah kuadrat deviasi

$N$  = Jumlah sampel

d.b = Di tentukan dengan (N-1)

Adapun langkah-langkah analisis data adalah sebagai berikut :

1. Merumuskan hipotesis nihil ( $H_0$ )
2. Membuat tabel kerja
3. Memasukan data dalam rumus
4. **Menguji nilai "t"**
5. Menarik Interpretasi

Hasil Penelitian

Tabel kerja untuk mencari perbedaan kesegaran jasmani antara pemain bola basket pemain bola basket SMAN 2 Aikmel

No	$X_1$	$X_2$	$D(X_1 - X_2)$	$D(D - M_d)$	$d^2$
1	5	6	1	1,45	2,1025
2	5	6	1	1,45	2,1025
3	5	6	1	1,45	2,1025
4	4	6	2	2,45	6,0025
5	5	6	1	1,45	2,1025
6	5	6	1	1,45	2,1025
7	5	6	1	1,45	2,1025
8	5	5	0	0,45	0,2025
9	5	5	0	0,45	0,2025
10	5	6	1	1,45	2,1025
Jumlah	49	58	9		17,125

Diketahui :

$$M_1 = \frac{X_1}{N} = \frac{49}{20} = 2,45$$

$$M_2 = \frac{X_2}{N} = \frac{58}{20} = 2,9$$

$$M_d = \frac{\sum d}{N} = \frac{9}{20} = 0,45$$

$$\sum d^2 = 17,125$$

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{2,45 - 2,9}{\sqrt{\frac{17,125}{20(20-1)}}}$$

$$t = \frac{-0,45}{\sqrt{\frac{17,125}{20(19)}}}$$

$$t = \frac{-0,45}{\sqrt{\frac{17,125}{380}}}$$

$$t = \frac{-0,45}{\sqrt{0,045}}$$

$$t = \frac{-0,45}{0,212}$$

$$t = -21,23$$

Pembahasan

Mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa sangat penting baik bagi guru Pendidikan Jasmani maupun orang tua siswa hal itu berhubungan erat dengan kemampuan seseorang untuk dapat menyelesaikan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani yaitu "kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna untuk memenuhi kebutuhan geraknya, dengan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi kebutuhan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan. Kesegaran jasmani pada setiap orang akan berbeda tergantung dari aktifitas yang dilakukan sehari-hari, misalnya seorang atlet dituntut memiliki kesegaran jasmani yang lebih tinggi jika

dibandingkan dengan tuntutan kesegaran jasmani seorang pelajar, mahasiswa dan pegawai negeri.

#### Simpulan dan Saran

Berdasarkan data pokok yang telah terkumpul, kemudian dianalisis dengan statistik yaitu dengan teknik t-test, maka diperoleh hasil t-hitung = -21,79 sedangkan t-tabel dengan derajat bebas 19 pada taraf signifikan 5 % menunjukkan angka 2,093 dengan demikian maka t-hitung < t-tabel atau  $-21,23 < 2,093$  berarti tidak signifikan. Dengan demikian penelitian yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut “ Tidak ada perbedaan kesegaran jasmani antara pemain bola basket SMAN 1 Aikmel putra dengan pemain bola basket SMAN 2 Aikmel putra Tahun Pelajaran 2014/2015”.

1. Bagi pimpinan lembaga (Kepala Sekolah), agar menyediakan saran dan prasarana yang dapat menunjang proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah
2. Memberikan rangsangan kepada guru Pendidikan Jasmani untuk melakukan upaya-upaya positif dalam rangka menjaga kesehatan dan kesegaran jasmani para siswa
3. Bagi Guru Pendidikan Jasmani, agar terus melakukan upaya-upaya pembaharuan dalam proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk meningkatkan kesegaran jasmani para siswa
4. Bagi para siswa, agar membiasakan melakukan aktifitas fisik baik pada saat mengikuti proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani maupun kegiatan fisik diluar jam pelajaran.

#### Referensi

- Agung, Syaifullah. 2011. Metode Penelitian Olahraga. Kadiporo Surakarta. Yuma Pressindo.
- Ikip Mataram 2011. Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya Ilmiah. Ikip Mataram
- Mastur. 2006. Pedoman Menuju Kesegaran Jasmani Optimal. Mataram. Ikip Mataram.
- Nana S.S. 2012. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung . PT Remaja Rosdakarya