

Minat Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan

Student Interest In Following The Learning Of Sports And Health Education

Sri Widaningsih¹, Ilham Taupik Muhamad Hendarmin²

^{1,2}STKIP Pasundan, Cimahi, Jawa Barat, Indonesia

Wsrik.bun79@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini adalah proses siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki rasa tidak tertarik dan kurang perhatian sehingga untuk memperoleh pengetahuan siswa dalam pembelajaran tersebut belum tercapai. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya minat siswa sma al-aziz islamic boarding school terhadap pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. teknik pengumpulan data ini menggunakan angket yang terdiri dari 37 butir pernyataan. subjek penelitian ini adalah siswa sma al-aziz islamic boarding school. teknik analisis data ini adalah deskriptif dengan menggunakan presentase menggunakan bantuan program komputer microsoft excel dan spss. dari hasil penelitian yang telah dilakukan, bahwa minat siswa sma al-aziz islamic boarding school terhadap pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan didapat dari 45 responden yang menunjukkan bahwa 35,55% dengan kategori tinggi, 40% dengan kategori sedang, olahraga dan kesehatan sma al-aziz islamic boarding school berada di kategori sedang.

Kata Kunci: Minat, Pembelajaran Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan

Abstract

This research is the process of students in the learning of physical education sports and health has a sense of disinterest and inconstance concern so to acquire the knowledge of students in the learning has not been achieved. This study aims to find out the huge interest of al-AZIZ ISLAMIC BOARDING SCHOOL high school students towards physical education learning sports and health. This research is a type of quantitative descriptive research with survey methods. This data collection technique uses a questionnaire consisting of 37 statement items. The subject of this study was a student of AL-AZIZ ISLAMIC BOARDING SCHOOL. This data analysis technique is descriptive by using percentages using the help of microsoft excel and SPSS computer programs. From the results of research that has been done, that the interest of high school students Al-Aziz Islamic Boarding School to the learning of physical education sports and health obtained from 45 respondents who showed that 35.55% with a high category, 40% with a moderate category, sports and health Al-Aziz Islamic Boarding School is in the moderate category.

Keywords: Interests, Learning Physical Education Sports and Health

I. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, VO2Max adalah volume maksimal O₂ yang di proses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif. Volume vo2max ini adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit. Untuk menjadi atlet futsal dibutuhkan VO2Max yang baik karna pertandingannya berlangsung dalam waktu yang lama dan intensitas yang tinggi sehingga memerlukan daya tahan yang tinggi VO2Max di pengaruhi salah satunya yaitu usia. VO2max adalah kecepatan pemakaian oksigen dalam metabolisme aerob maksimum. Kapasitas aerobik maksimal sangat erat hubungannya dengan fungsi dari sistem paru – jantung yang terdiri atas paru, jantung, sistem pembuluh darah serta darah yang satu sama lain saling berhubungan dan saling menunjang dalam menyampaikan oksigen otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot tersebut. Manfaat vo2max mengacu pada jumlah maksimum oksigen yang dapat dimanfaatkan selama berolahraga pada tingkat tertentu. Biasanya digunakan untuk mengetahui daya tahan aerobik mempertahankan kecepatan atau kebugaran kardiovaskular seorang atlet sebelum dan di akhir siklus pelatihan.

Pada remaja usia 13-19 tahun, berdasarkan PAP (penilaian acuan patokan) nilai VO2Max berada antara 35,0-55,9 ml/kg/menit (nurhasan, 2002). Hal ini dikuatkan beberapa penelitian yang menunjukan VO2Max remaja berada pada kategori rendah yaitu pada penelitian VO2Max ekstrakurikuler Futsal. Permainan futsal adalah salah satu cabang olahraga dinamis yang membutuhkan kondisi fisik prima. Fisik yang prima adalah syarat dasar yang harus dimiliki seorang pemain futsal, karna dalam permainan futsal diuntut untuk berlari setiap saat untuk mengejar, menggiring, merebut bola dari lawan, bergerak kesegala arah dengan cepat, menggerakkan kaki dan tangan serta kepala dengan tepat dan melompat dengan tepat. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam upaya terjun ke dunia profesional, karna kondisi fisik dianggap sebagai faktor dasar bagi seorang atlet sepakbola untuk bertanding dengan baik. Kondisi fisik prima dalam permainan futsal menunjukan adanya penggunaan sistem energi tubuh.

Futsal merupakan permainan olahraga yang memprioritaskan kemampuan daya tahan aerobik yang baik karna para pemainnya banyak melakukan sprint berkali kali untuk melakukan serangan, merebut bola maupun berlari untuk mengamankan daerahnya sehingga membutuhkan system aerobik yang baik. System energy aerobik salah satunya adalah penggunaan oksigen tubuh secara maksimal permenit atau disebut Vo2max Berdasarkan fenomena diatas peneliti mempunyai inisiatif untuk melakukan penelitian terhadap peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Parongpong. Berdasarkan pengamatan yang sudah dilakukan peserta cepat merasakan kelelahan ketika melakukan

aktivitas olahraga futsal. VO2Max dilakukan untuk mengetahui daya tahan jantung yang juga merupakan faktor utama dalam kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh atlet, sehingga atlet futsal yang mempunyai VO2Max yang tinggi akan memiliki kemampuan daya tahan yang baik pula. VO2Max dapat diukur dengan menggunakan beberapa cara diantaranya (a) metode balke (b) cooper test (c) fartlek dan (d) multi stage. Pada penelitian ini pengukuran Vo2max dilakukan dengan cara test multi stage atau bleep test. Bleep test adalah salah satu test lapangan yang populer digunakan untuk mencari nilai perkiraan VO2Max (Herita, 2017). Berdasarkan hasil paparan diatas peneliti disini berfokus pada pengukuran tingkat VO2Max pemain futsal di SMAN 1 Parongpong sehingga judul penelitian ini adalah “Survei Tingkat VO2Max siswa Ektrakurikuler Futsal”.

II. METODE

Metode Penelitian yang penulis lakukan menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Metode deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti status kelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Metode deskriptif adalah pencarian fakta dengan interpretasi yang tepat. dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode deskriptif dengan rancangan survei (M. Nazir Ph.D, 1997). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Parongpong yang berjumlah 15 orang yang berjenis kelamin laki laki, usia sekitar antara 15 – 17 tahun. Teknik Sampling dalam menentukan sampel, peneliti menggunakan Teknik Sampling Jenuh atau Total Sampling. Maka Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Parongpong yang berjumlah 15 orang.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi data penelitian Pengukuran ketahanan daya tahan aerobik (VO2Max) dalam penelitian ini ditujukan kepada siswa SMAN 1 Parongpong yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal. Adapun hasil dari Survei pengukuran tersebut dapat dilihat pada table di bawah ini:

Berdasarkan hasil pengukuran diatas, dapat diketahui tingkat pengukuran VO2Max siswa ekstrakurikuler Futsal di SMAN 1 Parongpong berada pada kategori Kurang (K) dan cukup (C). persentase secara keseluruhan dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 1. Hasil Pengukuran VO2Max siswa Ektrakurikuler Futsal

Responden	Usia	Lahap	Balikan	VO2Max	Kategori
1	16	9	2	43,9	C
2	17	4	4	27,6	K
3	17	5	9	32,9	K
4	16	8	1	40,2	C
5	17	6	2	33,6	K
6	18	7	9	39,5	C
7	16	8	10	43	C
8	17	5	4	31	K
9	17	8	2	40,5	C
10	16	5	6	31,8	K
11	17	7	3	37,4	C
12	16	8	1	40,2	C
13	16	8	1	40,2	C
14	18	6	10	36,4	C
15	17	6	4	34,3	K
Jumlah				552,5	
Rata – Rata (mean)				36,83	C
Skor tertinggi				43,9	C
Skor terendah				27,6	K

Tabel 2. Persentase Pengukuran VO2Max Siswa Ektrakurikuler Futsal

Kategori	Jumlah	Persentase
Kurang	6	40%
Cukup	9	60%
Baik	0	0%
Baik sekali	0	0%
Sempurna	0	0%
N	15	100%

Pada tabel 2 dapat kita lihat bahwa hasil pengukuran VO2Max secara keseluruhan pada Ektrakurikuler Futsal SMAN 1 Parongpong sebagian besar yaitu 40% berada pada kategori Kurang dan sebagian lagi dalam kategori Cukup dengan persentase sebesar 60%. Dan dari data yang diperoleh tidak ada yang menghasilkan dalam kategori Baik, Baik sekali, dan Sempurna dengan persentase 0%.

Pembahasan

Penelitian ini Permainan Futsal merupakan olahraga yang berdurasi 20 x 2 menit. Jika selama bertanding pemain atau tim bisa mengatur Irama permainan, kemungkinan besar pemain tersebut akan bias dimenangkan . karna itu selain penguasaan tehnik dan taktik, unsur fisik merupakan komponen yang penting untuk atlit khususnya. Sarjono (1976) menyatakan bahwa unsur unsur Kondisi fisik yang penting perlu dikembangkan dalam permainan futsal antara lain: kekuatan (*strength*), daya tahan otot (*endurance*), daya ledak (*power*) kecepatan (*speed*) dan daya tahan paru jantung. Kebugaran aerobik adalah suatu aktivitas yang menekankan pada kemampuan tubuh dalam

melakukan aktivitas pekerjaan dalam waktu yang lama dan tidak mengalami kelelahan yang berlebih .(Suharjana, 2014). Daya tahan kardioresperasi adalah kemampuan melakukan aktivitas berat dan berlangsung yang lama tergantung efesiensi kerja pembuluh darah, jantung dan paru – paru . menurut Bompa kebugaran jasmani adalah kemampuan mengkonsumsi oksigen tertinggi selama kerja maksimal yang dinyatakan dalam liter/menit atau ml/kg/mnt.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat VO2Max pada kategori baik, baik sekali, dan sempurna, sebagian besar yaitu 60% pada tingkat kategori “cukup” dan 40% pada tingkat kategori “Kurang”. Futsal merupakan kegiatan aktivitas olahraga yang sangat digemari untuk saat ini khususnya dikalangan laki-laki, dalam olahraga futsal tersendiri daya tahan aerobik atau VO2Max sangat di butuhkan. dalam memenuhi daya tahan seorang atlit harus mempunyai kapasitas energi dalam jumlah banyak. Tuntutan energy dalam jumlah banyak itu akan diproduksi dalam system aerobik yang memerlukan oksigen, oleh karna itu tinggi rendahnya daya tahan seorang pemain . tinggi rendahnya VO2Max para pemain sangat berpengaruh pada kondisi fisik atau kesegaran Jasmani.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang telah dilakukan. Peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa propil tingkat VO2Max siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Parongpong secara umum berada dalam kategori “CUKUP” dengan rata-rata tingkat VO2Max adalah 36,83 ml/kg/min. dan perolehan secara rinci hasil penelitian sebagai berikut.

1. Sebagian besar siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Parongpong berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 60% dimana nilai VO2Max tertinggi adalah 43,9 ml/kg/min.
2. Sebagian kecil siswa ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Parongpong berada dalam kategori kurang dengan persentase 40% dengan nilai VO2Max terendah adalah 27,6. Ml/kg/min.
3. Tidak ada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Parongpong dalam kategori Baik, Baik sekali, maupun kategori Sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

Herita, w ramadhan. (2017). *pengaruh latihan daya tahan*.

M.Nazir Ph.D. (1997). *No Title*.

nurhasan. (2002). *Tes dan pengukuran pendidikan olahraga*. Padang: universitas andalas.

Suharjana. (2014). *kebugaran jasmani*. jogjakarta: Global Mandiri.

Herita, w ramadhan. (2017). *pengaruh latihan daya tahan*.

M.Nazir Ph.D. (1997). *No Title*.

nurhasan. (2002). *Tes dan pengukuran pendidikan olahraga*. Padang: universitas andalas.

Suharjana. (2014). *kebugaran jasmani*. jogjakarta: Global Mandiri.