

AKTIVITAS OLAHRAGA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

Hanif Badri

Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

hanifbadri@fik.unp.ac.id

Abstract

Based on the observations that conducted by the researcher in the field earlier showed that the active daily motion activities of students Senior High School state 10 Padang was very less and was expected to effect the achievement of their health and physical fitness negatively. The purpose of this study was to assess the sports activities of the students of senior High School state 10 Padang. The research used quantitative approach and designed descriptively. Numbers of the population were 854 students which were consist of boy and girl Student Senior High School State 10 Padang. The Sample was taken by Stratified Random Sampling Technique which totally are 129 students. Data was collected by questionnaire, observation and interviews, and analyzed with descriptive techniques. The results of the analysis of student sports activities of the Senior High School State 10 Padang showed that (1) most of students were very participate in sport activities in physical Education learning, (2) most of the students were participate in extracurricular learning, (3) most of the student were participate in exercise activities outside the school structurally, (4) most of the students were participate moderately in sports activities outside the school are unstructured, (5) most of the students had very high active in to sport activities and most of them felt the benefits of Exercise activities.

Key words : Students Sport Activities

Abstrak

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di lapangan sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas gerak harian aktif siswa SMA Negeri 10 Padang sangat kurang dan dapat mempengaruhi kesehatan dan kebugaran fisik mereka secara negatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai kegiatan olahraga siswa SMA Negeri 10 Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan dirancang secara deskriptif. Jumlah populasi adalah 854 siswa yang terdiri dari siswa laki-laki dan perempuan SMA Negeri 10 Padang. Sampel diambil dengan Teknik Stratified Random Sampling yang berjumlah 129 siswa. Data dikumpulkan dengan kuesioner, observasi dan wawancara, dan dianalisis dengan teknik deskriptif. Hasil analisis kegiatan olahraga siswa SMA Negeri 10 Padang menunjukkan bahwa (1) sebagian besar siswa sangat berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, (2) sebagian besar siswa berpartisipasi dalam pembelajaran ekstrakurikuler, (3) sebagian besar siswa berpartisipasi dalam kegiatan olahraga di luar sekolah secara struktural, (4) sebagian besar siswa berpartisipasi secara moderat dalam kegiatan olahraga di luar sekolah tidak terstruktur, (5) sebagian besar siswa sangat aktif dalam kegiatan olahraga dan sebagian besar dari mereka merasakan manfaat dari aktivitas Latihan



Kata kunci : *Aktivias Olahraga Siswa*

PENDAHULUAN

Dalam visi Indonesia 2030 Indonesia berada dalam urutan lima besar kekuatan ekonomi dunia. Salah satu syarat yang tidak dapat untuk dilupakan berkaitan dengan kesiapan sumber daya manusia. Untuk mendapatkan sumber daya manusia yang memenuhi persyaratan, anak-anak dan remaja pada saat ini berada dalam keadaan sehat, segar dan cerdas. Sehingga pada gilirannya kita mempunyai cukup tenaga sumber daya manusia yang dapat memenangi persaingan pada tingkat global.

Untuk itu maka bagi anak-anak dan remaja yang ada pada saat ini harus diupayakan agar mereka mempunyai status kesehatan yang baik, mempunyai kemampuan kesegaran jasmani yang baik, selanjutnya untuk segar dan sehat diharuskan adanya aktivitas olahraga yang memenuhi ukuran ilmiah. Itulah sebabnya maka dalam berbagai forum akademis dan penelitian ilmu pengetahuan olahraga pada situasi aktual makin banyak dijumpai, upaya-upaya yang mencari jawaban masalah-masalah kesehatan dan kesegaran jasmani.

Kesehatan dan kesegaran jasmani yang baik, sangatlah ditentukan oleh aktivitas olahraga yang mencukupi. Dengan demikian manusia diharuskan melaksanakan gerak yang menjamin. Karena tubuh manusia dirancang untuk bergerak. Gaya hidup yang aktif akan dapat memberikan banyak manfaat fisik, psikis dan sosial. Gerak atau aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan kontiniu, akan dapat menghindari terjadinya penyakit jantung, membantu dalam pengendalian berat badan, perbaikan terhadap kesehatan tulang, menghindari serta menaggulangi resiko depresi (EU-Arbeitsgruppe, Sport & Gesundheit“ 2008).

Kesegaran jasmani, Kesehatan dan aktivitas fisik merupakan konsep yang berada dalam suatu sisi segi tiga, dimana antara satu dengan yang lain saling mempengaruhi. Ketiganya senantiasa juga dipengaruhi oleh lingkungan, gaya hidup, gambaran kepribadian dan faktor genetik. Sehingga dari ketiga sisi ini terbangun hubungan hipotetikal antara aktivitas fisik, kesegaran jasmani dan kesehatan (Bouchard & Shepard 1994:79). Dengan demikian jelas terlihat bahwa aktivitas fisik dan olahraga merupakan bagian yang mendasar untuk mendapatkan kesegaran jasmani dan kesehatan yang baik. Aktivitas ini dapat pula dipandang sebagai dua sisi yang tidak terpisahkan dan menentukan



Olahraga dijadikan medium pencapaian tujuan pembelajaran di sekolah (terjadi perubahan nama antara Pendidikan jasmanai dan Pendidikan olahraga). Berdirinya berbagai klub olahraga yang bersifat amatir, propesional dan kelompok sosial olahraga. Pada era 80-an dicanangkan suatu kegiatan “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”. Sampai pada gilirannya, pada tahun 2005 lahirnya Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional. Semua ini menandai bahwa secara ideal aktivitas fisik dan olahraga yang memadai terimplementasi dalam kehidupan masyarakat, untuk memenuhi prasyarat pencapaian tujuan-tujuan kedepan.

Realitas yang diamati memberikan kesimpulan, bahwa aktivitas fisik manusia makin hari makin berkurang, pekerjaan yang dulunya dilakukan dengan tangan manusia, sekarang sudah di ambil alih oleh mesin. Untuk sampai ke sekolah anak-anak dulunya harus berjalan kaki, tetapi pada saat ini fungsi kakinya sudah diambil alih oleh kendaraan. Di sisi lain juga dapat terbaca bawa beban psikis yang ditanggung manusia makin hari makin meningkat. Hal ini tentulah seiring dengan peningkatan keharusan yang mesti dipenuhi dalam kehidupan sehari-hari. Kalau dilakukan pendeskripsian antara beban fisik dan beban psikis yang dilalui oleh manusia dalam perjalanan waktu, maka terlukis sebagai suatu persilangan dalam suatu grafik. Dengan demikian terlihat sebagai suatu fakta, bahwa makin hari manusia makin mengalami kemiskinan gerak. Hal ini terjadi tidak hanya di Negara-negara lain, tapi juga terjadi di Indonesia. Tidak untuk di kota-kota saja, tapi saat ini juga dapat ditemui di desa-desa.

Situasi ideal dan realitas sosial yang dideskripsikan ini, juga ditemui di Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang sekolah ini merupakan salah satu sekolah eks RSBI (Rintisan Sekolah Berstandar Internasional) yang ada di kota Padang. Argumentasi penguat yang dimiliki adalah hasil pengamatan. Diantaranya yang berkaitan dengan intensitas waktu belajar yang dialami oleh siswa yang relatif tinggi, sehingga berakibat terhadap sedikitnya waktu luang yang dimiliki siswa. Walaupun telah terjadi perpindahan status, sistem penerimaan siswa pada sekolah ini masih tetap sebagian besar melalui tes yang diselenggarakan secara khusus. Hasilnya, siswa yang diterima pada sekolah ini adalah anak-anak yang prestasi akademiknya terletak pada bagian atas diantara siswa yang ada di Kota Padang. Dalam penerapan kurikulum 2013 sekolah ini termasuk yang terlebih



dulu melaksanakan. Sehingga para siswa telah terlebih dulu mengalami peningkatan jumlah jam belajar, dari 38 jam per minggu menjadi 46 jam. Hampir keseluruhan siswa dari sekolah ini mengikuti pelajaran tambahan. Baik itu di tempat les yang ada, ataupun belajar yang dilaksanakan secara porsonal. Keadaan ini tentulah secara pasti mengurangi dengan pasti waktu luang yang dimiliki siswa.

Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga yang disajikan dengan jumlah pertemuan satu kali dalam seminggu, masing-masingnya selama 90 menit. Pelajaran ini diikuti oleh siswa kelas X dan XI, sementara siswa kelas XII pada semester II tidak mengikuti lagi. Dilihat dari sudut efektivitas beban untuk pencapaian tujuan kesegaran jasmani, keadaan ini tidaklah memungkinkan. Karena untuk mempertahankan tingkat kesegaran jasmani, disamping ketepatan metode pembebanan dibutuhkan pengulangan sebanyak tiga kali dalam seminggu (Weineck 1999: 20). Oleh sebab itu makin terlihat tambahan penyebab kemiskinan gerak yang dialami oleh para siswa. Keadaan ini tentulah mengendaki adanya usaha-usaha penanggulangan. Karena aktivitas olahraga, kesegaran jasmani dan kesehatan yang baik sangatlah dibutuhkan oleh para siswa pada saat sekarang, dan dia akan menentukan keadaan yang akan dialami oleh siswa pada masa dewasa dan tuanya (Blair 1989 :10).

Hasil pengamatan dan wawancara dengan guru-guru di Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang memberikan kesimpulan antara lain; Aktivitas gerak sehari-hari sangat kurang untuk pencapaian kesehatan dan kesegaran jasmani. Harapan disandarkan kepada pelaksanaan olahraga dalam pelajaran pendidikan jasmani dan kegiatan olahraga ekstrakurikuler. Disamping juga diharapkan siswa dapat melakukan olahraga dalam waktu luangnya, baik itu di klub-klub olahraga ataupun di luar klub olahraganya, serta bagaimana gambaran motivasi siswa terhadap olahraga dan manfaat olahraga yang dirasakan siswa.

METODELOGI PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan dirancang secara deskriptif. Populasi penelitian ini adalah siswa putra dan putri Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Kota Padang berjumlah 854 orang. Sampel berjumlah 129. orang dengan teknik penarikan sampel secara *Stratified Random Sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan kuisioner, observasi dan wawancara, dan teknik analisis data secara deskriptif.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang dilakukan, maka dikemukakan hasil penelitian berdasarkan persentase tanggapan yang diberikan responden:

1. Gambaran aktivitas olahraga siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sesuai dengan berikut:

Kategori	Putra			Putri		
	Frequency	Percent	Cumulative Percent	Frequency	Percent	Cumulative Percent
Sangat Tidak Setuju	1	0,2%	0,2%	2	0,2%	0,2%
Tidak Setuju	3	0,6%	0,8%	5	0,6%	0,9%
Ragu - Ragu	25	5,2%	6,0%	38	4,7%	5,6%
Setuju	202	42,1%	48,1%	336	41,5%	47,0%
Sangat Setuju	249	51,9%	100,0%	429	53,0%	100,0%
	480	100%		810	100%	

Tabel 1. Persentase aktivitas olahraga siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Sesuai tabel di atas, dapat dikemukakan bahwa responden putra yang menyatakan sangat setuju 51,9%, setuju 42,1%, ragu-ragu 5,2%, tidak setuju 0,6% dan sangat tidak setuju 0,2 %. Responden putri yang menyatakan sangat setuju 53,0%, setuju 47%, ragu-ragu 5,6%, tidak setuju 0,9% dan sangat tidak setuju 0,2 %.

2. Gambaran aktivitas olahraga siswa dalam Ekstra Kurikuler Olahraga, sesuai tabel berikut:

Kategori	Putra			Putri		
	Frequency	Percent	Cumulative Percent	Frequency	Percent	Cumulative Percent
Sangat Tidak Setuju	1	0,3%	0,3%	0	0,0%	0,0%
Tidak Setuju	6	1,6%	1,8%	9	1,4%	1,4%
Ragu - Ragu	35	9,1%	10,9%	54	8,3%	9,7%
Setuju	174	45,3%	56,3%	288	44,4%	54,2%
Sangat Setuju	168	43,8%	100,0%	297	45,8%	100,0%
	384	100%		648	100%	

Tabel 2. Persentase aktivitas olahraga siswa dalam Ekstra Kurikuler Olahraga

Sesuai tabel di atas, dapat dikemukakan bahwa aktivitas olahraga siswa dalam kegiatan Ekstra Kurikuler Olahraga. Responden putra yang menyatakan sangat setuju 43,8%, setuju 45,3%, ragu-ragu 9,1%, tidak setuju 1,6% dan sangat tidak setuju 0,3 %. Responden putri yang menyatakan sangat setuju 45,8%, setuju 44,4%, ragu-ragu 8,3%, dan tidak setuju 1,4%.

3. Gambaran aktivitas olahraga yang dilakukan siswa secara terstruktur di Luar Sekolah, sesuai tabel berikut:

Kategori	Putra			Putri		
	Frequency	Percent	Cumulative Percent	Frequency	Percent	Cumulative Percent
Sangat Tidak Setuju	2	0,5%	0,5%	4	0,6%	0,6%
Tidak Setuju	11	2,9%	3,4%	18	2,8%	3,4%
Ragu - Ragu	57	14,8%	18,2%	74	11,4%	14,8%
Setuju	173	45,1%	63,3%	301	46,5%	61,3%
Sangat Setuju	141	36,7%	100,0%	251	38,7%	100,0%
	384	100%		648	100%	

Tabel 3 Persentase aktivitas olahraga yang dilakukan siswa secara terstruktur di Luar sekolah

Sesuai di atas, dapat dikemukakan bahwa aktivitas olahraga yang dilakukan siswa secara terstruktur di Luar sekolah. Responden putra yang menyatakan sangat setuju 36,7%, setuju 45,1%, ragu-ragu 14,8%, tidak setuju 2,9% dan sangat tidak setuju 0,5 %. Responden putri yang menyatakan sangat setuju 38,7%, setuju 46,5%, ragu-ragu 11,4%, tidak setuju 2,8% dan sangat tidak setuju 0,6%.

4. Gambaran Aktivitas olahraga yang dilakukan siswa secara tidak terstruktur di luar sekolah, sesuai tabel berikut:

Kategori	Putra			Putri		
	Frequency	Percent	Cumulative Percent	Frequency	Percent	Cumulative Percent
Sangat Tidak Setuju	8	2,1%	2,1%	12	1,9%	1,9%
Tidak Setuju	20	5,2%	7,3%	37	5,7%	7,6%
Ragu - Ragu	53	13,8%	21,1%	77	11,9%	19,4%
Setuju	192	50,0%	71,1%	338	52,2%	71,6%
Sangat Setuju	111	28,9%	100,0%	184	28,4%	100,0%
	384	100%		648	100%	

Tabel 4. Persentase Aktivitas olahraga yang dilakukan siswa secara tidak terstruktur di Luar sekolah

Sesuai tabel di atas, aktivitas olahraga yang dilakukan siswa secara tidak terstruktur di luar sekolah. Responden putra yang menyatakan sangat setuju 28,9%, setuju 50%, ragu-ragu 13,8%, tidak setuju 5,2% dan sangat tidak setuju 2,1 %. Responden putri yang menyatakan sangat setuju 28,4%, setuju 52,2%, ragu-ragu 11,9%, tidak setuju 5,7% dan sangat tidak setuju 1,9%.

5. Gambaran motif siswa terhadap olahraga , sesuai tabel berikut:

Kategori	Putra			Putri		
	Frequency	Percent	Cumulative Percent	Frequency	Percent	Cumulative Percent
Sangat Tidak Setuju	3	0,8%	0,8%	5	0,8%	0,8%
Tidak Setuju	8	2,1%	2,9%	12	1,9%	2,6%
Ragu - Ragu	19	4,9%	7,8%	31	4,8%	7,4%
Setuju	186	48,4%	56,3%	313	48,3%	55,7%
Sangat Setuju	168	43,8%	100,0%	287	44,3%	100,0%
	384	100%		648	100%	

Tabel 5. Persentase motif siswa putra dan putri terhadap olahraga

Sesuai tabel di atas, motif siswa terhadap olahraga, responden putra yang menyatakan sangat setuju 43,8%, setuju 48,4%, ragu-ragu 4,9%, tidak setuju 21,1% dan sangat tidak setuju 0,8 %. Responden putri yang menyatakan sangat setuju 44,3%, setuju 48,3%, ragu-ragu 4,8%, tidak setuju 1,9% dan sangat tidak setuju 0,8%.

6. Manfaat olahraga yang dirasakan siswa, sesuai tabel berikut:

Kategori	Putra			Putri		
	Frequency	Percent	Cumulative Percent	Frequency	Percent	Cumulative Percent
Sangat Tidak Setuju	6	1,6%	1,6%	10	1,5%	1,5%
Tidak Setuju	19	4,9%	6,5%	31	4,8%	4,8%
Ragu - Ragu	16	4,2%	10,7%	26	4,0%	4,0%
Setuju	188	49,0%	59,6%	310	47,8%	47,8%
Sangat Setuju	155	40,4%	100,0%	271	41,8%	41,8%
	384	100%		648	100%	

Tabel 6. Persentase manfaat olahraga yang dirasakan siswa

Sesuai tabel di atas, manfaat olahraga yang dirasakan siswa, responden putra yang menyatakan sangat setuju 40,4%, setuju 49,0%, ragu-ragu 4,2%, tidak setuju 4,9% dan sangat tidak setuju 1,6 %. Responden putri yang menyatakan sangat setuju 41,8%, setuju 47,8%, ragu-ragu 4,0%, tidak setuju 4,8% dan sangat tidak setuju 1,5%

PEMBAHASAN

Sesuai dengan hasil yang telah dikemukakan, dikemukakan pembahasan sebagai berikut;

1. Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Berdasarkan temuan siswa putra dan putri SMA Negeri 10 Padang mengikuti kegiatan pembelajaran penjaskes dengan lebih baik dengan penjatahan waktu yang terstruktur dalam program atau jadwal pelajaran. Evaluasi yang dilakukan pada kegiatan ini untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dan dilaksanakan dengan kegiatan tatap muka secara individual dan klasikal. Kegiatan perbaikan dan pengayaan dilaksanakan dalam kegiatan Intra Kurikuler.

Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan siswa tentang prinsip-prinsip gerak. Pengetahuan tersebut akan membuat siswa mampu memahami bagaimana suatu keterampilan dipelajari hingga tingkatannya yang lebih tinggi. Dengan demikian, seluruh gerakannya bisa lebih bermakna. Sebagai contoh, siswa harus mengerti mengapa kaki harus dibuka dan bahu direndahkan ketika sedang berusaha menjaga keseimbangannya. Mereka juga diharapkan mengerti mengapa harus dilakukan pemanasan sebelum berolahraga, serta apa akibatnya terhadap derajat kebugaran jasmani bila seseorang berlatih tidak teratur.



Menurut Lutan (2002: 15) proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak merupakan dua makna yang patut dipegang oleh guru penjasorkes. Proses belajar untuk bergerak mengamanatkan guru penjasorkes harus mampu memilih gerakan-gerakan yang sesuai materi pembelajaran dengan tetap memperhatikan aspek pertumbuhan dan perkembangan siswa. Tujuan akhir dalam proses belajar untuk bergerak adalah siswa mampu menampilkan gerakan dengan efektif, efisien dan terampil. Untuk mencapai tujuan tersebut dibutuhkan kecukupan belajar gerak. Kecukupan belajar gerak yang dimaksud adalah siswa memperoleh kesempatan yang cukup untuk mendapatkan pengetahuan dan melatih keterampilan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah dicanangkan.

Dalam proses pembelajaran gerak, selain aspek gerak (psikomotor), aspek pengetahuan (kognitif) dan sikap (afektif) siswa merupakan dua aspek yang boleh dilupakan oleh guru penjasorkes. Melalui suatu gerakan siswa dituntut untuk mengetahui cara melakukan gerakan tersebut, mengetahui kebermanfaatan gerakan tersebut dan juga mampu menunjukkan perilaku-perilaku positif selama pembelajaran (kerjasama, disiplin, mau berbagi tempat dan alat, jujur dan lainnya). Belajar melalui gerak lebih menekankan pada keterpaduan aspek pengetahuan (kognitif), sikap (afektif) dan gerak (psikomotor).

Lutan (2002: 10) mengemukakan bahwa pembelajaran penjasorkes dikatakan berhasil apabila: (1). Jumlah waktu aktif berlatih (JWAB) atau waktu melaksanakan tugas gerak yang dicurahkan siswa semakin banyak, (2). Waktu untuk menunggu giliran relatif sedikit, sehingga siswa aktif, (3). Proses pembelajaran melibatkan partisipasi semua kelas, dan (4). Guru penjasorkes terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Berarti, untuk dapat dikatakan berhasil dalam mengelola pembelajaran penjasorkes di sekolah, guru penjasorkes salah satunya harus mampu menyediakan jumlah waktu yang banyak untuk aktif berlatih. Kecukupan belajar gerak inilah merupakan isu sentral dalam mapel penjasorkes.

Penjasorkes merupakan satu-satunya mapel di sekolah yang menggunakan gerak sebagai media pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan. Wuest dan Bucher (1995: 97) menyebutkan, "*Movement is the Keystone of Physical Education and Sport.*" Jelas dikatakan bahwa gerak merupakan kunci dari pendidikan jasmani dan olahraga.



Menurut Suherman (2007), kekhasan penjasorkes dapat digunakan sebagai landasan yang kokoh bagi anak, diperlukan agar anak memiliki kondisi jasmani, intelektual dan mental spiritual yang memadai untuk berkembang lebih lanjut sesuai dengan potensi masing-masing. Untuk meningkatkan peran penjasorkes sebagai pondasi bagi tumbuh kembang anak perlu dilakukan berbagai upaya, Diantaranya, melaksanakan pembelajaran yang menarik, menyenangkan dan menantang. Selain itu, meningkatkan pendidikan guru penjasorkes, memenuhi sarana dan prasarana di sekolah agar memadai untuk proses penjasorkes, melaksanakan pembaharuan kurikulum agar sesuai kebutuhan peserta didik dan kemampuan sekolah serta meningkatkan kualitas lembaga maupun tenaga pendidikan.

Penjasorkes dan olahraga dapat dikatakan sebagai instrumen pembangunan, karena merupakan hak asasi manusia mendasar (*fundamental human right*), merupakan faktor yang esensial dalam pembangunan manusia (*essential factor in human development*), merupakan investasi yang besar (*a great investment*), sebagai sekolah kehidupan terbaik (*the best school of life*), sebagai instrumen pembangunan dan perdamaian (*instrument for development and peace*) sebagai wahana memperkuat ketahanan nasional (*instrument for national resilience*).

Proses pembelajaran Penjas dan olahraga bertujuan untuk meningkatkan; (1) *Health-related Physical Fitness Domain* (Aspek kesegaran jasmani yang mempengaruhi kesehatan fungsional dan keadaan jasmani seseorang). (2) *Psychomotor domain* (Pola gerak fundamental yang dihubungkandengan keterampilan dan menekankan pada keterampilan tertentu yang diperlukan cabang olahraga). (3) *Cognitive domain* (Proses perolehan dan penggunaan pengetahuan, seperti: berfikir, mengenali, menyimpan dan mengingat, berkreasi dan memahami. dan (4) *Affective domain*, (Perkembangan keterampilan Sosio-emosional, kejujuran, kerjasama, konsep diri, sikap positif terhadap aktivitas asmani.

2. Aktivitas siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga

Berdasarkan temuan bahwa keterlibatan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler atau pengembangan diri lebih baik. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan penunjang pembelajaran yang dilaksanakan di luar jam tatap muka. Meskipun demikian, kegiatan ini mendatangkan kesenangan dan keasyikan tersendiri bagi siswa. Boleh jadi sebagai ajang dan wahana menciptakan suasana dan nuansa baru bagi siswa untuk meningkatkan prestasi



belajara akademis. Menurut Sulistyowati (2012:60), pengembangan diri merupakan kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran sebagai bagian integral dari kurikulum sekolah.

Kegiatan Ekstrakurikuler yang dilakukan pada kegiatan diluar jam pelajaran merupakan upaya pembentukan watak dan kepribadian peserta didik. Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengetahui; (1) minat dan bakat murid, (2) inisiatif dan kreativitas murid, (3) penunjang tercapainya tujuan instruksional, (4) pengembangan murid dalam ilmu pengetahuan yang diterima pada Intrakurikuler, dan (5) pembinaan diri untuk menjadi manusia seutuhnya (tanggung jawab, disiplin, dan semangat bela Negara).

Dengan keikutsertaan siswa dalam bidang olahraga, diharapkan siswa mempunyai rasa bangga terhadap bangsa Indonesia, karena bela negara dan rasa bangga terhadap bangsa Indonesia merupakan cerminan dari sikap nasionalisme. Berdasarkan SK Mendikbud Nomor : 0461/U/1984 dan SK Dirjen Dikdasmen Nomor: 226/C/Kep/O/1992 serta Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler sebagai salah satu jalur pembinaan kesiswaan yang dikeluarkan oleh a.n. Dirjen Dikdasmen Direktorat Pembinaan Kesiswaan Jakarta, Mei 1996. Kegiatan pengembangan diri merupakan salah satu jalur pembinaan kesiswaan disamping jalur kegiatan siswa lain.

Kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang olah raga yang diikuti oleh para siswa di SMA 10 Kota Padang adalah; olahraga sepakbola, vollyball, basket, bulu tangkis, tenis meja, sepak takraw, perisai diri (silat), dan futsal dilaksanakan pada setiap hari Sabtu. Ekstrakurikuler sepakbola merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang banyak diminati oleh siswa karena olahraga tersebut merupakan olahraga permainan yang sangat dikenal oleh semua orang. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola diadakan untuk menampung bakat, minat dan potensi serta keterampilan siswa sehingga akan timbul kemandirian, percaya diri dan kreativitas siswa, karena siswa adalah salah satu sumber daya manusia yang bisa berkembang secara optimal, jika dibina dengan baik dan benar.

Manfaat kegiatan ekstrakurikuler yang dirasakan siswa antara lain; (1).Wadah untuk mengembangkan potensi, bakat dan minat yang sudah dimiliki siswa, (2)Upaya memupuk dan mengembangkan rasa tanggungjawab pribadi dan sosial siswa, (3)Dapat menciptakan suasana rileks, gembira dan menyenangkan, dan (4)Dapat memberikan bekal untuk mempersiapkan karir



siswa, serta (5) meningkatkan keakraban antara siswa dengan siswa lainnya dan antara siswa dengan guru Pembina.

Kendala kegiatan ekstrakurikuler yang dikemukakan oleh siswa dan guru Pembina antara lain adalah terletak pada fasilitas atau tempat yang kurang mendukung, kurangnya dana untuk mendukung pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler, siswa yang cenderung pasif dan enggan melakukan kegiatan ekstrakurikuler, kurang adanya kepedulian dari orang tua siswa dan masyarakat setempat, serta kurang adanya motivasi dan dukungan dari pimpinan sekolah dan para guru.

3. Aktivitas siswa berolahraga di luar sekolah secara terstruktur

Berdasarkan temuan siswa putra dan putri SMA Negeri 10 Padang mengikuti kegiatan olahraga yang terstruktur, berpartisipasi berolahraga pada berbagai klub olahraga, seperti mengikuti pelatihan sepakbola, bulutangkis, renang, basket, olahraga beladiri seperti karate, pencak silat dan lain sebagainya. Partisipasi aktif dan teratur itu dibentuk berdasarkan kecintaan terhadap olahraga yang kemudian melekat sebagai bagian dari cara hidup dan budaya. Hal ini diperoleh, tidak dengan sendirinya, melainkan melalui proses belajar atau proses pembudayaan. Dalam kaitan itu, penyelenggaraan penjasokes dan olahraga menempati kedudukan yang amat strategis. Oleh karenanya, status penjasokes dan olahraga harus diangkat dan disejajarkan dengan kegiatan akademik lainnya. Selain itu, kegiatan olahraga masyarakat (termasuk olahraga rekreasi) ikut serta menjadi bagian terpadu dalam satu sistem, dan dalam perkembangannya juga akan mempengaruhi subsistem lainnya, termasuk olahraga kompetitif.

Aktivitas siswa berolahraga di luar sekolah secara terstruktur dapat diikuti pada berbagai klub olahraga. Program kegiatan olahraga pada berbagai klub olahraga bervariasi dari yang sifatnya rekreatif hingga ke tingkat persiapan untuk memasuki olahraga prestasi. Hal tersebut biasanya ditunjang oleh kurikulum pengembangan yang jelas, yang biasanya merupakan pengadopsian dari sistem pembinaan yang dikembangkan oleh setiap induk organisasi olahraga. Tidak kalah pentingnya dari sistem yang diberlakukan pada klub-klub olahraga (menciptakan) sistem kompetisi yang teratur dan tersistem, sebagai ajang untuk membina nilai dan sifat-sifat luhur keolahragaan bagi para peserta. Para siswa mampu menyelami dan menginternalisasi nilai-nilai sportivitas, *fairplay*, kejujuran,



semangat pantang menyerah, menghargai keunggulan diri sendiri dan lawan, serta membina semangat kerja sama, korp, serta menjunjung sikap hormat pada orang lain.

4. Aktivitas siswa berolahraga di luar sekolah secara tidak terstruktur

Berdasarkan temuan siswa putra dan putri SMA Negeri 10 Padang mengikuti kegiatan olahraga dengan memanfaatkan waktu luang, baik pada pagi hari minggu dan sore dengan olahraga seperti; jogging, renang, basket dan lainnya, dan ada juga pada malamnya mengikuti olahraga futsal. Aktivitas olahraga di luar sekolah secara tidak terstruktur yang dilakukan para siswa, Para siswa berolahraga memanfaatkan waktu luang atau mengisi waktu yang kosong atau waktu yang menggambarkan tidak ada kesibukan.

Marjono (1972) menjelaskan, "waktu senggang adalah waktu dimana tidak ada ikatan-ikatan yang mengharuskan seseorang melakukan suatu kegiatan". Kemudian Fischer (1974:17) mendefinisikan waktu luang sebagai berikut: "*Leisure is usually thought of as a temporal concept, denoting the time not given to work, maintenance, and sleep ...*" maksudnya waktu senggang biasanya dianggap sebagai konsep mengenai waktu yang berarti tidak digunakan untuk bekerja, pemeliharaan dan bukan tidur. Selanjutnya Haryono (1978:33-34) menjelaskan pengertian waktu senggang sebagai, "waktu kosong pada saat mana orang dapat istirahat, berekreasi, dan sebagainya. Waktu senggang adalah waktu kelebihan atau waktu pada saat mana orang harus relatif bebas untuk berbuat sesuatu". Kemudian Murni dan Saputra (2000:2) mendefinisikan waktu luang sebagai, "Waktu dimana orang bebas dari pekerjaan rutin". Lebih lanjut dijelaskan, "esensi dasar dari waktu luang adalah tempo, kemauan sendiri, fokus pada pemenuhan diri, dan mencari kepuasan diri".

Kegiatan waktu luang bagi setiap individu akan memberikan manfaat apabila kegiatan-kegiatan yang dilakukannya bersifat positif dan berfungsi sebagai sarana pengembangan diri. Kegiatan-kegiatan dalam waktu senggang ini bersifat relaksasi, hiburan dan pengembangan diri. Kegiatan-kegiatan di waktu luang maka dapat dinyatakan bahwa dalam aktivitas di waktu luang mengandung unsur bermain, rekreasi, olahraga, sosialisasi, seni, dan pendidikan. Aktivitas olahraga dalam waktu luang bagi siswa, tidak terlepas dari lingkungan atau tempat berolahraga yang ada di sekelilingnya. Sesuai dengan keadaan yang ada di kota Padang pada saat ini. Telah banyak tumbuh klub-klub olahraga, dalam arti

perkumpulan-perkumpulan yang menyelenggarakan kegiatan olahraga seperti *Fitness centre, Glimnastic Klub, Football*, Klub tari dan klub cabang-cabang olahraga. Dengan demikian dalam melihat waktu senggang para siswa untuk berolahraga dapat di klasifikasikan menjadi dua. Pertama, aktivitas olahraga waktu luang yang dilakukan di klub-klub olahraga, dan yang kedua aktivitas olahraga yang dilakukan diluar klub-klub olahraga.

5. Motif siswa terhadap kegiatan olahraga

Berdasarkan temuan siswa putra dan putri SMA Negeri 10 Padang memiliki motivasi secara intrinsik atau kesadaran untuk berolahraga yang dapat memberikan berbagai manfaat bagi yang melakukannya. Lutan, (2001). mengemukakan bahwa fenomena social budaya olahraga perlu dipertimbangkan sebagai sumber dari sumber daya ketahanan sehingga olahraga tampaknya merupakan salah satu bentuk dari beberapa sumber yang memungkinkan manusia untuk meraih hidup yang bermakna.

Motif merupakan suatu ketegangan di dalam individu, yang membangkitkan, memelihara dan mengarahkan tingkah laku menuju satu tujuan atau sasaran (Chaplin 1989:310). Sementara Motivasi merupakan variabel penyilang yang digunakan untuk menimbulkan faktor-faktor tertentu didalam organisme yang membangkitkan, mengelola, mempertahankan dan menyalurkan tingkah laku menuju satu sasaran. Dalam tingkah laku berolahraga motivasi merupakan proses yang dinamis (Macak 1983:141). Motif tingkah laku berolahraga merupakan sebab yang datang dari luar dan dalam diri orang yang berolahraga, merupakan determinasi dan proses dinamis dari motivasi. Maka pertanyaan yang timbul tentang motivasi berolahraga adalah pertanyaan yang dimulai dengan kata "mengapa" (Gabler 1980:116) motif adalah tanda yang berkaitan sebab yang memunculkan arah dan kualitas dari proses motivasi. Motif dapat dibedakan berdasarkan sumber dan sifat (Gabler 1980:120). Dari sumber motif terlihat ada yang dari dalam diri orang yang berolahraga dan ada yang bersumber dari luar diri.

Faktor waktu sebagai suatu faktor yang menjelaskan proses motivasi dalam olahraga menghantarkan kesan tentang faktor yang mempengaruhinya, seperti kesan terhadap tampilan olahraga. Bakat dalam olahraga, kebutuhan perkembangan, bentuk kepribadian, prestasi olahraga, kebutuhan penurunan berat badan, Kaitan dengan aktivitas lain dengan olahraga dan hasil dari aktivitas



olahraga. Dari dalam diri orang yang berolahraga sebagai subjek. Motif timbul sebagai bentuk transformasi motivasi dalam bentuk medium pengenalan, perkembangan kepribadian, nilai intelektual, kebutuhan sosialisasi, aktualisasi diri dan strategi dalam kehidupan.

Motif berolahraga dikemukakan oleh berbagai ilmuwan dalam bentuk dan pola yang variatif. Seperti yang dikemukakan oleh Gabler 1992 membedakan motif berolahraga terdiri dari 29 item yang dibagi menjadi lima kelompok antara lain motif terhadap pelaksanaan olahraga, hasil dari aktivitas olahraga, pelaksanaan olahraga sebagai media kebutuhan dari pribadi dalam konteks sosial. Bagi siswa atau remaja motif berolahraga mengacu pada kesenangan dan kegembiraan, fitness, persaingan, pergaulan. Romalin 2007 mengklasifikasikan motif berolahraga menjadi tiga yakni motif untuk kesehatan dan fitness, faktor-faktor sosial, dan keseimbangan emosional.

Maslow dalam Gunarsa (1989:96) menyatakan tingkat kebutuhan di atas disusun berdasarkan prinsip bahwa; "(a) Kebutuhan manusia diorganisasikan dalam kebutuhan yang bertingkat-tingkat. (b) Segera setelah kebutuhan satu terpenuhi, kebutuhan lain akan muncul dan berkuasa. (c) Setelah terpenuhi, kebutuhan tersebut tidak mempunyai pengaruh dominan akibatnya kebutuhan mulai meningkat dan mendominasi". Jika dikaitkan dengan kesegaran jasmani maka suatu tindakan atau aktivitas individu baik didorong oleh adanya kebutuhan (*needs*) untuk mendapatkan kesegaran jasmani. Semakin tinggi keinginan seseorang untuk segar maka semakin termotivasi pula seseorang tersebut untuk melaksanakan latihan ataupun aktivitas fisik.

Cholik Mutohir (2002), dalam tulisannya yang berjudul Fungsi Sosial Olahraga dalam konteks *National and Character Building*, mengungkapkan bahwa berkenaan dengan proses transformasi yang menjadi tantangan saat ini adalah berkenaan dengan nilai-nilai apa yang perlu diajarkan kepada generasi muda sekarang ini. Kecintaan dan sikap positif terhadap aktifitas jasmani, termasuk kecintaan terhadap kerja merupakan nilai yang mendasar. Hal tersebut juga sama halnya dengan nilai-nilai lainnya, seperti toleransi, kerjasama, dan ketekunan. Akan tetapi dalam kehidupan bermasyarakat sekarang ini, dua nilai inti yang perlu dibekali ialah nilai respek, dan tanggung jawab.

6. Manfaat olahraga yang dirasakan siswa

Berdasarkan temuan siswa putra dan putri SMA Negeri 10 Padang memiliki



rasa terhadap manfaat kegiatan olahraga yang dilakukan, baik terhadap orang yang melakukan olahraga tersebut, ataupun terhadap orang lain dan peningkatan kualitas sumber daya manusia serta manfaat bagi kemajuan bangsa dan Negara. Mereka menyadari bahwa gerak adalah ciri kehidupan. Tiada hidup tanpa gerak. Apa guna hidup bila tak mampu bergerak. Memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu bergeraklah untuk lebih hidup, jangan hanya bergerak karena masih hidup.

Serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana dalam kegiatan olahraga dapat memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik; artinya Olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Struktur anatomis-anthropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul pada siswa-siswa yang aktif mengikuti kegiatan Penjasorkes dari pada siswa-siswa yang tidak aktif mengikuti Penjasorkes.

Olahraga Kesehatan meningkatkan derajat sehat dinamis (Sehat dalam gerak), pasti juga Sehat Statis (Sehat dikala diam), tetapi tidak pasti sebaliknya. Kesibukan dalam kehidupan “Duniawi” sering menyebabkan orang menjadi kurang gerak, disertai stress yang dapat mengundang berbagai penyakit non-infeksi di antaranya yang terpenting adalah penyakit kardio-vaskular (penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan stroke). Banyak gerak dan bebas stress, mencegah penyakit dan menyehatkan. Olahraga adalah kebutuhan hidup bagi orang yang mau berpikir. Bukan Allah menganiaya manusia, tetapi manusia menganiaya dirinya sendiri.

Kegiatan olahraga dapat membentuk gaya hidup yang sehat. Dengan kesadarannya siswa akan mampu menentukan sikap bahwa kegiatan fisik merupakan kebutuhan pokok dalam hidupnya, dan akan tetap dilakukan di sepanjang hayat. Sikap itulah yang kemudian akan membawa para siswa pada kualitas hidup yang sehat, sejahtera lahir dan batin, yang disebut dengan istilah *wellness*. Konsep sehat dan sejahtera secara menyeluruh berbeda dengan



pengertian sehat secara fisik. Para siswa yang dididik untuk meraih gaya hidup sehat secara total serta kebiasaan hidup yang sehat, baik dalam arti pemahaman maupun prakteknya. Kebiasaan hidup sehat tersebut bukan hanya kesehatan fisik, tetapi juga mencakup juga kesejahteraan mental, moral, dan spiritual. Tanda-tandanya adalah anak lebih tahan dalam menghadapi tekanan dan cobaan hidup, berjiwa optimis, merasa aman, nyaman, dan tenteram dalam kehidupan sehari-hari.

Keterlibatan para siswa dalam berbagai kegiatan olahraga seperti; permainan, senam, kegiatan bersama, dan lain-lain, merangsang perkembangan gerakan yang efisien yang berguna untuk menguasai berbagai keterampilan. Keterampilan tersebut bisa berbentuk keterampilan dasar misalnya berlari dan melempar serta keterampilan khusus seperti senam atau renang. Pada akhirnya keterampilan itu bisa mengarah kepada keterampilan yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan aktivitas olahraga siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 kota Padang dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut;

Kesimpulan; (1) sebagian besar para siswa sangat berpartisipasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, (2) sebagian besar para siswa berpartisipasi dalam kegiatan ekstra kurikuler olahraga, (3) sebagian besar para siswa berpartisipasi melakukan aktivitas olahraga secara terstruktur di luar sekolah, (4) sebagian besar para siswa kurang berpartisipasi melakukan aktivitas olahraga secara tidak terstruktur di luar sekolah, (5) sebagian besar para siswa memiliki motif yang sangat tinggi terhadap aktivitas berolahraga, dan (6) sebagian besar para siswa sangat merasakan manfaat berolahraga.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan diatas, maka disarankan :

(1) Guru Penjasorkes berupaya secara kreatif melibatkan siswa berpartisipasi dalam berbagai kegiatan olahraga, terutama kegiatan olahraga pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, aktivitas olahraga dalam Ekstra kurikuler, aktivitas olahraga di luar sekolah secara terstruktur, aktivitas olahraga



di luar sekolah secara tidak terstruktur, (2) Dinas Pendidikan dan Kepala Sekolah mengontrol pelaksanaan pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta kegiatan ekstra kurikuler agar lebih optimal, serta melengkapi sarana dan prasarana olahraga, (3) Peneliti selanjutnya, diharapkan melakukan kajian untuk aktivitas gerak dan olahraga dengan mengkaji berbagai variabel yang terkait, serta sampel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Anderson, James, L & Martin Gohen 1982. "Fitness, Kondition durch Bewegung und Ernaehrung Ehrenwirth Beratungsbuch. Franz Ehrenwirth GmbH & Co KG muenchen.

Ahmadi. Abu, Drs.H 1991 "Psikologi Sosial" PT Rineka Cipta Jakarta

Blaiir, S.M and MD Meredith. 1994 "The exercise-health relationship :does it aply to children and Youth? In: Health and fitness through physical Education IL. Human Kinetics.

Boucard, C.& Shephard,, R.J 1994 Physical activity, fitness and health : the model and key concepts. In C.Bouchard & T.Stephens, Physical activity, fitness and health. International proseding and consensus statement champaign.

Boes, K 2004 "Gesundheit, motorische leistungfaehigkeit und koerperliche Aktivitaeten von kindern Und jugendlichen in Luxemburg", Abschleussbericht zum Forschungsprojekt. Universitaet Karlsruhe.

Gabler, Hartmut/Peter Roetig 1980 in Ommo Grupe "Einfuehrung In die Theorie der Leibeserziehung und Spors" Verlag Karl Hoffmann, Schorndorf bei Stutgart.

Gunarsa. D. Singgih. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.

Chaplin C.P 1989 "Kamus Ingkap Psikologi" Terjemahan Dr. Kartini Koto, Penerbit CV Rajawali, Jakarta.

Hadi, Sutrisno, M.A, Prof. Drs., 1986, "Statistik 2" Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.

Haertel, Sascha. 2009. "Mehr energy durch Bewegung" Radverkehrkongress. Congress Center Sued Essen.

Hutapea, Albert, M 1993 "Menuju Gaya hidup Sehat" Kiat praktis untuk setiap orang sibuk yang ingin Sehat dan fit. Penerbit PT Gramedia Pustaka utama Jakarta.

Lampert, Thomas , 20013. "Gesundheitsberichterstattung" Published by Elsevier B.V



Moeloek, Dangsina.Dr & Tjokronegoro, Atmo, Dr, Ph.D 1984. "Kesehatan dan Olahraga". PenerbitFakultas Kedokteran, Universitas Indonesia.

Gerungan, W.A, Dr, Dipl.Psych 1996 " Psikologi Sosial " Penerbit PT . Eresco Bandung.

Macak, Ivan 1983 "Motivation der Sporttaetikeit als Regulationfaktor" in Internatioles Symposium der Arbeitsgemeinschaft fuer Sportpsychologiein der Bundesrepublik Deuchland (ASP) , Verlag Karl Hoffmann Schondorf, Germany

Morley, John E Md& Sheri R. Colberg. Ph.D " The secret of Staying Young" Menjadi Lebih muda berapapun usia anda. Penerbit Qanita, Jakarta.

Marat, Prof.DR 1981 " Sikap Manusia, Prubahan serta Pengukurannya" Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran Bandung, CV , Chalia Indonesia . Jakarta.

Mehmet C. Oz,M.D & Michael F.Roizen, M.D , 2009, " Sehat Tanpa Dokter" Panduan Lengkap Memahami Tubuh agar Tetap Sehat dan Awet Muda, Penerbit Qanita, Bandung.

Nadresul, Handrawan, Dr. 2006, "Sehat Itu Murah" Penerbit Buku Kompas, Jakarta.

Riduwan M.B.A. Drs, Prof., 2006, "Metode dan Teknik Menyusun Tesis" Alfabeta, Bandung.

Rusli Lutan. 2001 " Olahraga dan Etika Fair Play". Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Tehnologi Olahraga. Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional. Cv. Bedua Satutujuan, Jakarta.

_____. 2002. Asas-Asas Pendidikan Jasmani: Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

_____. 2002. Mengajar Pendidikan Jasmani: Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Schmitz, Josef N 1979. "Allgemeine Grundlagen der Sportpaedagogik" Grundbegriffe-Problemfeld-Zielproblematik. Verlag Karl Hoffmann Schorndorf Germany.

Sudjana, Prof. DR., 1992, "Metoda Statistika" Tarsito, Bandung.

Suherman, Wawan. 2007. Perlunya Pendidikan Jasmani Bagi Anak. <http://www.matabumi.com/pendidikan/perlunya-pendidikan-jasmani-bagi-anak>. diakses tanggal 15 Desember 2014.

Suparman I.A, M.Sc. 1983 "Statistik Sosial" Penerbit CV. Rajawali Jakarta.

Supranto. J, 2008, "Statistik Teori dan Aplikasi" Penerbit Erlangga, Jakarta.



JURNAL SPORTA SAINTIKA

P-ISSN 2502-5651

E-ISSN 2579-5910

Suslistyowati, Endah. 2012. Implementasi Kurikulum Pendidikan Karakter.
Yogyakarta: PT Citra Aji Parama

Weineck, J. Erlangen, 2009, "Optimales Training" perimed Fachbuch-
Verlagsgesellschaft mbH, Erlangen, Germany.

Wuest, Deborah dan Charles A Bucher. 1995. Foundation of Physical Education
and Sport.St. Louis Missouri: Mosby-Year Book Inc. Usa.

