

PERBEDAAN PEMBELAJARAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA PERMAINAN BOLA BESAR TERHADAP DISIPLIN BELAJAR DAN INDEKS MASSA TUBUH

Suremi Ayunda Sari¹, Chudri², Angga Septiadi²

¹S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia

²Mahasiswa S2 Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan pembelajaran ekstrakurikuler terhadap perilaku disiplin dan indeks massa tubuh siswa Bandung. Populasi adalah siswa kelas X dan XI yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga yang berjumlah 105 orang dengan sampel siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan bola besar berjumlah 60 orang siswa. Metode ini deskriptif kuantitatif, mengukur disiplin belajar, angket dan indeks massa tubuh. peneliti menggunakan tes berat badan dan tinggi badan. Data analisis menggunakan *nonequivalent control group design*. Sebelumnya data dianalisis perlu diadakan pengujian persyaratan analisis data yaitu uji normalitas, reliabilitas, normalitas, homogenitas, dan uji hipotesis dengan menggunakan program spss versi 20. Hasil penelitian disiplin menggunakan nilai probabilitas $\frac{1}{2} > 0,025$ maka H_0 diterima, dan jika probabilitas $\frac{1}{2} < 0,025$ maka H_0 ditolak. Terdapat dengan nilai probabilitas 0,179. Uji dua sisi dihasilkan nilai probabilitas menjadi $0,179/2 = 0,0895$, karena $0,0895 > H_0 0,025$ maka H_0 diterima. Dapat disimpulkan perilaku disiplin tidak terdapat perbedaan signifikan. Sedangkan untuk indeks massa tubuh nilai probabilitasnya $\frac{1}{2} > 0,025$ maka H_0 diterima dan jika nilai probabilitasnya $\frac{1}{2} < 0,025$ maka H_0 ditolak. T hitung untuk indeks massa tubuh adalah 0,962 dengan nilai probabilitas 0,338 uji dua sisi dihasilkan nilai probabilitas menjadi $0,338/2 = 0,169$, karena $0,169 > H_0 0,025$ maka H_0 diterima. Sehingga disimpulkan hasil perhitungan Uji T independent adalah kedua nilai rata-rata hasil indeks massa tubuh antara siswa yang aktif mengikuti dengan yang tidak aktif mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan bola besar tidak terdapat perbedaan signifikan.

Kata Kunci: Ekstrakurikuler Olahraga Permainan Bola Besar, Disiplin dan Indeks Massa Tubuh

DIFFERENCES OF LEARNING THE GREAT BALL GAME SPORTS AS AN EXTRACURRICULAR TO THE STUDENTS' STUDYING DISCIPLINE AND BODY MASS INDEX

ABSTRACT

This research is aimed to know the differences of learning the great ball game sports as an extracurricular to the students' studying discipline and their body mass index bandung. The population of this research is the students of grade X and XI who takes the sport extracurricular totaling 105 students with the sample of students who take the great ball game sports numbered 60 students. This research is designed using quantitative method, measuring students' studying discipline, questionnaire and body mass index. Researcher also uses the weight and height test. The data is analyzed using *nonequivalent control group* design. Previously, the analyzed-data should be tested in terms of its normality, reliability, homogeneity, and hypothesis testing using the program SPSS version 20. Results of the research using probability value $t_2 > 0.025$ then H_0 is received, and if the probability $t_2 < 0.025$ then H_0 is rejected. There is the probability value 0.179. The two sides test produced the probability value becomes $0.179 / 2 = 0.0895$, for $0.0895 > 0.025$ H_0 then H_0 is accepted. It can be concluded that there's no significant difference of students' discipline. While for body mass index the probability value $t_2 > 0.025$ then H_0 is accepted and if the probability $t_2 < 0.025$ then H_0 is rejected. T count for body mass index is 0.962 with probability value of 0.338 generated two-sided test probability value becomes $0.338 / 2 = 0.169$, for $0.169 > 0.025$ H_0 then H_0 is accepted. Thus it is concluded from the result of independent T test calculation that there are no significant differences of the average value of body mass index between students who are actively participating in the extracurricular of great ball game sports with those who inactively participating in that extracurricular.

Keywords: *The Great Ball Game Sports As An Extracurricular; Discipline; and Body Mass Index*

Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang, karena melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif.

Belakangan ini kita menyadari betapa pentingnya aktivitas pendidikan jasmani dan jasmani serta meningkatkan kebugaran jasmani, termasuk dalam dampak terbentuknya pembentukan tubuh yang lebih baik dan proporsional. Kita juga telah mengabaikan masalah-masalah penting yang bertujuan untuk mencapai hidup sehat, yaitu dengan melakukan aktifitas jasmani sehari-hari. Dampak yang akan terjadi apabila kurangnya melakukan aktifitas jasmani akan menyebabkan terjadinya antara lain: penyakit jantung koroner, stroke, tekanan darah tinggi, kencing manis/diabetes dan lain-lain. Hal ini berarti gerak dan olahraga merupakan kebutuhan yang harus dilakukan setiap hari seperti kita ingin tetap sehat. Semakin kita banyak melakukan gerak, maka semakin tinggi pula kualitas kesehatan yang akan diperoleh. Oleh karena itu aktifitas jasmani atau olahraga yang cukup akan menyebabkan kesehatan kita dalam kondisi yang baik dan apabila dilakukan dengan teratur dan terukur akan dapat meningkatkan kesehatan yang dinamis. Sehubungan dengan tujuan yang harus dicapai dalam pendidikan jasmani tersebut maka beberapa aktivitas yang sering kali diberikan dalam suatu program pendidikan jasmani adalah aktivitas lokomotor, mengontrol obyek, kesegaran jasmani, aktivitas sosial, permainan, keterampilan olahraga dan kedisiplinan siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung. Salah satunya siswa dapat meningkatkan indeks massa tubuh yang lebih baik dengan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Pengembangan ekstrakurikuler merupakan bagian dari pengembangan institusi sekolah, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler sendiri bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, kepribadian, prestasi dan kreatifitas siswa dalam rangka mengembangkan pendidikan siswa seutuhnya. Secara khusus kegiatan

ekstrakurikuler olahraga ini bertujuan untuk membantu pengembangan minat siswa agar mempunyai semangat baru dan memiliki minat belajar serta dapat menanamkan rasa tanggung jawab sebagai siswa yang mandiri (karena ekstrakurikuler ini dilaksanakan pada luar jam pelajaran). Dengan demikian ekstrakurikuler di sekolah ikut adil dalam menciptakan tingkat kecerdasan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler ini bukan termasuk materi pelajaran yang terpisah dari materi pelajaran yang lainnya, kegiatan ini dapat dilaksanakan di sela-sela penyampaian materi pelajaran, karena kegiatan tersebut merupakan bagian penting dari kurikulum disekolah.

Hasil yang dicapai siswa setelah mengikuti pembelajaran ekstrakurikuler dan akan berdampak pada hasil belajar di ruang kelas yaitu pada mata pelajaran tertentu yang ada hubungannya dengan ekstrakurikuler yaitu akan mendapatkan nilai yang baik pada mata pelajaran tersebut. Biasanya siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler akan terampil dalam berorganisasi, memecahkan masalah sesuai karakteristik yang digeluti salah satunya dengan mengikuti ekstrakurikuler olahraga.

Sehubungan dengan masalah disiplin ini para guru selalu berusaha, baik secara sadar maupun tidak, agar dapat membuat anak didiknya lebih disiplin dalam mengikuti pembelajaran disekolah. Disiplin juga dapat membentuk sikap mental yang tercermin dalam pembuatan tingkah laku seseorang, kelompok, atau masyarakat berupa kepatuhan atau ketaatan terhadap peraturan, ketentuan, etika, norma dan kaidah yang berlaku. Disiplin akan timbul apabila adanya keterbukaan, kerjasama, mematuhi suatu norma dengan rasa tanggung jawab. Apabila di dalam penyelenggaraan pendidikan tidak mengutamakan disiplin, kemungkinan besar lembaga pendidikan itu tidak dapat berjalan dengan baik, sehingga proses belajar mengajar akan terganggu.

Jadi berdasarkan uraian diatas tentang disiplin maka untuk menanamkan sikap disiplin merupakan upaya mendidik siswa agar memiliki kepribadian yang lebih baik. Guru perlu menciptakan situasi interaksi edukatif, yaitu interaksi yang

dilandasi norma-norma pendidikan yang terarah pada pencapaian tujuan untuk membentuk manusia yang berkepribadian baik. Berhasil atau tidaknya upaya pendidik dapat dilihat dari sikap dan tindakan siswa sehari-hari, apakah siswa cukup berdisiplin melakukan pembelajaran yang diberikan, melalui tata tertib, dan sikap-sikap yang positif. Masalah kedisiplinan siswa menjadi sangat berarti sekolah yang tertib akan selalu menciptakan proses pembelajaran yang baik. Sebaliknya, pada sekolah yang tidak tertib kondisinya akan jauh berbeda. Pelanggaran-pelanggaran yang terjadi sudah dianggap barang biasa dan untuk memperbaiki keadaan yang demikian tidaklah mudah. Hal ini diperlukan kerja keras dari berbagai pihak untuk mengubahnya, sehingga berbagai jenis pelanggaran terhadap disiplin dan tata tertib sekolah tersebut perlu dicegah dan ditangkal.

Menciptakan kedisiplinan siswa bertujuan untuk mendidik siswa agar sanggup memerintahkan diri sendiri. Mereka dilatih untuk dapat menguasai kemampuan, juga melatih siswa agar ia dapat mengatur dirinya sendiri, sehingga para siswa dapat mengerti kelemahan atau kekurangan yang ada pada dirinya sendiri. Menanamkan kedisiplinan siswa merupakan tugas tenaga pengajar (guru). Untuk menanamkan kedisiplinan siswa ini harus dimulai dari dalam diri kita sendiri, barulah kita dapat mendisiplinkan orang lain sehingga akan tercipta ketenangan, ketentraman, dan keharmonisan. Seorang guru tidak akan efektif mengajar apabila ia sendiri tidak mengetahui apa yang menjadi keinginan siswa, dan seorang guru tidak akan hidup dengan norma Pancasila bila dia tidak meyakini dan menghayatinya. Dalam penelitian ini peneliti tidak saja melihat perilaku disiplin saja, peneliti juga akan melihat pengaruh indeks massa tubuh yang didapatkan bagi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Indeks massa tubuh yang bertujuan untuk mengukur dan membandingkan berat badan seseorang yang dibagi dengan sesuai dengan tinggi badannya. Metode ini bisa memperkirakan lemak tubuh, tetapi tidak dapat diartikan sebagai persentase yang

pasti dari lemak tubuh. Metode ini sangat berguna untuk memperkirakan berat badan seseorang yang ideal dari hasil perbandingan dari berat badan dan tinggi badannya. Indeks massa tubuh ini berguna juga untuk penghitungan termudah untuk memperkirakan obesitas serta berkolerasi tinggi dengan massa lemak tubuh, selain itu juga penting untuk mengidentifikasi pasien obesitas yang mempunyai resiko komplikasi medis. Kurangnya gerakan fisik yang dilakukan oleh siswa akan menjadi masalah pada kesehatan, saat ini disadari betapa pentingnya gaya hidup aktif dalam kehidupan. Orang yang tidak memiliki kebiasaan gaya hidup sehat, akan mengalami tingkat resiko penyakit diantaranya kekurangan berat badan ataupun kelebihan berat badan/obesitas. Aktifitas fisik memainkan peran yang sangat penting dalam mengurangi resiko untuk terkena penyakit kardiovaskuler, termasuk stroke, dan hipertensi. Kelebihan lemak yang tidak normal, atau pengidap hipertensi. Selain itu juga aktifitas fisik sangat penting dalam pencegahan dua jenis penyakit metabolisme primer yaitu kegemukan (*obesity*) dan diabetes yang berkaitan dengan indeks massa tubuh yang dapat mengukur suatu pengukuran yang membandingkan berat badan seseorang yang dibagi dengan kodrat dari tinggi badannya. Metode ini bisa memperkirakan lemak tubuh, tetapi tidak dapat diartikan sebagai persentase yang pasti dari lemak tubuh. Metode ini sangat berguna untuk memperkirakan berat badan seseorang yang ideal dari hasil perbandingan dari berat badan dan tinggi badannya. Indeks massa tubuh ini berguna juga untuk penghitungan termudah untuk memperkirakan obesitas serta berkolerasi tinggi dengan massa lemak tubuh, selain itu juga penting untuk mengidentifikasi pasien obesitas yang mempunyai resiko komplikasi medis.

Metode Penelitian

Metode yang akan dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Penggunaan metode ini dikarenakan peneliti bermaksud untuk meneliti perilaku disiplin dan indeks massa tubuh dengan menggunakan metode

deskriptif kuantitatif. metode ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hasil pembelajaran siswa saat pembelajaran ekstrakurikuler terhadap perilaku disiplin siswa pada pembelajaran penjas berlangsung, dan dengan siswa melakukan ekstrakurikuler olahraga permainan apakah berdampak yang positif terhadap indeks massa tubuh siswa Bandung.

Dalam penelitian ini sudah ditentukan bagaimana cara menentukan atau bagaimana cara memperoleh data yang diperlukan. Cara memperoleh data ini dikenal sebagai metode pengumpulan data, antara lain: observasi, angket dan metode tes. metode yang akan dipergunakan oleh peneliti untuk meneliti perilaku disiplin adalah dengan menggunakan metode observasi dan angket. Sedangkan untuk mengukur indeks massa tubuh peneliti menggunakan metode tes.

Populasi dan Sampel

Populasi

Seperti yang telah dijelaskan dalam melakukan suatu penelitian perlu memperhatikan beberapa hal yang penting salah satunya adalah subjek penelitian atau populasi. Menurut Sugiyono (2010, Hlm.117) mengemukakan bahwa "populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dapat dipelajari dan kemudian dapat ditarik kesimpulannya."

Populasi pada penelitian kali ini adalah siswa kelas X dan XI SMA Negeri 4 Kota Bandung yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga yang terdiri dari:

Tabel 1. Data Ekstrakurikuler Olahraga Kelas X dan XI Bandung

NO.	KETERANGAN	JUMLAH SISWA
1	Bola Basket	25
2	Bola voli	25
3	Futsal	30
4	Batminton	10
5	Taekwondo	15
TOTAL		105

Sampel

Sampel yaitu bagian dari populasi, menurut Sugiono (2010, Hlm.118) mengatakan bahwa "sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut".

Teknik penentuan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling purposive. Sugiyono (2010, Hlm.119) "purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan mempertimbangkan tertentu". Penarikan sampel secara purposive merupakan cara penarikan sampel yang dilakukan memilih subjek berdasarkan kriteria spesifik yang akan ditetapkan oleh peneliti. Jadi pengambilan subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi berdasarkan adanya tujuan tertentu.

Berdasarkan pemaparan diatas peneliti mempertimbangkan pengambilan sampel ditentukan sebagai berikut:

- Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler minimal enam bulan, karena pembentukan sikap dan indeks massa tubuh dapat terbentuk dari aktivitas sama yang berulang-ulang dalam waktu yang sama.
- Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tidak berpindah-pindah dari ekstrakurikuler lain jadi harus menetap.
- Siswa yang mengikuti olahraga permainan bola besar.

Berdasarkan pemaparan di atas peneliti memperoleh sampel dari siswa yang aktif dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan bola besar, dimana terdiri dari:

Tabel 2. Data Ekstrakurikuler Olahraga Permainan Bola Besar

NO	KETERANGAN	JUMLAH SISWA
1	Bola Basket	18
2	Bola Voli	21
3	Futsal	21
TOTAL		60

Langkah – Langkah Pengambilan data

Data merupakan suatu hal yang sangat penting dalam melakukan sebuah penelitian, karena data yang berisi

keterangan-keterangan tentang hal yang diperlukan dalam sebuah penelitian. Pada sebuah penelitian ini peneliti menggunakan pengumpulan data terlebih dahulu. Menurut Hasan (dalam zavira, 2015, Hlm. 36) "pengumpulan data adalah pencatatan peristiwa-peristiwa atau hal-hal atau keterangan-keterangan atau karakteristik-karakteristik sebagian atau seluruh bagian elemen populasi yang akan menunjang atau mendukung penelitian".

Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan *nonequivalent Control Group Design*, karena hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok control tidak dipilih secara random.

Nonequivalent Control Group Design

$$\begin{matrix} O_1 & & O_2 \\ O_3 & \times & O_4 \end{matrix}$$

Keterangan :

- O_1, O_3 : Siswa yang tidak diberi ekstrakurikuler olahraga permainan bola besar.
- O_2 : Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan bola besar.
- O_4 : Perilaku Disiplin Dan Indeks Massa Tubuh yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan bola besar.

Hasil Dan Pembahasan

1. Perilaku Disiplin Siswa Ekstrakurikuler Olahraga

Hasil pengujian hipotesis perilaku disiplin, menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan disiplin belajar siswa antara kelompok mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan bola besar dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan bola besar. Kedua kelompok data perilaku disiplin antara yang aktif mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga mempunyai uraian yang tidak homogen. Hal ini juga terlihat dari hasil penelitian, dimana berdasarkan hasil penelitian tersebut gambaran perilaku disiplin siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler permainan bola besar berada

pada kategori disiplin dengan rata-rata persentase 75,20% dan persentase disiplin paling tinggi yaitu pada indikator patuh dan tidak menantang peraturan dengan persentase sebesar 87,55%, selanjutnya persentase yang paling rendah yaitu pada indikator tingkah laku yang menyenangkan dengan persentase sebesar 65,11%. Tingkat disiplin siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan bola besar didapat berada pada kategori disiplin dengan rata-rata persentase 75,47 dan persentase perilaku disiplin paling tinggi yaitu pada indikator patuh dan tidak menantang peraturan dengan nilai persentase 89,50%, untuk persentase disiplin paling rendah terdapat pada indikator berbuat baik terhadap guru dan sesama teman sebesar 54,50%. Dari hasil penelitian tersebut terlihat bahwa siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler ini hampir sama dapat meningkatkan perilaku disiplin siswa terutama dalam hal patuh dan tidak menantang peraturan, tetapi dalam hal meningkatkan tingkah laku menyenangkan baik sesama teman, kepada guru serta orang-orang yang berada dalam lingkungan sekolah masih kurang. Siswa baik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan bola besar dengan siswa yang tidak aktif mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan bola besar sama-sama dapat meningkatkan perilaku disiplin.

Oleh karena itu, meskipun dalam penelitian ini antara kelompok siswa aktif ekstrakurikuler dengan siswa tidak aktif ekstrakurikuler permainan bola besar dapat memberikan pengaruh yang sama terhadap peningkatan perilaku disiplin, maka terlihat bahwa terdapat perbedaan perilaku disiplin antara kedua kelompok ini. Akan tetapi mungkin, dalam penelitian ini banyak unsur-unsur yang diduga berpengaruh terhadap penelitian ini, diantaranya kebiasaan, kesadaran diri, lingkungan sosial maupun kondisi lapangan.

Dengan disiplin yang muncul karena kesadaran diri, siswa berhasil dalam belajarnya. Sebaliknya siswa yang kerap kali melanggar ketentuan sekolah pada umumnya akan terganggu optimalisasi potensi dan prestasinya. Tanpa disiplin yang baik, suasana sekolah dan kelas menjadi

kurang kondusif bagi kegiatan pembelajaran. Orang tua senantiasa berharap di sekolah anak-anak dibiasakan dengan norma-norma, nilai kehidupan, dan disiplin. Dengan demikian anak-anaknya dapat menjadi individu yang teratur, tertib dan disiplin. Disiplin merupakan jalan bagi siswa untuk sukses dalam belajar dan kelak ketika bekerja. Kesadaran akan pentingnya norma, aturan, kepatuhan, dan ketaatan merupakan prasyarat kesuksesan seseorang Tu'u (2004).

Pada hakikatnya perilaku disiplin siswa merupakan salah satu prinsip utama dalam proses pembelajaran. Belajar adalah berbuat, oleh karena itu tidak akan berjalan dengan baik suatu pembelajaran tanpa adanya perilaku disiplin yang tumbuh dari siswa itu sendiri.

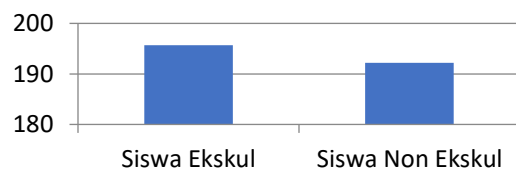
Dari hasil penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku disiplin akan muncul secara sadar tanpa adanya paksaan dari luar (orang lain) serta patuh terhadap peraturan yang telah dibuat, maupun disepakati dan sebaiknya disiplin ini sudah di tanamkan sejak usia anak masih dini agar perilaku disiplin menjadi hal yang biasa dilakukan saat berada di lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat maupun Negara nantinya. Sedangkan bagi siswa yang kurang disiplin dapat menumbuhkan kesadaran diri bahwa pentingnya menanamkan perilaku disiplin. Karena kesadaran itu tidak akan ada tanpa ditanamkan serta membiasakan berperilaku disiplin, tidak saja di sekolah bahkan akan lebih bermanfaat jika perilaku disiplin itu bermanfaat bagi orang lain, dan bagi guru, guru hendaknya dapat memberikan dan merangsang siswa untuk membiasakan berperilaku disiplin agar siswa secara sadar dalam pembiasaan berperilaku disiplin.

Melihat dari hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan juga dengan perilaku disiplin oleh Lufi Mulyani Indriastuti (2011) pada penelitiannya yang berjudul: Perbandingan Tingkat Disiplin Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bulutangkis Dan Karate Dalam Pembelajaran Penjas Di Bandung.

Hasil dari penelitiannya berdasarkan uji validitas angket yang valid sebanyak 36 butir pernyataan dari 50 butir pertanyaan.

Hasil dari pengolahan reliabilitas diperoleh hasil 0,855 dan masuk dalam kriteria reliabel. Hasil dari pengolahan dan analisis data diperoleh skor siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis sebesar 77,22% dan skor siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate sebesar 82,88%. Hasil tersebut diperkuat oleh uji hipotesis dengan menggunakan uji-t dua pihak atau *t-Test: Two-Sampel Assuming Equal Variances* pada *Microsoft Excel 2010* dimana nilai *t*-hitung *Sampel Assuming Equal Variances* pada *Microsoft Excel 2010* dimana nilai *t*-hitung menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara disiplin siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulu tangkis dan ekstrakurikuler karate dalam pembelajaran penjas di Bandung.

Tingkat Disiplin Siswa



Grafik 1. Tingkat Disiplin Siswa

2. Indeks Massa Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Olahraga

Setelah melakukan tes berat badan dan tinggi badan mengenai Indeks Massa Tubuh dari satu populasi satu sekolah didapat pada data yaitu: siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan bola besar dengan siswa aktif mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan bola besar di Bandung. Maka hasil pengujian hipotesis indeks massa tubuh yaitu tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Hal ini juga terlihat dari hasil penelitian, dimana berdasarkan gambaran indeks massa tubuh siswa pada tabel 4.20, siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler permainan bola besar berada pada kategori kurus menunjukkan hasil persentase yang diperoleh sebanyak 42%, untuk kategori normal menunjukkan nilai persentase yang diperoleh sebanyak 29%, sedangkan pada kategori obese (gemuk) berada pada nilai persentase 29%. Selanjutnya pada siswa yang aktif pada ekstrakurikuler permainan

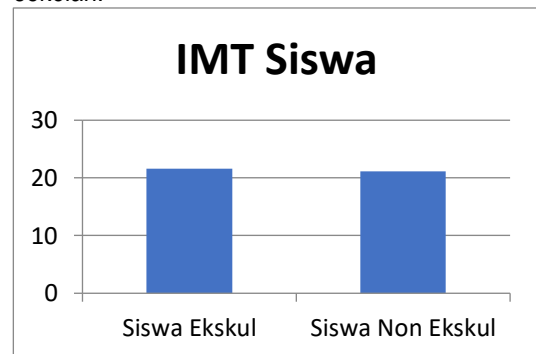
bola besar yang tergolong kedalam kategori kurus dengan hasil persentase 27%, untuk kategori normal menunjukkan nilai persentase yang diperoleh sebanyak 68,3%, dan sedangkan pada kategori obese (gemuk) terdapat nilai persentase yang diperoleh sebanyak 0,5%. Pada perolehan hasil yang telah dipaparkan diatas maka terlihat bahwa persentase siswa yang tidak aktif mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan bola besar tertingginya adalah pada kategori kurus dengan nilai 42%, beararti siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan bola besar ini tergolong pada kekurangan gizi. Sedangkan untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan bola besar persentase tertinggi didapat pada kategori normal dengan hasil 68,3%, dan terlihat dari kedua perbandingan ini terdapat perbedaan yang sangat jauh dari siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan bola besar.

Akan tetapi pada uji T *Sig (2 tailed)* didapatkan hasil siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan bola besar adalah sebesar 0,359 dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan bola besar adalah sebesar 0,338. Perbedaan yang terlihat pada angka ini belum bisa dikatakan terdapat perbedaan antara siswa yang mengikuti olahraga permainan bola besar dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan bola besar karena dalam pengujian kali ini hanya terdapat perbedaan 0,021 ini merupakan perbedaan yang atau selisih yang masih kurang dari 1. Maka pada penelitian indeks massa tubuh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan bola besar dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan bola besar tidak terdapat perbedaan atau bisa dikatakan sama.

Indeks Massa Tubuh (IMT) yang ideal akan mempengaruhi juga pada kebugaran jasmani, bahkan bukan hanya kebugaran saja tetapi motivasi siswa jika dilihat ketika dilapangan mereka yang memiliki indeks massa tubuh normal atau baik akan berpengaruh juga saat pembelajaran penjas berlangsung. Siswa yang memiliki indeks massa tubuh normal akan lebih lincah dan

percaya diri saat pembelajaran penjas berlangsung. Serta dari dua hasil perbandingan diatas maka peneliti dapat terlihat bahwa siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler permainan bola besar akan sama-sama memberikan dampak yang baik pada indeks massa tubuh siswa. Ini didukung juga dengan pola latihan yang diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler dan didukung dengan asupan gizi yang baik dan pola makan yang teratur.

Untuk siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan bola besar, seperti yang kita lihat dari hasil uji T *Sig. (2 tailed)* yang tidak berbeda jauh dengan siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan bola besar maka ini juga bisa terlihat dari asupan gizi yang dikonsumsi sehari-hari bagi siswa tersebut, atau bisa saja siswa tersebut tidak aktif mengikuti ekstrakurikuler permainan bola besar di sekolah tetapi mereka aktif mengikuti kegiatan cabang olahraga yang lain atau aktif dalam kegiatan olahraga diluar sekolah.



Grafik 2. Indeks Masa Tubuh Siswa

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka penulis dapat mengimplikasikan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Tidak terdapat perbedaan secara signifikan terhadap peningkatan perilaku disiplin siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan bola besar dengan Indeks Masa Tubuh.
2. Tidak terdapat perbedaan secara signifikan terhadap Indeks Massa Tubuh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan bola besar Bandung.

Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan dengan penelitian yang telah di lakukan oleh penulis, maka ada beberapa hal yang dapat dijadikan saran untuk meningkatkan perilaku disiplin dan indeks massa tubuh siswa antara lain:

1. Diharapkan agar guru pendidikan jasmani lebih meningkatkan disiplin baik dalam hal ketepatan waktu dalam belajar, berperilaku sopan santun terhadap guru dan sesama serta saat pembelajaran penjas berlangsung maupun diluar pembelajaran agar siswa menjadi lebih terbiasa dan sadar dengan sendirinya bahwa berperilaku disiplin sangat bermanfaat bagi siswa itu sendiri.
2. Bagi orang tua agar lebih memperhatikan pola makan yang baik, asupan gizi yang sehat supaya siswa tetap memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal atau ideal, dan alangkah lebih baiknya untuk memotivasi siswa selalu melakukan olahraga minimal dua kali dalam seminggu di luar pembelajaran penjas di sekolah, karena dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik maka Indeks Massa Tubuh juga akan mengikuti dengan sendirinya.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Abduljabar B (2010), *Modul Aplikasi statistika dalam penjas*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

9 | Page Abduljabar, B dan Sudrajat, Jajat. (2013) *Aplikasi Statistika Dalam Penjas*. Bandung: CV.Bintang Warliartika.

Bambang S. Soedibyo, M. Eng.Sc (2013), *Statistika*. Bandung: tidak diterbitkan.

Budiana D & Lubay H (2013), *Pembelajaran Permainan Bola Basket*. Banndung: Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi: Tidak diterbitkan.

Hidayat Y. (2012), *Psikologi Olahraga*, Bandung: CV. Bintang WarliArtika.

Ibrahim R. (2007), *Psikologi Kepeleatihan*. Bandung: Jurusan Pendidikan

Kepeleatihan Olahraga FPOK UPI Bandung: tidak diterbitkan

Ibrahim R (2010), *Pembinaan Perilaku Sosial Melalui Pendidikan*. Jakarta: PT Indti Media.

Istiani. A & Rusilanti (2014), *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Narbuko C & Achmadi (2009), *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Santoso S (2012), *Panduan Lengkap SPSS Versi 20*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Suherman A (1998), *Revitalisasi Keterlantaran Pengajaran Dalam Pendidikan jasmani*. Bandung: IKIP Bandung Press

Suryabrata S (2012), *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

Sugiyono (2010), *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.

Sugiyono (2013), *Statistika Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.

Syarifudin dan Sudrajat (2014), *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Skripsi

Tu'u T (2004), *Peran Disiplin Pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. Jakarta: Garsindo.

Agustini Y (2016), *Perbandingan gizi antara siswa SMP N 2 Lembang dan Smp N 2 Bandung*.

Firmansyah H (2014), *Perbandingan Tingkat Disiplin Antara Atlet Karate Dan Sepak Bola Pada Pembelajaran Penjas Di SMP N 1 Banjaran Kabupaten Bandung*.

Mukti A F (2014), *Profil Kebugaran Jasmani Dilihat Dari Indeks Massa Tubuh Di SMA N 9 Bandung*.

Pranata B (2013), *Perbandingan perilaku sosial pada perilaku yang mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga dan Ekstrakurikuler PMR*. Skripsi FPOK UPI Bandung : tidak diterbitkan.

Rahmat A (2014), *Perbandingan Tingkat Disiplin Siswa Yang mengikuti Ekstrakurikuler Bola Tangan Dan Karate Dalam Pelajaran Penjas Di SMA N 24 Bandung*.

Badan Pengembangan dan Penelitian Depdiknas (2009: 17) mengenai visi kegiatan ekstrakurikuler.

Internet

World Health Organization. 2007 *BMI For age (5-19 years)*. Tersedia: http://who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en.

Yoda, I Ketut. 2008 *Korelasi Antara VO₂ Maks Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI dan XII SMA Negeri 4 Singaraja Tahun Pelajaran 2008/2009*. Ilmu Keolahragaan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan. Universitas Ganesha.

Jurnal

Indrawati, (2012). *Peningkatan perilaku disiplin siswa melalui pemberian reward dan panishmen dalam pembelajaran penjasorkes pada siswa kelas XII ips 1 SMA Negeri 1 Lamongan*.

Suraswati, I. (2012). *Perbedaan karakteristik Usia, asupan Makanan,*

aktivitas fisik, tingkat Sosial Ekonomi Dan Pengetahuan Gizi Pada Wanita Dewasa Dengan kelebihan Berat Badan antara Di Desa Dan Kota. Journal of Nutrition College, Volume 1, Nomor1, Tahun 2012, Halaman 280-291. (journal) Fakultas Kedokteran, Universitas Sumatera Diponegoro, Semarang. Diakses dari: ejournal.undip.ac.id

Prasetyo, (2013). *Pengaruh Konsep Diri dan Kedisiplinan Terhadap Prestasi Belajar Siswa Jurusan Teknik Audio Video Di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta*. Program Studi Pendidikan Teknik Mekatronika Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.

Yopi Juliandi, (2014). *Pengaruh disiplin belajar terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran ekonomi SMAS Taman Mulia*. Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak.