

Vol.1 No.2 Agustus 2018

ISSN 2614-2775
e-ISSN 2621-8143

HALAMAN OLAAHRAGA NUSANTARA

Jurnal Ilmu Keolahragaan



Diterbitkan Oleh:
Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Palembang

Jurnal	Volume	Nomor	Halaman	Palembang	ISSN/e-ISSN
Halaman Olahraga Nusantara	1	2	133 - 262	2018	2614-2775/ 2621-8143



Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Palembang

ISSN



9 772614 277000

e-ISSN



9 772621 814298

Halaman Olahraga Nusantara

Jurnal Ilmu Keolahragaan

Volume 1, Nomor 2, Juli 2018

Pelindung/Penasehat

Dr. H. Bukman Lian, M. M., M. Si.

Penanggung Jawab

Dr. Dessy Wardiah, M. Pd.

Ketua Dewan Redaksi

Drs. M. Nirwan, M. Pd.

Wakil Ketua Dewan Redaksi

Ilham Arvan Junaidi, M. Pd.

Sekretaris

Nasrullah, M. Pd.

Penyunting Pelaksana

Rafel Orlando, M. Pd.

Ardo Okilanda, M. Pd.

Mitra Bestari

Prof. Dr. A. Sofyan Hanif, M. Pd (Universitas Negeri Jakarta)

Dr. Sukirno (Universitas Sriwijaya)

Dr. Ronni Yenes, M. Pd (Universitas Negeri Padang)

Dr. Benny, M. Pd. (Universitas Negeri Makasar)

Dr. Putri Cicilia Kristina, M. Pd (Universitas PGRI Palembang)

Tata Usaha

M. Taheri Akbar, M. Pd.

Widya Handayani, S. Pd., M. Si.

Setting:

Dede Dwiansyah Putra, M. Pd.

Alamat Redaksi:

Prodi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan

Universitas PGRI Palembang

Jl. Jendral A. Yani Lorong Gotong Royong 9/10 Ulu Palembang

Telp. 0711-510043, Fax. 0711-514782

e-mail jurnal: jurnalhonupgripalembang@gmail.com

e-mail : ardo.oku@univpgri-palembang.ac.id

website: univpgri-palembang.ac.id

DAFTAR ISI

Hasil Penelitian	Halaman
Pengaruh Latihan Lari <i>Sprint</i> 50 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Palembang - Maya Kurnia.....	133-148
Kontribusi Belajar Lompat Katak dan Engklek Terhadap Penampilan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Di Sekolah Dasar - Anggi Setia Lengkana	149-159
Pengaruh Metode <i>Guided Discovery</i> dan Metode <i>Movement Exploration</i> serta Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Belajar Pukulan atas Bulutangkis pada Mahasiswa IAIN Tulungagung - Adi Wijayanto	160-176
Pengaruh Latihan <i>Single Leg Hop Progression</i> dan <i>Double Leg Hop Progression</i> terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Siswa SMA Negeri 1 Palu - Didik Purwanto	177-189
Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Prestasi Olahraga Bola Basket Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 4 Palembang - Yusni Darti	190-202
Pembinaan Prestasi Olahraga Sumatera Selatan Sejak Dini (Studi Perspektif terhadap Eksistensi Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar/PPLP Sumatera Selatan) - Jakfar	203-219
Pengaruh Latihan <i>Split Squat Jump</i> dan Latihan <i>Maegeri</i> dari Posisi Jongkok terhadap Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> pada Atlet Karateka Putera Sabuk Hijau Perguruan Wadokai Dojo Ketsu 1 Palembang - Jujur Gunawan Manullang	220-228
Manfaat Model Latihan <i>Offence</i> pada Permainan Bolavoli - Doby Putro Parlindungan	229-236
Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan <i>Jump Shot</i> Atlet Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 13 Palembang - Rafel Orlando	237-248

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Jump Shoot* dalam Permainan Bola Tangan dengan Gaya Mengajar Resiprokal pada Siswa Kelas Ix SMP N 5 Indralaya Utara Tahun Ajaran 2017/2018

- Bambang Hermansah 249-262

**PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER TERHADAP PRESTASI
OLAHRAGA BOLA BASKET SISWA SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA (SMP) NEGERI 4 PALEMBANG**

Oleh: **Yusni Darti**
(Guru Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Palembang)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kegiatan ekstrakurikuler terhadap prestasi olahraga bola basket siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Palembang. Adapun teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kegiatan ekstra kurikuler berpengaruh terhadap prestasi olahraga bola basket siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Palembang. Pihak sekolah diharapkan agar lebih memperhatikan lagi kegiatan ekstra kurikuler olahraga bola basket guna mempertahankan prestasi yang diraih, terutama yang berhubungan dengan kelengkapan sarana dan prasarana. Kemudian guru dan pelatih bola basket diharapkan dapat memberikan dorongan atau motivasi kepada para siswa agar dapat meraih prestasi ke arah yang lebih baik lagi.

Kata Kunci: *Kegiatan Ektrakurikuler, Prestasi Olahraga, Bola Basket*

**THE INFLUENCE OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES ON THE
ACHIEVEMENT OF SPORTS BALL BASKET STUDENTS PUBLIK
JUNIOR HIGH SCHOOL 4 PALEMBANG**

Abstract

This study aims to determine the influence of extracurricular activities on the achievements of basketball sports students of Publik Junior High School 4 Palembang. The analysis technique used in this research is simple linear regression analysis. Based on the results of the research note that extra-curricular activities affect the achievements of basketball sports students of Publik Junior High School 4 Palembang. The school is expected to pay more attention to the extra curricular activities of basketball in order to maintain the achievements, especially those related to the completeness of facilities and infrastructure. Then the teacher and basketball coach is expected to provide encouragement or motivation to the students in order to achieve the achievement in a better direction again.

Keywords: *Extracurricular Activities, Sport Achievement, Basketball*

A. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek

kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Ia merupakan subsistem-subsistem pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerak fisik.

Selain itu, pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani, seorang guru diharapkan membelajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama dan lain-lain), serta pembiasaan hidup sehat.

Pada saat pelaksanaan pembelajaran guru dapat melakukan berbagai pendekatan serta menggunakan media pembelajaran yang dapat diciptakan sendiri oleh guru dengan bahan-bahan yang tersedia di lingkungan sekolah, agar siswa termotivasi dan tertarik untuk mengikuti pembelajaran. Jumlah jam yang disediakan untuk mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan (Penjasorkes) di SMP tiap tingkatan kelas sebanyak 2X40 menit per minggu atau dua jam pelajaran perminggu. Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, aquatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas. (KTSP Perangkat Pembelajaran Sekolah Menengah Pertama (SMP) / Madrasah Tsanawiyah (MTs).

Menurut Samsudin (2008:2) bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional,

keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Ia merupakan subsistem-subsistem pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerak fisik.

Setiap manusia mempunyai kemampuan yang berbeda-beda untuk tumbuh dan berkembang dalam mencapai prestasi. Demikian pula dengan siswa, setiap siswa mempunyai potensi yang berbeda, baik inteligensinya, motivasi belajarnya, kemauan belajarnya dan sebagainya. Siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler akan mendapatkan manfaat dari kegiatan yang diikutinya, seperti bertambahnya wawasan siswa dan kemampuan untuk bersosialisasi dengan teman maupun guru yang dapat membantu siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar dengan baik, sehingga dapat mencapai prestasi yang tinggi.

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 4 Palembang, dimana salah satu materi olahraga yang diajarkan disekolah adalah olahraga bola basket. Berdasarkan hasil pengamatan terlihat tidak semua siswa berantusias dalam olahraga bola basket tersebut. Hal ini juga terlihat dari hasil ujian yang dilaksanakan baik ujian teori maupun praktek, dimana ada beberapa yang memperoleh nilai di bawah kriteria kelulusan minimal.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Kegiatan Ektrakurikuler Terhadap Prestasi Olahraga Bola Basket Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 4 Palembang. Berdasarkan permasalahan tersebut tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kegiatan ekstrakurikuler terhadap prestasi olahraga bola basket siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 4 Palembang.

1. Prestasi Belajar

Menurut Ekomadyo (2005: 4), banyak orang tua yang terlalu memaksakan kehendaknya, atau ambisinya kepada anak, terlebih lagi dalam hal prestasi. Orangtua menuntut prestasi tinggi kepada anak, tanpa dibarengi

sikap demokratis dan pendekatan komunikasi yang kurang sehingga perkembangan anak terabaikan; yang pada akhirnya berpengaruh pada prestasi belajar anak tersebut. Orangtua merasa tindakannya benar karena semua itu dilakukan semata-mata demi kebaikan anak. Adalah salah berpendapat bila anak harus berprestasi demi harga diri orangtua, sehingga bila anak tidak mencapai prestasi seperti yang diharapkan orangtua, orangtua menjadi frustrasi dan anaklah yang menjadi korban.

Menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (2010: 11), faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar di bedakan atas dua kategori, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Kedua faktor tersebut saling mempengaruhi dalam proses belajar individu sehingga menentukan kualitas prestasi belajar.

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor- faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor- faktor internal meliputi faktor fisiologis dan psikologis.

- 1) Faktor Fisiologis adalah faktor-faktor yang berhubungan dengan kondisi fisik individu. Faktor fisiologis dibagi menjadi dua, yaitu kondisi fisik dan kondisi panca indra.
- 2) Faktor Psikologis adalah keadaan psikologis seseorang yang dapat mempengaruhi proses belajar. Beberapa faktor psikologis yang mempengaruhi proses belajar adalah intelegensi dan kecerdasan siswa, motivasi, minat, sikap dan bakat.

b. Faktor Eksternal

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi belajar dapat digolongkan menjadi dua golongan, yaitu faktor lingkungan social dan lingkungan nonsosial

- 1) Lingkungan sosial. Faktor-faktor yang termasuk lingkungan sosial adalah lingkungan sosial sekolah, lingkungan sosial masyarakat dan lingkungan social keluarga.
- 2) Lingkungan nonsosial. Faktor-faktor yang termasuk lingkungan nonsosial adalah lingkungan alamiah, faktor instrumental dan faktor materi pelajaran. Lingkungan alamiah terdiri dari: kondisi udara yang

segar, tidak panas dan tidak dingin, sinar yang tidak terlalu silau atau kuat, atau tidak terlalu lemah atau gelap, serta suasana yang sejuk dan tenang. Faktor instrumental terdiri dari: gedung sekolah, alat-alat belajar, fasilitas belajar, lapangan olah raga, kurikulum sekolah, peraturan-peraturan sekolah, buku-buku panduan dan sebagainya. Faktor materi pelajaran terdiri dari penguasaan guru terhadap materi pelajaran dan metode yang digunakan oleh guru dalam menyampaikan materi pelajaran.

Ada tujuh pendukung prestasi olahraga menurut Baurfeld dan Schrouter dalam Dick (2008: 2) yaitu: faktor eksternal diantaranya sistem; situasi kondisi kompetisi dan sarana prasarana latihan dan kompetisi. Selain itu ada pula faktor internal diantaranya fisik, teknik, taktik/strategi, psikis, dan konstitusi tubuh. Latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga. Tujuannya adalah untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu prestasi.

Sajoto dalam Sidik (2007: 51) mengatakan bahwa “Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang pemain bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar - tawar lagi”. Begitu juga yang diungkapkan oleh Bompa dalam Sidik (2007: 51) mengatakan bahwa “Persiapan fisik merupakan salah satu yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan”. Berkenaan dengan kondisi fisik tersebut, terdapat beberapa komponen kondisi fisik yang dasar yaitu kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan daya tahan. Mengenai kekuatan, Sidik (2007: 61) berpendapat bahwa “Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”. Mengenai kelentukan, Sidik (2007: 70) berpendapat bahwa: “Kelentukan adalah kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi yang seluas - luasnya”. Mengenai kecepatan, Sidik (2007: 73) berpendapat bahwa “Kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari

sistem pengungkit tubuh atau kecepatan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat”. Sedangkan mengenai daya tahan, Sidik (2007: 77) berpendapat bahwa “Daya Tahan adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama”.

2. Olahraga Bola Basket

Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, yang dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman) boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukan bola ke basket (keranjang) lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari 5 (pemain) setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin. Lapangan terdiri dari tanah atau lantai semen atau lantai papan, dibatasi oleh garis yang berbentuk empat persegi panjang berukuran 28x15 m (Sodikun, 1992: 8).

Bolabasket merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan beragam. Artinya, gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain bolabasket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang, hal ini sesuai dengan pendapat Oliver (2007:18) bahwa bolabasket adalah:

“Olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Keterampilan-keterampilan perorangan seperti tembakan, umpan, *dribble*, dan *rebound*, serta kerjasama tim untuk menyerang dan bertahan adalah persyaratan agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik maka masing-masing unsur gerakan tersebut harus dipelajari satu persatu, dan selanjutnya perlu adanya koordinasi antara gerakan yang satu dengan gerakan lainnya.”

Secara garis besar permainan bola basket dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan, yakni: mengoper dan menangkap bola (*passing and catching*), menggiring bola (*dribbling*) serta menembak (*shooting*), yang kemudian dari ketiga unsur teknik tadi berkembang menjadi berpuluh-puluh teknik lanjutan yang memungkinkan permainan bola basket menjadi hidup dan bervariasi.

Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bolabasket, menurut Kosasih (2008:1) teknik tersebut dapat dikelompokkan dalam: mengoper (*passing*) dan menangkap bola (*catching*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*start*) dan berhenti (*stop*), penguasaan tubuh (*body control*), memeros (*pivoting*), dan menjaga lawan (*guarding*). Sebelum melakukan teknik dasar di atas maka hal pertama yang dilakukan hendaklah mencoba memegang bolabasket, kemudian raba, pantulkan, lemparkan, dan mainkan sehingga dapat mengenal karakteristik bola. Semua teknik dasar yang dipaparkan di atas akan sangat berguna ketika melakukan permainan bolabasket.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 4 Palembang, dimana pelaksanaan penelitian dilakukan pada semester ganjil Tahun Ajaran 2017/2018. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 4 Palembang Tahun Ajaran 2017/2018 yang mengikuti pelajaran olahraga khususnya bola basket sebanyak 1.085 orang siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin sehingga dari total populasi sebanyak 1.085 orang siswa tersebut yang menjadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 92 orang siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, dimana setiap siswa memiliki kesempatan yang sama untuk diambil sebagai sampel.

Untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen dengan dependen, model yang digunakan adalah model regresi linier sederhana (Sugiyono: 2007), yang dapat dinyatakan sebagai berikut.

$$Y = a + bX + e$$

Keterangan:

- Y = Prestasi Olahraga Bola Basket
- a = Konstanta
- b = Koefisien regresi
- X = Kegiatan Ekstrakurikuler
- e = Residu

Untuk menguji hipotesis akan digunakan uji t yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh variabel bebas (kegiatan ekstrakurikuler) terhadap variabel terikat (prestasi olahraga) dengan kriteria penilaian sebagai berikut:

1. Nilai signifikan $t > 0,05$ artinya variabel kegiatan ekstrakurikuler tidak berpengaruh terhadap prestasi olahraga bola basket di SMPN 4 Palembang.
2. Nilai signifikan $t < 0,05$ artinya variabel kegiatan ekstrakurikuler berpengaruh terhadap prestasi olahraga bola basket di SMPN 4 Palembang.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Statistik deskriptif dalam penelitian ini menunjukkan seberapa besar tingkat pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dan prestasi olahraga bola basket. Berdasarkan hasil rekapitulasi data hasil penyebaran kuesioner diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel Deskriptif Variabel Kegiatan Ektrakurikuler

No	Pernyataan	Jawaban Responden					JR	JJ
		STS	TS	RR	S	SS		
1	Kegiatan Ektrakurikuler meningkatkan dan memantapkan pengetahuan bola basket siswa	0	0	0	81	11	92	379
2	Kegiatan Ektrakurikuler mengembangkan bakat olah raga bola basket siswa	0	0	30	36	26	92	364
3	Kegiatan Ektrakurikuler mengembangkan minat olahraga bola basket siswa	0	0	0	45	47	92	415
4	Kegiatan Ektrakurikuler meningkatkan kemampuan dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi siswa dalam olahraga bola basket	0	0	4	56	32	92	396
5	Kegiatan Ektrakurikuler membentuk siswa mengenal hubungan antara mata pelajaran bola basket dalam kehidupan masyarakat	0	0	0	44	48	92	416
Jumlah		0	0	34	262	164	460	1970
Rata-Rata							4,28	

Sumber: Penelitian Lapangan (2017) data diolah

Keterangan: JR = Jumlah Responden; JR = Jumlah Responden

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai rata-rata variabel kegiatan ekstrakurikuler secara keseluruhan sebesar 4,28. Hal ini berarti secara umum responden menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler sudah sangat baik. Kemudian lebih lanjut deskriptif variabel prestasi olahraga bola basket dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel Deskriptif Variabel Prestasi Olahraga Bola Basket

No	Pernyataan	Jawaban Responden					JR	JJ	
		STS	TS	RR	S	SS			
1	Saya mengetahui materi sampai praktek olahraga bola basket	0	0	4	57	31	92	395	
2	Saya mampu mempelajari materi olahraga bola basket	0	0	17	49	26	92	377	
3	Saya selalu mengumpulkan tugas tepat waktu untuk teori olahraga bola basket	0	0	4	40	48	92	412	
4	Saya mengerjakan teknik-teknik bola basket dengan cara yang benar dan hasil yang baik	0	0	36	30	26	92	358	
5	Saya merasa benar seluruhnya setiap menyelesaikan tugas dan ulangan olahraga bola basket baik teori maupun praktek	0	0	9	42	41	92	400	
6	Saya mendapat nilai yang baik dalam mata pelajaran olahraga bola basket	0	0	34	34	24	92	358	
7	Nilai olahraga bola basket saya selalu meningkat setiap kali ujian	0	0	4	56	32	92	396	
8	Nilai olahraga bola basket saya termasuk nilai yang terbaik dikelas	0	0	17	50	25	92	376	
Jumlah		0	0	125	358	253	736	3072	
Rata-rata									4,17

Sumber: Penelitian Lapangan (2017) data di olah

Keterangan: JR = Jumlah Responden; JR = Jumlah Responden

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai rata-rata variabel prestasi olahraga bola basket secara keseluruhan sebesar 4,17. Hal ini berarti secara umum responden memiliki prestasi olahraga yang sangat baik. Setelah dilakukan perhitungan statistik dengan menggunakan aplikasi SPSS 19, maka diperoleh hasil perhitungan sebagai berikut.

Tabel Hasil Uji t

Coefficients^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	T	Sig.
1 (Constant)	-,662	,171		-3,862	,000
Kegiatan Ekstrakurikuler	1,153	,041	,948	28,353	,000
a. Dependent Variable: Prestasi Olahraga					

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai konstanta sebesar -0,662 dan nilai variabel kegiatan ekstrakurikuler sebesar 1,153. Sehingga diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = -0,662 + 1,153 X$$

Hal ini berarti bahwa:

1. Konstanta (a) sebesar -0,662 menyatakan bahwa tanpa adanya kegiatan ekstrakurikuler, maka siswa tidak akan memiliki prestasi olahraga bola basket.
2. Nilai koefisien regresi (X) sebesar 1,153 artinya apabila kegiatan ekstrakurikuler meningkat sebesar 1 skor maka prestasi olahraga bola basket siswa akan meningkat sebesar 1,153.

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut juga diketahui nilai t signifikan untuk variabel kegiatan ekstrakurikuler sebesar 0,000 lebih kecil dari level signifikan sebesar 0,05. Hal ini berarti bahwa kegiatan ekstrakurikuler berpengaruh signifikan terhadap prestasi olahraga bola basket siswa SMPN 4 Palembang, dimana semakin ditingkatkan kegiatan ekstrakurikuler maka akan semakin tinggi pula prestasi olahraga bola basket siswa SMPN 4 Palembang.

Lebih lanjut berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh nilai koefisien korelasi (R) dan koefisien determinasi (R²) sebagai berikut.

Tabel Hasil Uji R dan R²

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,948 ^a	,899	,898	,14302
a. Predictors: (Constant), Kegiatan Ekstrakurikuler				

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa:

1. Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,948 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat erat antara kegiatan ekstrakurikuler (X) terhadap prestasi olahraga bola basket (Y) siswa SMPN 4 Palembang.
2. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,899 menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler (X) mempengaruhi prestasi olahraga bola basket (Y) siswa SMPN 4 Palembang sebesar 89,9% dan sisanya sebesar 10,1% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini.

Terdapat pengaruh yang signifikan antara kegiatan ekstrakurikuler terhadap prestasi olahraga bola basket siswa SMPN 4 Palembang, dimana semakin ditingkatkan kegiatan ekstrakurikuler maka akan semakin tinggi pula prestasi olahraga bola basket siswa SMPN 4 Palembang. Hal ini terlihat dari nilai t signifikan untuk variabel kegiatan ekstrakurikuler sebesar 0,000 lebih kecil dari level signifikan sebesar 0,05.

Kemudian diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,948 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat erat antara kegiatan ekstrakurikuler (X) terhadap prestasi olahraga bola basket (Y) siswa SMPN 4 Palembang. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,899 menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler (X) mempengaruhi prestasi olahraga bola basket (Y) siswa SMPN 4 Palembang sebesar 89,9% dan sisanya sebesar 10,1% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini.

Berdasarkan deskriptif statistik diperoleh nilai rata-rata variabel kegiatan ekstrakurikuler secara keseluruhan sebesar 4,28. Hal ini berarti secara umum responden menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler sudah sangat baik. Kemudian deskriptif statistik diperoleh nilai rata-rata variabel prestasi olahraga bola basket secara keseluruhan sebesar 4,17. Hal ini berarti secara umum responden memiliki prestasi olahraga yang sangat baik.

Menurut Depdikbud (2010: 8), tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, mengembangkan bakat, minat, kemampuan dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi, mengenal hubungan antara mata pelajaran dalam kehidupan masyarakat. Ruang lingkup kegiatan ekstrakurikuler mencakup semua kehidupan yang dapat

menunjang dan mendukung kegiatan kurikuler dengan cirri – cirri yaitu memperluas wawasan, mengandung penerapan dari berbagai mata pelajaran yang pernah dipelajari, memerlukan pengorganisasian tersendiri mengingat tugas dan kegiatan yang kompleks dan dilakukan diluar jam pelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler menjadi salah satu motor penggerak untuk mendongkrak prestasi siswa.

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

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rusmiaty (2010), dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada pengaruh positif antara kegiatan ekstrakurikuler dengan prestasi belajar siswa sebesar 0,693 dan berada pada koefisien korelasi yang termasuk pada kategori kuat. Hal ini berarti keduanya saling mempengaruhi. Berarti semakin aktif siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler, semakin meningkat prestasi belajar mereka.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berikut kesimpulan berdasarkan hasil penelitian.

1. Nilai rata – rata variabel kegiatan ekstrakurikuler secara keseluruhan sebesar 4,28. Hal ini berarti secara umum responden menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler sudah sangat baik.
2. Nilai rata – rata variabel prestasi olahraga bola basket secara keseluruhan sebesar 4,17. Hal ini berarti secara umum responden memiliki prestasi olahraga yang sangat baik.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kegiatan ekstrakurikuler terhadap prestasi olahraga bola basket siswa SMPN 4 Palembang, dimana semakin ditingkatkan kegiatan ekstrakurikuler maka akan semakin tinggi pula prestasi olahraga bola basket siswa SMPN 4 Palembang.

Adapun saran yang diberikan sebagai berikut.

1. Pihak sekolah diharapkan agar lebih memperhatikan lagi kegiatan ekstrakurikuler olahraga khususnya bola basket guna mempertahankan prestasi yang diraih, terutama yang berhubungan dengan kelengkapan sarana dan prasarana.
2. Guru dan Pelatih olahraga bola basket diharapkan dapat memberikan dorongan atau motivasi kepada para siswa agar dapat meraih prestasi kearah yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 2010. *Pedoman Pelaksanaan Organisasi Sekolah*. Semarang: Depdikbud.
- Dick. 2008. *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Kencana.
- Ekomadyo. 2005. *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball: First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Oliver, John. 2007. *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Rusmiaty. 2010. *Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Prestasi Belajar Siswa MAN Pinrang*. Makasar: UIN Alauiddin.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani SMP*. Jakarta: Pranada Media Group.
- Sidik. 2007. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: PPLPTK Dirjen Dikti.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.