PERBEDAAN STATUS KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DENGAN BOLA VOLI DI SMA NEGERI 1 KANDAT TAHUN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun oleh :

SITI ULIFAH
NIM. 11.1.01.09.0918

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

SITI ULIFAH
NIM. 11.1.01.09.0918

Dengan Judul :

PERBEDAAN STATUS KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DENGAN BOLA VOLI DI SMA NEGERI 1 KANDAT TAHUN 2014/2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

SITI ULIFAH
NIM. 11.1.01.09.0918

Dengan Judul :

PERBEDAAN STATUS KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DENGAN BOLA VOLI DI SMA NEGERI 1 KANDAT TAHUN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
Pada tanggal : _____
Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	.....
2. Penguji I	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....
3. Penguji II	: Wasis Himawanto, M.Or.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Wahyu Setyawati, M.Pd.

PERBEDAAN STATUS KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DENGAN BOLA VOLI DI SMA NEGERI 1 KANDAT TAHUN 2014/2015

SITI ULIFAH
NIM. 11.1.01.09.0918

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd..
Pembimbing II : Wasis Himawanto, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

SITI ULIFAH: Perbedaan Status Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal dengan Bola Voli di SMA Negeri 1 Kandat Tahun 2014/ 2015, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri 2015.

Kata kunci : Kebugaran jasmani, ektrakurikuler futsal dan voli

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan status kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan bolavoli di SMA N 1 Kandat.

Penelitian ini merupakan penelitian komparatif yang membandingkan status kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal dengan bolavoli. Populasi dari penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal dan bolavoli SMA N 1 Kandat. Seluruh populasi dijadikan sampel penelitian, sehingga enelitian ini merupakan penelitian populasi dengan jumlah 36 siswa, yang terdiri dari 18 siswa mengikuti ekstrakurikuler futsal, dan 18 siswa mengikuti ekstrakurikuler bolavoli. Pengambilan data menggunakan survey, dengan instrument yang digunakan TKJI untuk usia 16-19 tahun. Teknik analisis data untuk menguji perbedaan menggunakan analisis *uji-t*, melalui uji prasyarat normalitas, dan homogenitas.

Hasil penelitian memperoleh t_{hitung} sebesar 1,422 dan t_{tabel} sebesar 2,032, ($t_{hitung} < t_{tabel}$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan status kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan bolavoli di SMA N 1 Kandat. Status kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal tidak lebih baik daripada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli namun hanya lebih tinggi, dengan rerata sebesar 18,06 untuk ekstrakurikuler futsal dan 17,33 untuk ekstrakurikuler bolavoli.

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal awal untuk melakukan aktivitas yang berhubungan dengan pekerjaan atau kegiatan di luar. Dengan kondisi tubuh yang buga, seseorang dapat melakukan secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan dapat melakukan berbagai pekerjaan, belajar dengan baik dalam waktu yang relatif lebih lama. Orang yang bugar akan selalu sehat pula tingkah lakunya, cara berfikir, dan dalam menganbil keputusan secara positif. Oleh karena itu, ada pepatah mengatakan "*men sana in corpore sano*" yang artinya "di dalam tubuh atau fisik yang sehat terdapat jiwa yang sehat dan kuat".

Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang dilakukan secara terprogram, secara sistematis dan teratur serta selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kinerja bagi setiap para pekerja atau siswa, terutama bagi siswa yang menggeluti salah satu cabang olahraga untuk menggapai prestasi secara optimal.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi saat melakukan kerja fisik yang berat. Kurangnya daya tahan tubuh, kelentukan persendian, kekuatan otot, kecepatan dan kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera olahraga. Keberhasilan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik menurut Djoko Pekik Irianto (2004:16-21) sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep FITT (*Frekuensi, Intensiti, Time, Type)*. Frekuensi latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu dilakukan 3-5 kali per minggu. Waktu yang digunakan untuk berlatih dilakukan 20-60 menit.

Pengembangan kebugaran jasmani seseorang melalui suatu aktifitas olahraga, bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dan daya tahan dalam tubuh seseorang agar mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik. Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang tinggi akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya.

Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik maka, dibutuhkan latihan fisik dengan intensitas latihan yang teratur, tetapi pada realitanya pembelajaran pendidikan jasmani masih sangat kurang karena setiap minggunya hanya 2 jam pelajaran (2 x 45 menit). Supaya intensitas latihan dapat tercapai, maka sekolah mengadakan ekstrakurikuler agar dapat meningkatkan

kebugaran jasmani. Selain itu, ekstrakurikuler olahraga juga mempunyai tujuan untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga itu sendiri.

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler pada umumnya adalah untuk mengembangkan bakat siswa sesuai dengan minatnya. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga untuk mengisi waktu luang anak pada kegiatan yang positif dan dapat lebih memperkaya keterampilan, memperluas wawasan, daya kreativitas, jiwa sportivitas, meningkatkan rasa percaya diri, dan lain sebagainya. Akan lebih baik lagi apabila mampu memberikan prestasi yang gemilang di luar sekolah sehingga dapat mengharumkan nama sekolah.

Meskipun secara akademis nilai dari ekstrakurikuler tidak masuk secara langsung ke nilai rapot, namun kegunaannya jauh lebih bermanfaat daripada tidak melakukan banyak hal di luar jam belajar. Pada saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, siswa bisa menggali dan mengembangkan potensi dalam dirinya. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dilakukan pada siang hari setelah pulang sekolah agar tidak mengganggu kegiatan intrakurikuler.

Ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMA N 1 Kandat terbagi menjadi dua jenis yaitu, ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga. Ekstrakurikuler olahraga di SMA N 1 Kandat meliputi bolabasket, bolavoli, futsal, dan karate. Sedangkan, yang termasuk ekstrakurikuler non olahraga meliputi OSIS, pelatihan komputer, photografi, dan pramuka. Siswa yang mempunyai minat di bidang tertentu dapat menyalurkannya melalui kegiatan ekstrakurikuler untuk mengoptimalkan potensi dan bakat intelektualnya.

Meskipun secara akademis nilai dari ekstrakurikuler tidak masuk secara langsung ke nilai rapot, namun kegunaannya jauh lebih bermanfaat daripada tidak melakukan banyak hal di luar jam belajar. Di kegiatan ekstrakurikuler, siswa bisa menggali dan mengembangkan potensi dalam dirinya. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dilakukan pada siang hari setelah pulang sekolah agar tidak mengganggu kegiatan intrakurikuler.

Ketika penulis melakukan observasi cabang olahraga yang banyak diminati oleh siswa yaitu cabang olahraga bola voli dan futsal. Setiap tahunya ekstrakurikuler bola voli dan futsal di SMA N 1 Kandat ini tetap berjalan dengan baik. Ekstrakurikuler bola voli dan futsal dilakukan setiap hari jumat dan hari saptu. Kedua ekstrakurikuler tersebut dilakukan hanya satu kali setiap minggunya dikarenakan menyesuaikan jadwal pelatih yang berasal dari luar sekolah.

Dalam penelitian yang akan diambil sebagai penelitian adalah siswa yang mengikuti ektrakurikuler olahraga bola voli

dan futsal karena adanya perbedaan minat dalam pilihan kegiatan tersebut. Selain itu ektrakurikuler tersebut merupakan olahraga yang sering dipertandingkan antar SMA.

Ekstrakurikuler olahraga cukup menguras tenaga karena memerlukan aktivitas fisik dan dilaksanakan setelah mengikuti proses belajar sampai siang, maka dari itu penting bagi siswa mempunyai kebugaran tubuh yang bagus, terutama kebugaran jasmani. Oleh karena itu penting dalam penyelenggaraan ektrakurikuler adalah membentuk sikap positif siswa agar menyukai aktivitas jasmani . Melalui program yang terencana, tersedia kesempatan bagi siswa semua untuk berlatih dan mengembangkan bakat dan komponen kesegaran jasmaninya.

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan futsal adalah siswa yang memiliki dasar keterampilan olahraga tersebut. Dalam permainan bola voli dan futsal berlangsung harus menggunakan kekuatan tangan dan kaki sehingga dibutuhkan kebugaran jasmani yang bagus. Dengan kebugaran jasmani yang baik siswa diharapkan dapat melakukan aktivitas fisik di dalam maupun luar sekolah dengan baik.

Program latihan yang diberikan pada kegiatan ekstrakurikuler futsal maupun bola voli relatif sama, yaitu meliputi latihan teknik dan juga latihan fisik, yang dilaksanakan baik dalam bentuk permainan taktis maupun bermain sesungguhnya. Hasil dari latihan yang dilaksanakan kedua jenis kegiatan tersebut telah menunjukkan hasil yang nyata, tetapi jika dilihat dalam kegiatan ekstrakurikuler terdapat beberapa perbedaan ketika melakukan latihan.

Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal terlihat lebih semangat, tidak mudah lelah, lebih gesit dan jika sedang bermain terlihat memliki rasa percaya diri yang tinggi dan tak mudah lelah. Sedangkan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli dalam melakukan latihan kadang terlihat cepat lelah dan kurang gesit walaupun pelatihnya telah memberikan motivasi. Perbedaan ini mengundang sebuah pertanyaan, faktor apa yang sebenarnya dapat memberikan pengaruh terhadap kedua kegiatan ekstrakurikuler tersebut sehingga keduanya menunjukkan perbedaan.

Uraian diatas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani bagi tiap individu berbeda, termasuk kebugaran jasmani tiap siswa yang mengikuti ektrakurikuler olahraga bola voli dan futsal. Oleh karena itu berdasarkan kenyataan yang ada penulis perlu mengadakan penelitian untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ektrakurikuler olahraga bola voli dan futsal di SMA N 1 Kandat.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang salah satu cirinya adalah

tidak adanya hipotesis dan data yang terkumpul dipersentasikan. Metode yang digunakan dengan menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data dan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Data diperoleh dari tes dan pengukuran yang dilakukan oleh pengukur terhadap responden.

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan status kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli dengan futsal di SMA N 1 Kandat.

D. Daftar Pustaka

Agus Mukholid. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yudhistira.

Amung Ma'mum dan Toto Subroto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bolavoli Konsep Dan Metode Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah

Barbara L.V & Bonnie J.F. 1996. *Bola Voli Pemula*. Jakarta : Raja Gravindo Persada.

Bompa, Tudor. 1990. *Theory and Metodologi of Training*. Dubuque, Iowa : Kendall Hunt Publishing Company.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta. Departeman Pendidikan dan Kebudayaan. Dikti

Husdarta & Yudha M. Saputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran.*

Junusul Hairy. 1989. *Fisiologi Olahraga*. Depdikbud. Dirjen Dikti

M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Surakarta: UNS Press

M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti. PPTK

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas