

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANTARA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DENGAN BOLA VOLI DI  
SMA N 1 KARANGKOBAR KABUPATEN BANJARNEGARA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Menyusun Skripsi guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga



Oleh:

Magny Azmy Pascalava

NIM 18601241103

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2022**

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANTARA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DENGAN BOLAVOLI DI  
SMA N 1 KARANGKOBAR KABUPATEN BANJARNEGARA**

Oleh:

Magny Azmy Pascalava

NIM 18601241103

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara peserta ekstrakurikuler sepak takraw dengan peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Karangobar.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Karangobar yang berjumlah 32 orang. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan bola voli SMA N 1 Karangobar yang aktif, (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) berusia 16-19 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut, yang memenuhi menjadi sampel yaitu 17 peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan 15 peserta ekstrakurikuler. Instrumen yang digunakan yaitu tes TKJI anak usia 16-19 tahun yang terdiri atas tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh/gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000/1200 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis uji *t independent sample test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani antara peserta ekstrakurikuler sepak takraw dengan ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Karangobar, dengan nilai  $t_{hitung} 2.437 > t_{tabel} (df30) 2.042$  dan nilai signifikansi  $0.021 < 0.05$ .

*Kata kunci: kesegaran jasmani, ekstrakurikuler, sepak takraw, bolavoli*

**DIFFERENCES IN THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS BETWEEN  
SEPAK TAKRAW EXTRACURRICULAR MEMBERS AND  
VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR MEMBERS OF SMA N 1  
KARANGKOBAR, BANJARNEGARA REGENCY**

**Abstract**

This research aims to determine the difference in the level of physical fitness between sepak takraw extracurricular members and volleyball extracurricular members of SMA N 1 Karangkobor (Karangkobar 1 High School).

The type of this research was a descriptive comparative study with survey method. The research population was all sepak takraw extracurricular members and volleyball extracurricular members of SMA N 1 Karangkobor with the total of 32 people. The sampling technique used purposive sampling, with the following criteria: (1) active members of sepak takraw extracurricular and volleyball extracurricular club at SMA N 1 Karangkobor, (2) were not sick, (3) aged 16-19 years old. Based on these requirements, there were 17 sepak takraw extracurricular members and 15 volleyball extracurricular members. The research instrument used the TKJI test for the students aged 16-19 years old consisted of a 60-meter run test, hanging body lift/hanging elbow bending, lying down for 60 seconds, jumping upright, and running 1000/1200 meters. The data analysis technique used the independent sample t-test analysis.

The results show that there is a significant difference in the level of physical fitness between sepak takraw extracurricular members and the volleyball extracurricular members of SMA N 1 Karangkobor, with a t count value at  $2.437 > t$  table (df30) 2.042 and a significance value of  $0.021 < 0.05$ .

**Keywords:** physical fitness, extracurricular, sepak takraw, volleyball

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Magny Azmy Pascalava  
NIM : 18601241103  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani antara Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw dengan Bolavoli di SMA N 1 Karangobar Kabupaten Banjarnegara

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 31 Agustus 2022

Yang menyatakan,



Magny Azmy Pascalava

NIM. 18601241103

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA  
PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DENGAN  
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI  
SMA N 1 KARANGKOBAR KABUPATEN  
BANJARNEGARA**

Disusun oleh:

Magny Azmy Pascalava

NIM 18601241103

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk

dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang

bersangkutan,

Yogyakarta, 6 September 2022

Mengetahui,  
A.N. Ketua Program Studi

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Dr. Hedi Ardiyanto H., S.Pd. M.Or  
NIP. 197702182008011002



Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or  
NIP. 198212142010122004

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi




### PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANTARA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DENGAN BOLAVOLI DI SMA N 1 KARANGKOBAR KABUPATEN BANJARNEGARA

Disusun oleh:

Magny Azmy Pascalava

NIM 18601241103

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program  
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal, 19 September 2022

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or Ketua Penguji/Pembimbing		18/10/2022
Nur Rohmah Muktiani, M.Pd. Sekertaris		14/10/2022
Dr. Yudanto, M.Pd Penguji		10/10/2022

Yogyakarta, 19 Oktober 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed  
NIP. 196407071988121001

## **HALAMAN MOTTO**

“Ilmu itu bukan yang dihafal, tetapi yang bisa memberi manfaat”

(Imam Syafi’i)

“Raihlah ilmu, dan untuk meraih ilmu belajarlah tenang dan sabar”

(Umar bin Khattab)

“Usaha dan doa adalah jalan untuk membuka pintu keberhasilan, restu dan  
doa orang tua adalah kuncinya”

(Penulis)

## **PERSEMBAHAN**

Karya besarku ini aku persembahkan untuk orang-orang yang sangat berkesan bagi kehidupan penulis, diantaranya:

1. Kedua orang tua Bapak Azhar Saifurohman dan Ibu Umi Rofiqoh yang senantiasa selalu mendukung, mendorong, memotivasi, dan mendoakan saya tanpa henti dalam keadaan apapun.
2. Adik saya Rimba Azmy Dorothea dan Lyla Tsalitsa Azmy Hanako yang selalu menemani saya dalam kondisi apapun.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul ” Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani antara Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw dengan Bolavoli di SMA N 1 Karangobar Kabupaten Banjarnegara”. Tugas Ahir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or. selaku Dosen Pembimbing dan Ketua Penguji Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu Nur Rohmah Muktiani, M.Pd., dan Bapak Dr.Yudanto, M.Pd., selaku Sekertaris, dan Penguji yang sudah memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd. M.Or. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesai penelitian TAS ini.

4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Ibnu Rohmadi, S.Pd., M.Eng. selaku Kepala SMA Negeri 1 Karangkoobar yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Para guru dan staf SMA Negeri 1 Karangkoobar yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 31 Agustus 2022

Penulis,



Magny Azmy Pascalava  
NIM 18601241103

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>v</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	10
1. Hakikat Kesegaran Jasmani .....	10
2. Hakikat Ekstrakurikuler .....	17
3. Hakikat Sepak Takraw .....	20
4. Hakikat Bolavoli .....	27
5. Karakteristik Peserta Didik SMA .....	35
B. Penelitian yang Relevan .....	38
C. Kerangka Berpikir .....	39
D. Hipotesis Penelitian .....	41
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	42

B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	42
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	42
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	43
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	44
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	46
G. Teknik Analisis Data .....	46

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	49
1. Deskripsi Hasil Penelitian.....	49
2. Hasil Uji Prasyarat .....	52
3. Hasil Analisis Data .....	53
B. Pembahasan .....	56
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	61

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	62
B. Implikasi Penelitian .....	62
C. Saran .....	63

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>68</b>
--------------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Nilai TKJI (Putra Usia 16-19 Tahun) .....	45
Tabel 2. Tabel Nilai TKJI (Putri Usia 16-19 Tahun) .....	45
Tabel 3. Tabel Norma TKJI .....	46
Tabel 4. Hasil Deskriptif Statistik Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw .....	49
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw .....	50
Tabel 6. Hasil Deskriptif Statistik Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli .....	51
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli .....	51
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas .....	52
Tabel 9. Hasil Uji Homogenitas .....	53
Tabel 10. Hasil Uji t ( <i>Independent Sample Test</i> ) .....	54
Tabel 11. Perbedaan Masing-Masing Komponen Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw dan Bolavoli .....	55

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw .....	50
Gambar 2. Histogram Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing TAS .....	69
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS .....	70
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....	71
Lampiran 4. Surat Balasan dari Sekolah .....	72
Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes TKJI 16-19 Tahun .....	73
Lampiran 6. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	80
Lampiran 7. Data Penelitian Ekstrakurikuler Sepak Takraw .....	81
Lampiran 8. Data Penelitian Ekstrakurikuler Bolavoli .....	82
Lampiran 9. Deskriptif Statistik .....	83
Lampiran 10. Uji Normalitas .....	84
Lampiran 11. Uji Homogenitas .....	85
Lampiran 12. Uji t <i>Independent Sample Test</i> .....	86
Lampiran 13. Uji t Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani .....	87
Lampiran 14. Tabel t .....	89
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian .....	90

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Perkembangan zaman yang semakin maju memudahkan seseorang untuk melakukan sesuatu tanpa harus banyak bergerak sehingga seseorang menjadi jarang melakukan aktivitas fisik yang berakibat menurunnya tingkat kesehatan. Manusia pasti menginginkan tubuh yang sehat, untuk bisa mendapatkan tubuh yang sehat salah satu caranya yaitu dengan berolahraga. Sasmita & Wisnu (2020: 88) menyatakan olahraga adalah kegiatan fisik yang membentuk manusia untuk sehat baik jasmani maupun rohani. Aktivitas olahraga sangat penting karena dapat menjadikan manusia lebih produktif, segar, bugar dan bisa menjadi generasi yang cerdas. Melakukan olahraga dapat meningkatkan derajat hidup manusia dan tanpa olahraga, tubuh manusia akan mudah sekali terserang berbagai macam penyakit.

Olahraga merupakan gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Otot-otot menjadi terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf pun akan bekerja menjadi lebih baik. Selanjutnya manfaat berolahraga lainnya dapat menguatkan struktur tulang menyehatkan organ tubuh khususnya organ jantung, mampu menurunkan tingkat stres. Cara untuk tetap sehat dan bugar, seseorang harus melakukan aktivitas olahraga yang rutin dilakukan setidaknya 3 kali dalam seminggu. Manfaat dalam



berolahraga adalah meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi otak, menghilangkan stres, menurunkan kolesterol (Pane, 2015: 1-3).

Pandemi covid-19 membuat semua kegiatan seseorang menjadi terbatas termasuk dalam dunia olahraga. Banyak sekali aktivitas maupun *event* olahraga yang seharusnya dilaksanakan akan tetapi ditunda bahkan sampai dibatalkan akibat pandemi covid-19. Kurangnya aktivitas fisik dapat mengakibatkan menurunnya tingkat kesehatan seseorang. Padahal dalam kehidupan sehari-hari manusia membutuhkan kesegaran jasmani yang baik untuk melakukan aktivitas apalagi pada saat masa pandemi covid-19. Memiliki kesegaran jasmani yang baik di masa pandemi membuat imunitas tubuh akan tetap terjaga sehingga tidak mudah untuk terserang penyakit. Cara untuk bisa mendapatkan kesegaran yang baik salah satunya dengan tetap melakukan aktivitas olahraga di masa pandemi covid-19. Aktivitas olahraga tidak hanya dilakukan di luar rumah tetapi juga bisa dilakukan di dalam rumah.

Kegiatan olahraga dalam tingkat pendidikan bisa dilakukan saat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dan ekstrakurikuler olahraga. Berbeda dengan pembelajaran PJOK yang kegiatannya dilakukan saat jam pelajaran, kegiatan ekstrakurikuler olahraga dilakukan di luar jam pelajaran. Subekti, (2015:11) menyatakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan di luar jam pelajaran dan kegiatan ini merupakan kegiatan yang sifatnya pilihan yang diperuntukkan bagi peserta didik yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat. Rasyono (2016: 48) memaparkan bahwa program

ekstrakurikuler merupakan kelanjutan dari program intrakurikuler, dimana gerak dasar dan keterampilan dasar cabang olahraga tertentu diajarkan, dengan demikian pengembangan kegiatan ekstrakurikuler harus berdasarkan minat, bakat dan potensi siswa, namun dalam pengorganisasian operasionalnya merupakan program terpisah, sehingga perlu mendapatkan perhatian masalah pembiayaan, tenaga guru atau pelatih, sarana dan prasarana.

Kesegaran jasmani diberi arti sebagai berbagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Seseorang tidak dapat mencapai kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa disadari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik. Akan tetapi sebaliknya, seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang sangat tinggi juga akan nampak tidak berdaya jika tidak memiliki kesegaran aspek hidup lain terutama kelanjutan kesegaran rohani dan sosial. Jadi kesegaran jasmani sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani kearah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat dicapai dengan penuh harapan (Sudiana, 2014: 390-391).

SMA Negeri 1 Karangobar adalah SMA di Kabupaten Banjarnegara yang didalamnya terdapat kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu sepak takraw dan bolavoli. Selain sepak takraw dan bolavoli masih ada ekstrakurikuler olahraga seperti sepakbola, bulutangkis, bolabasket, atletik, pencak silat, dan tenis meja. Tidak hanya ekstrakurikuler olahraga, di SMA juga dilaksanakan ekstrakurikuler

non-olahraga dari ekstrakurikuler akademik, organisasi dan ketrampilan. Kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Karangobar diikuti oleh peserta didik kelas X dan XI. Adapun pelaksanaannya pada waktu sepulang sekolah dan akhir pekan.

Ekstrakurikuler sepak takraw dan bolavoli yang merupakan ekstrakurikuler olahraga, bertujuan untuk menyalurkan minat dan bakat peserta didik dalam bidang olahraga khususnya cabang sepak takraw dan bolavoli. Selain itu, dengan adanya ekstrakurikuler olahraga diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik yang dirasa kurang jika hanya melakukan aktivitas fisik di dalam pembelajaran PJOK di sekolah. Abdulkadir Ateng dalam Hastuti (2008: 45) menyatakan bahwa seseorang akan melakukan aktivitas secara teratur dan sesuai dengan apa yang dibutuhkan akan memperoleh kesegaran jasmani yang baik. Usaha peningkatan kesegaran jasmani harus dilaksanakan seseorang minimal 3-4 kali seminggu selama 30-45 menit setiap melakukan aktivitas jasmani. Apabila kita mengacu pada hal tersebut, tentu saja pelajaran pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah sangatlah kurang sehingga diambil kebijakan untuk mengadakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagai aktivitas tambahan yang bertujuan meningkatkan kesegaran jasmani anak.

Peserta yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw dan bolavoli akan berdampak positif bagi kesegaran jasmaninya. Karena latihan sepak takraw dan bolavoli mampu mengembangkan komponen-komponen kesegaran jasmani. Menurut Wiriawan & Nurdiyansyah (2020: 2) komponen fisik yang harus dipenuhi oleh atlet sepak takraw seperti kelentukan, keseimbangan, tinggi lompatan, kekuatan, power, daya tahan aerobik, dan kemampuan *recovery*. Sepak takraw

membutuhkan pemain yang memiliki kemampuan variasi dalam performa keterampilannya seperti *jumpng*, *blocking*, *diving*, atau *spiking* dengan membutuhkan kekuatan, *power*, *agility* dan kecepatan selama pertandingan. Lalu menurut Duhe (2020: 20) menyebutkan program latihan fisik dalam olahraga bolavoli dalam mencapai kemampuan yang diinginkan untuk menjadi juara yaitu latihan kondisi fisik kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), dan kelentukan (*flexibility*). Persamaan antara latihan sepak takraw dan bolavoli yang mampu meningkatkan kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelincahan dan daya tahan merupakan unsur dari kesegaran jasmani, maka alangkah baiknya pelatih memiliki program latihan khususnya program latihan fisik guna mempertahankan dan meningkatkan kesegaran jasmani peserta.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti serta keterangan dari guru pendidikan jasmani dan peserta ekstrakurikuler sepak takraw maupun bolavoli terkait dengan kegiatan ekstrakurikuler, terdapat beberapa permasalahan. Pada ekstrakurikuler sepak takraw latihan seharusnya dilaksanakan sebanyak 3-4 kali dalam satu minggu, sedangkan ekstrakurikuler bolavoli latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali dalam satu minggu. Tetapi dengan adanya pandemi covid-19 waktu latihan latihan menjadi berkurang. Pada saat pandemi baik ekstrakurikuler sepak takraw maupun bolavoli melaksanakan latihan 1 atau 2 kali jika kondisi memungkinkan dan bisa saja tidak dilakukan sama sekali dalam satu minggu. Hal ini tentunya dapat mempengaruhi seberapa baik tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler.

Pada tahun 2021, ekstrakurikuler sepak takraw hanya satu peserta putri dan tiga peserta putra yang lolos seleksi untuk mengikuti Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) tingkat karesidenan, sedangkan peserta ekstrakurikuler bolavoli tidak ada yang mengikuti POPDA. Jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya ekstrakurikuler sepak takraw dan bolavoli mengalami penurunan prestasi dimana ekstrakurikuler sepak takraw mendapatkan juara 1 untuk putra dan putri di POPDA tingkat kabupaten dan melaju ke tingkat karesidenan dan ekstrakurikuler bolavoli putri mendapatkan peringkat ke-2 pada POPDA tingkat kabupaten. Menurut Iswadi (2019: 4) untuk mencapai prestasi maksimal, ada 4 komponen yang harus dilatihkan pada atlet yakni fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat komponen tersebut saling berkaitan, dan apabila salah satu tidak dilatihkan maka prestasi maksimal akan sulit dicapai. Selanjutnya, komponen fisik merupakan komponen dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet. Sebab, kondisi fisik yang baik akan mendukung ketiga aspek lainnya. Jadi, latihan fisik merupakan landasan paling dasar dalam pelatihan. Salah satu cara untuk melihat kondisi fisik atlet adalah melalui tes kesegaran jasmani.

Pemahaman peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan bolavoli terkait dengan kesegaran jasmani masih kurang. Pemahaman peserta untuk tetap menjaga tingkat kesegaran jasmani hanya dengan melakukan aktivitas olahraga, padahal ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Pola makan yang kurang baik seperti kebiasaan membeli makanan dari penjual kaki lima juga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Menurut Persagi (dalam Muharam et al, 2019: 15) menyatakan bahwa konsumsi makanan yang terprogram dan

terkontrol dengan baik dapat mendukung meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang, oleh karena itu unsur-unsur gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air harus benar tersedia dalam tubuh dan mencukupi untuk beraktivitas.

Masalah lain ditemukan saat peneliti mengamati kegiatan latihan dimana sebagian peserta baik dari ekstrakurikuler sepak takraw maupun ekstrakurikuler bolavoli masih mudah mengalami kelelahan saat sedang berlatih. Pada saat latihan sebagian peserta terlihat membungkukan badan dengan nafas sangat terengah-engah. Hilangnya konsentrasi para peserta yang menyebabkan peserta sering melakukan gerakan yang tidak sesuai seperti yang diinstruksikan oleh pelatih. Selain itu, pelatih ekstrakurikuler sepak takraw dan bolavoli belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani untuk memeriksa seberapa baik kondisi fisik peserta sehingga belum ada data tentang tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan bolavoli.

Berdasarkan hasil pengamatan di atas, belum ada data terkait seberapa baik tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan bolavoli. Oleh karena itu peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw dengan Bolavoli di SMA N 1 Karangobar”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut.

1. Waktu latihan ekstrakurikuler sepak takraw dan ekstrakurikuler bolavoli yang terbatas
2. Penurunan pencapaian prestasi yang didapatkan peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan peserta ekstrakurikuler bolavoli.
3. Ada sebagian peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan bolavoli cepat merasa lelah saat mengikuti latihan.
4. Belum ada data tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan bolavoli di SMA N 1 Karangobar.
5. Belum diketahui Perbedaan tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan bolavoli di SMA N 1 Karangobar.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas maka perlu adanya pembatasan masalah. Pada penelitian ini, permasalahan dibatasi pada perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara peserta ekstrakurikuler sepak takraw dengan peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Karangobar.

### **D. Rumusan Masalah**

Atas dasar permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah yang dapat diambil yaitu: “Adakah perbedaan tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak takraw dengan peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Karangobar?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara peserta ekstrakurikuler sepak takraw dengan peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Karangobar.

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

### 1. Teoretis

Agar dapat digunakan sebagai bahan kajian penelitian selanjutnya dan sebagai masukan untuk menambah ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga, khususnya tingkat kebugaran jasmani melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah

### 2. Praktis

- a. Bagi sekolah, dapat digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan bolavoli di SMA N 1 Karangobar. Sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program-program tambahan pembelajaran pendidikan jasmani.
- b. Bagi peserta, dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya dan akan terdorong untuk melakukan aktivitas yang sekiranya dapat membantu pada kehidupan yang lebih baik.
- c. Bagi pembina atau guru, dapat digunakan sebagai masukan agar dapat mengoptimalkan setiap proses kegiatan baik di dalam ekstrakurikuler maupun dalam pembelajaran PJOK sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Kesegaran Jasmani**

###### **a. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Manusia setiap harinya harus melakukan sebuah aktivitas supaya dapat mencapai tujuan dalam hidupnya. Usaha untuk dapat mencapai tujuan hidup, manusia akan berusaha keras agar apa yang diinginkannya bisa terwujud. Semakin kerasnya manusia dalam memenuhi keinginannya dibutuhkan kondisi fisik yang bugar, dengan mempunyai kesegaran jasmani yang baik manusia akan lebih mudah melakukan aktivitas sehari-hari. Maka diperlukannya kesadaran agar manusia dapat meningkatkan kesegaran jasmani, salah satunya dengan berolahraga karena kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi semua lapangan kehidupan manusia.

Kesegaran jasmani merupakan sesuatu yang tidak asing di kehidupan manusia. kesegaran jasmani mempunyai peran penting bagi manusia untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari karena dengan mempunyai kesegaran yang baik akan mempermudah manusia dalam beraktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kesegaran jasmani atau disebut dengan istilah "*physical fitness*" secara harfiah berarti kemampuan jasmaniah yaitu adalah kondisi tubuh yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan dengan mempergunakan kekuatan, daya kreasi dan daya tahan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Hastuti, 2008: 48).

Menurut Zulfikar & Mukson (2019: 35) kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif. Menurut Menurut Irianto (dalam Warni et al, 2019: 20) Kesegaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Kesegaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Pada dasarnya tiap individu memiliki tingkat kesegaran jasmani yang ideal, sesuai dengan tuntutan tugas di kehidupannya masing-masing. Kesegaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (*emergency*) (Taufiqurrahman & Hidayat, 2016: 670).

Menurut Arjuna (2019: 3-5) kesegaran jasmani merupakan kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih mampu untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya. Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan fisik yang optimal dalam hidup seseorang, dengan ditandai oleh nilai tes kesegaran jasmani dalam tingkat tertentu, dan terhindarkan dari masalah kesehatan. Roji & Yulianti (2017: 193) kesegaran jasmani (*physical fitness*) merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran

menyeluruh (*total fitness*). Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan fisik dan mental yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan hal-hal yang bersifat mendadak.

#### b. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mempunyai beberapa komponen, komponen-komponen inilah yang nantinya akan mendukung terciptanya kesegaran jasmani. Manfaat dari mengetahui komponen-komponen kesegaran jasmani dapat mengetahui baik buruknya kesegaran jasmani seseorang. Menurut Rusli Lutan dalam Iswadi (2019: 6) komponen kesegaran jasmani dibagi menjadi 2 yaitu kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani berkaitan dengan performa. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan ada 4 komponen yaitu: a) Daya tahan aerobik, b) Kekuatan otot, c) Daya tahan otot, dan d) Fleksibilitas. Sedangkan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa ada 6 komponen yaitu: a) Koordinasi, b) Keseimbangan, c) Kecepatan, d) Agilitas, e) Power, dan f) Waktu reaksi.

Komponen-komponen kesegaran jasmani dikutip dari Pasaribu (2020: 5-9) bahwa komponen kesegaran jasmani meliputi:

1) Daya tahan jantung dan paru/*Endurance*

Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

2) Kekuatan otot/*Strenght*

Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu satu kontraksi maksimal. Kekuatan otot merupakan hal penting bagi setiap orang.

3) Kelentukan/*Fleksibilitas*

Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*).

4) Kecepatan/*Speed*

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan.

5) Daya eksplosif/*Power*

Daya eksplosif adalah gabungan antara kecepatan dan kekuatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.

6) Kelincahan/*Agility*

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

7) Keseimbangan/*Balance*

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan Gerakan (*dynamic balance*).

8) Ketepatan/*Accuracy*

Ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kebugaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari. Ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*).

9) Koordinasi/*Coordination*

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.

Menurut Hanjelito (2019: 46) mengemukakan mengenai komponen-komponen yang berperan dalam pembinaan kesegaran jasmani. Terdapat sembilan macam komponen dalam kesegaran jasmani. Komponen-komponen tersebut adalah (1) daya tahan terhadap penyakit, (2) daya tahan jantung, pernafasan dan peredaran darah, (3) daya tahan otot dan kekuatan otot, (4) kelenturan/fleksibilitas persendian, (5) kecepatan, (6) keseimbangan, (7) ketepatan, (8) koordinasi, (9) kelincahan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan komponen-komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi dua yaitu kesegaran yang terkait dengan kesehatan dan kesegaran yang terkait dengan keterampilan. kesegaran yang terkait

dengan kesehatan antara lain: daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelentukan, sedangkan kesegaran terkait dengan keterampilan antara lain: keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, ketepatan, dan koordinasi.

### c. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Sehubungan dengan kesegaran jasmani perlu diketahui beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Menurut Roji & Yulianti (2017: 194) Faktor-faktor ini dianggap dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun.
- 2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai.
- 3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan per minggu, intensitas latihan, dan volume latihan.
- 4) Masalah faktor keturunan, seperti anthropometri dan kelainan bawaan.

Pendapat lain dari Henjilito (2019: 46) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani diantaranya adalah:

- 1) Umur yang mana kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,81% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.
- 2) Jenis Kelamin yang mana sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak-anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.
- 3) Genetik, berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot.
- 4) Makanan, daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat.
- 5) Rokok, kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO<sub>2</sub> maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan.

Menurut Fikri (2018: 78) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti: a) aktifitas fisik dan kegiatan olahraga yang dilakukan sehari-hari, b) makanan bergizi. Pengaturan gizi makanan harus mendapat perhatian dalam upaya pembinaan kebugaran jasmani, sehingga sesuai dengan tingkat kebutuhan kalori yang diperlukan, dan c) perkembangan teknologi yang pesat, sehingga pergerakan manusia lebih cenderung ringan, mudah dan tidak memerlukan aktifitas fisik yang banyak, sehingga berdampak pada kebugaran jasmani itu sendiri. Sementara itu Sudiana (2014: 395) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu:

- 1) Umur yaitu terdapat bukti yang berlawanan antara umur dan kelenturan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kelenturan meningkat sampai remaja awal dan sesudah itu menurun. Dilaporkan bahwa penurunan kelenturan dimulai sekitar usia 10 tahun pada anak laki-laki dan 12 tahun pada anak perempuan dan bukti menunjukkan bahwa dewasa yang lebih tua mempunyai kelenturan kurang dibanding dewasa muda.
- 2) Jenis Kelamin yaitu secara umum anak perempuan lebih lentuk daripada anak laki-laki. Perbedaan anatomis dan pola gerak serta aktivitas yang teratur pada kedua jenis kelamin mungkin menyebabkan perbedaan kelenturan ini. Kekuatan otot juga berbeda antar jenis kelamin. Penelitian di Oman (2001) pada anak berusia 15-16 tahun menunjukkan bahwa kebugaran aerobik lebih tinggi pada anak laki-laki dibandingkan anak perempuan.
- 3) Genetik yaitu terdapat bukti-bukti kuat yang menunjukkan bahwa variasi genetik berbeda dalam hal respon terhadap kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan. Genotip mempengaruhi komponen kebugaran jasmani yang berbeda (fenotip) dengan berbagai jalan. Pengaruh keturunan terhadap lemak tubuh 25%, kebugaran otot 20-40%, dan kebugaran kardiovaskuler 10-25%. Hal ini dibandingkan pada orang-orang yang tidak terlatih.
- 4) Ras yaitu pola kebugaran jasmani bervariasi diantara anak-anak dengan etnis/ras yang berbeda akibat faktor biologis dan faktor sosiokultural.
- 5) Aktivitas Fisik yaitu aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan peningkatan *resting energy expenditure* yang bermakna. Aktivitas fisik juga dapat didefinisikan sebagai suatu gerakan fisik yang menyebabkan terjadinya kontraksi otot. Aktivitas fisik pada anak dan remaja dipengaruhi oleh berbagai hal diantaranya adalah faktor fisiologis/perkembangan

(misalnya pertumbuhan, kebugaran jasmani, keterbatasan fisik), lingkungan (fasilitas, musim, keamanan) dan faktor psikologis, sosial dan demografi (pengetahuan, sikap, pengaruh orang tua, teman sebaya, status ekonomi, jenis kelamin, usia).

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seperti: umur, jenis kelamin, genetik, masalah kesehatan, gizi atau makanan, aktivitas fisik, ras, dan rokok.

## **2. Hakikat Ekstrakurikuler**

### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler menjadi salah satu wadah untuk membina dan melatih siswa atau pelajar untuk memiliki keterampilan yang tinggi. Menurut Permendikbud nomor 62 (2014: 2) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan peserta didik diluar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Adapun pengertian ekstrakurikuler menurut Lestari (2016: 137) menyatakan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar jam mata pelajaran dan pelayan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat peserta didik melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga disamping untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa juga dapat membentuk upaya pembinaan, pematangan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian antara lain: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat dan percaya diri. Semua tujuan tersebut sering diajarkan kepada siswa dalam kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler olahraga



tetapi kemampuan itu dipengaruhi oleh pembina atau pelatih ekstrakurikuler olahraga dalam memberikan atau menyampaikan materi latihan pada saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Suhardi & Nurcahyo, 2014: 21).

Menurut Maharani et al. (2019: 179), Ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan dan menyalurkan potensi yang ada dalam diri siswa. Ekstrakurikuler dapat membuat otak siswa menjadi lebih berkembang, membuat siswa menjadi lebih aktif dan kreatif serta *mood* siswa akan menjadi lebih baik. Banyak mata pelajaran di sekolah yang dapat membuat *mood* siswa menjadi buruk, oleh karena itu ekstrakurikuler merupakan cara terbaik yang mampu membuat siswa menjadi kembali bersemangat lagi dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan ekstrakurikuler bertujuan dapat menjadi surga dimana siswa dapat memanfaatkan dan memperbaiki serta mengembangkan keterampilan interpersonal (Fares, et al. dalam Sasmita & Wisnu, 2020: 88).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran untuk mengembangkan potensi, minat dan bakat peserta didik dimana kegiatan diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang memiliki kemampuan dan wewenang di sekolah.

#### b. Tujuan dan Manfaat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan tertentu, selain itu dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler akan bermanfaat bagi individu, kelompok maupun

lembaga. Tujuan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan menurut Kurniasari dalam Mentari (2019: 104-105), yaitu:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik peserta didik.
- 2) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat mengembangkan bakat dan minat peserta didik dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya.

Sementara itu menurut Permendikbud Nomor 62 (2014: 2), kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Menurut Shilviana & Hamami (2020: 167-168) menyatakan tujuan dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler diantaranya sebagai berikut:

- 1) Memperluas yang sekaligus juga mendalami pengetahuan serta kecakapan yang sesuai/sejalan dengan program kegiatan yang terdapat dalam kurikulum.
- 2) Dapat membantu mehamamkan peserta didik dalam mengaitkan hubungan antar beberapa pelajaran.
- 3) Untuk menjadikan dekat antara pengetahuan yang telah didapat dengan kebutuhan serta tuntunan masyarakat.
- 4) Membantu peserta didik dalam mengarahkan apa yang menjadi bakat serta minatnya.
- 5) Membantu melengkapi dalam membina manusia dengan seutuhnya.

Pendapat Nurcahyo & Hermawan (2016: 96) menyatakan bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler, yaitu:

- 1) Memperluas dan mempertajam pengetahuan para siswa terhadap program kurikuler serta saling keterkaitan antara mata pelajaran yang bersangkutan.
- 2) Menumbuhkan dan mengembangkan berbagai macam nilai, kepribadian bangsa, sehingga terbentuk manusia yang berwatak, beriman dan berbudi pekerti luhur.
- 3) Membina bakat dan minat, sehingga lahir manusia yang terampil dan mandiri.

- 4) Peranan ekstrakurikuler disamping memperdalam dan memperluas wawasan dan pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan program kurikulum, juga suatu pembinaan pematapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para siswa.

Adapun manfaat ekstrakurikuler di satuan pendidikan menurut Kurniasari dalam Mentari (2019: 104-105), yaitu:

- 1) Mengembangkan nilai-nilai karakter siswa.
- 2) Meningkatkan perilaku sosial, emosional dan prestasi sekolah.
- 3) Sebagai bentuk partisipasi keterlibatan orang tua dengan sekolah.
- 4) Meningkatkan mutu sekolah melalui menejemen ekstrakurikuler.
- 5) Sebagai ciri khas sekolah.
- 6) Sebagai wahana pengembangan diri.
- 7) Sebagai layanan khusus dalam pendidikan di sekolah.

Berdasarkan beberapa uraian di atas terkait dengan tujuan dan manfaat ekstrakurikuler, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan ekstrakurikuler adalah untuk meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik serta mengembangkan minat dan bakat peserta didik. Ekstrakurikuler memiliki manfaat bagi peserta didik sebagai sarana mengembangkan diri dan menanamkan nilai-nilai karakter yang terdapat dalam kegiatan ekstrakurikuler, sedangkan manfaat untuk sekolah adalah meningkatkan mutu dan prestasi sekolah serta dapat menjadi ciri khas sekolah.

### **3. Hakikat Sepak Takraw**

#### **a. Pengertian Sepak Takraw**

Permainan sepak takraw merupakan sebuah permainan yang masuk dalam kategori olahraga bola kecil. Permainan ini sudah tidak asing lagi bagi masyarakat di negara-negara Asia Tenggara. Artyhadewa (2017: 51) menyatakan bahwa permainan sepak takraw adalah permainan sederhana yang membutuhkan keterampilan lebih. Keterampilan lebih tersebut akan didapat jika seseorang

mengetahui dan mau melakukan permainan sepak takraw. Permainan sepak takraw merupakan permainan yang menarik untuk diajarkan. Hal ini dikarenakan permainan sepak takraw menggunakan bola yang terbuat dari rotan yang dimainkan dengan seluruh badan kecuali tangan dan dilakukan dengan gerakan yang atraktif seperti gerakan salto ketika *smash* atau ketika melakukan penyelamatan bola. Gerakan-gerakan tersebut akan dapat memacu dan memberikan tantangan kepada para siswa untuk bermain sepak takraw.

Olahraga sepak takraw merupakan sebuah permainan yang dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan yang rata baik di tempat terbuka (*outdoor*) maupun di ruangan tertutup (*indoor*) yang bebas rintangan dan dimainkan oleh dua regu yang dibatasi dengan jarring (*net*). Tujuan dari setiap regu (pihak) adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain salah (Isnanto, 2019: 6-7).

Permainan sepak takraw terdapat pemain berjumlah tiga orang dalam satu regu, tangan pemain tidak boleh menyentuh bola, dan posisi pemain tidak berotasi. Permainan sepak takraw dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dan dipisahkan oleh jaring atau net. Tangan adalah bagian tubuh yang tidak boleh tersentuh bola. Adapun bagian tubuh yang terutama digunakan untuk menyentuh bola adalah kaki dan kepala. Tujuan dari setiap regu sepak takraw adalah menjatuhkan bola sedemikian rupa sehingga jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran. Tiap regu akan bertukar tempat setiap set berakhir (Ismanto, 2019: 7).

Menurut Khaliq & Masri (2021: 210) menyatakan bahwa permainan sepak takraw dimainkan sekarang ini adalah permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan dan plastik (*Synthetic fibre*). Bola ditendang dari kaki ke kaki, memberi umpan kepada kawan dan memukul atau mematikan bola dilapangan lawan. Yusup dkk dalam Setiawan & Berlian (2019: 257) sepak takraw adalah permainan yang dilakukan di lapangan yang berukuran 13,40 x 6,10 m yang dibagi oleh dua garis dan net jaring) setinggi 1,55 dengan lembar 72 cm dan lubang jaring sekitar 4-5 cm. Bola yang dimainkan terbuat dari rotan atau plastik (*synthetic fibre*) yang dianyam dengan lingkaran antara 42-44 cm. Alat yang dipergunakan adalah sebuah bola takraw dengan ukuran berat antara 170-180 gram untuk putra dan 160-170 gram untuk putri terdiri dari 9-11 lilitan dan mempunyai 12 lubang. Cara agar dapat bermain sepak takraw yang baik, maka pemain harus mempunyai keterampilan yang baik. Keterampilan yang baik adalah penguasaan teknik dasar bermain sepaktakraw yang baik.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas bisa diambil kesimpulan yaitu sepak takraw atau bisa disebut sepak raga adalah salah satu cabang olahraga bola kecil yang permainannya bisa menggunakan semua anggota tubuh kecuali tangan, sepak takraw merupakan campuran dari olahraga sepak bola dan voli, bola yang digunakan dalam sepak takraw terbuat dari rotan dan plastik (*Synthetic fibre*).

#### b. Teknik Dasar Sepak Takraw

Permainan sepak takraw merupakan olahraga yang membutuhkan sebuah keterampilan gerak. Dibutuhkan teknik dasar untuk bisa bermain sepak takraw dengan baik. Keterampilan dasar dominan harus dimiliki untuk bisa menunjang

keberhasilan dalam melakukan teknik dasar sepak takraw. Menurut Artyhadewa (2017: 52-53) menyebutkan bahwa keterampilan dasar dominan dalam bermain antara lain keterampilan lokomotor, keterampilan nonlokomotor, dan keterampilan *manipulative*. Sedangkan teknik dasar bermain sepak takraw meliputi sepak sila, sepak kuda, sepak badak, sepak cungkil, *heading*, memaha, mendada, menapak, sepak mula, *smash* kedeng, dan. Teknik-teknik dalam bermain sepak takraw dikelompokkan menjadi beberapa kategori yaitu teknik sepakan, teknik servis, teknik bertahan, dan teknik *smash*.

Menurut Isnanto (2019: 34-35) menyebutkan bahwa teknik dasar dari sepak takraw terdiri dari: teknik servis, sepak telapak kaki (teknik *smash*), sepak sila, sepak kuda, menapak, *heading* (teknik menyundul bola), sepak cungkil, membahu, mendada, sepak simpuh atau sepak badak, dan memaha. Teknik-teknik tersebut akan dijelaskan lebih rinci sebagai berikut:

#### 1) Teknik Servis

Teknik servis dilakukan untuk memulai permainan. Menurut Isnanto (2019: 16-17), menyebutkan bahwa servis merupakan gerakan yang dilakukan pada awal pertandingan dan dilakukan oleh tekong. Servis dalam sepak takraw dibagi menjadi dua jenis servis, yaitu:

- a) Servis atas, dilakukan dengan cara melambungkan bola di atas kepala. Kemudian, bola ditendang sekeras mungkin ke daerah lawan yang dianggap lemah.
- b) Servis bawah, dilakukan dengan cara melambungkan bola tidak jauh dari bahu, untuk kemudian ditendang ke daerah lawan.

## 2) Sepak Telapak Kaki (Teknik *Smash*)

Menurut Ismanto (2019: 15-16), menyebutkan teknik sepak telapak kaki disebut juga dengan teknik *smash*. *Smash* adalah pukulan cepat, keras, dan menukik yang dilakukan oleh suatu olahraga yang ditunjukkan ke daerah lawan. Tujuannya adalah untuk mematikan serangan lawan dan mendapatkan nilai. Jika pada olahraga lain *smash* menggunakan telapak tangan, maka pada sepak takraw menggunakan telapak kaki dan kepala. Teknik *smash* secara garis besar terbagi menjadi dua jenis, yaitu yang dilakukan dengan telapak kaki dan kepala. Ada tiga jenis *smash* yang dilakukan dengan telapak kaki. Ketiga jenis *smash* tersebut adalah *smash* gunting, menapak, dan akrobatik.

## 3) Sepak Sila

Teknik sepak sila merupakan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam. Tujuan dilakukannya sepak sila adalah untuk menerima, menguasai, mengumpan, dan menyelamatkan bola dari serangan lawan. Cara melakukan sepak sila, mula-mula berdirilah dengan satu kaki. Lalu, angkat kaki yang satu setinggi lutut untuk kemudian dibengkokkan ke arah dalam. Pada saat menendang bola, gerakan kaki yang dibengkokkan dari bawah ke atas. Sepak sila merupakan salah satu teknik yang ikut menentukan menang kalahnya tim dalam sebuah pertandingan (Ismanto, 2019: 18-19).

## 4) Sepak Kuda/Kura

Menurut Isnanto, (2019: 44), sepak kuda atau kura merupakan teknik dasar sepak takraw dimana punggung kaki adalah bagian yang perlu digunakan. Fungsi dari teknik ini juga adalah sebagai pengembali bola dari serangan lawan.

Penggunaan sepak kura atau kura ini adalah supaya bisa mengembalikan bola di posisi yang rendah.

#### 5) Menapak

Teknik menapak juga merupakan teknik dasar dimana pemain perlu menyepak bola takraw menggunakan telapak kaki. Teknik ini bisa digunakan saat hendak melakukan *smash* kepada grup lawan dan gerakan ini bertujuan sebagai pemblokir *smash* yang diarahkan oleh tim lawan. Teknik ini bisa menyelamatkan bola takraw yang sudah berada di dekat net. Kegunaan teknik menapak adalah: melakukan servis *dropshoot*, menahan gempuran lawan/memblok, melakukan *smash* ke pihak lawan, dan menyelamatkan bola pada posisi dekat net atau di atas net (Isnanto, 2019: 45-46).

#### 6) *Heading* (Teknik Menyundul Bola)

Menyundul bola dapat digunakan untuk bertahan, mengoper atau mengumpan bola kepada teman yang sekaligus dapat digunakan untuk melakukan *smash* ke pertahanan lawan. Oleh karena itu, maka setiap pemain tidak akan mungkin bisa menghindari permainan tanpa menyundul bola, sehingga pemain sepak takraw diharuskan terampil dalam hal menyundul bola. Sundulan bola dapat dilakukan dengan menggunakan dahi, bagian belakang kepala untuk melakukan gerak tipu serta bagian sisi kiri atau kanan kepala (Isnanto, 2019: 47-48).

#### 7) Sepak Cungkil

Sepak cungkil merupakan sepakan yang dilakukan menggunakan jari kaki dengan tujuan untuk mengambil bola yang jaraknya termasuk jauh. Pada umumnya, sepak cungkil ini yang digunakan pemain ketika ada pantulan bola liar. Pantulan



bola liar biasanya adalah hasil dari *blocking* sehingga menggunakan teknik ini bisa sangat membantu. Bahkan untuk pengambilan bola rendah pun sangat berguna sehingga wajib menjadi teknik yang dikuasai dengan baik oleh setiap pemain (Isnanto, 2019: 49).

#### 8) Membahu

Teknik membahu berfokus pada pengontrolan bola dengan menggunakan bahu. Pada teknik ini biasanya digunakan para pemain sepak takraw ketika perlu mengendalikan bola hasil serangan dari lawan yang datangnya secara tiba-tiba. Bisa dikatakan, teknik ini merupakan teknik pertahanan dalam kondisi yang mendesak. Tidak mudah dalam mempraktikkan teknik ini karena bola pun harus dijaga keseimbangannya di atas bahu (Isnanto, 2019: 51).

#### 9) Mendada

Mendada merupakan memainkan bola atau menahan bola menggunakan dada. Menurut Isnanto (2019: 21) menyatakan bahwa ketika menahan bola menggunakan dada, maka dada harus dicondongkan ke depan, siap menahan atau memantulkan bola yang datang. Jika ingin menjauhkan bola, maka ketika bola datang, doronglah bola sekeras atau sejauh mungkin menggunakan dada.

#### 10) Sepak Simpuh/Sepak Badek

Istilah lain untuk sepak simpuh adalah sepak badek, teknik dasar ini lebih berfokus kepada upaya sepakan bola menggunakan kaki bagian luar, bisa juga menggunakan kaki bagian samping luar. Jenis teknik sepekan ini digunakan dengan tujuan untuk menyelamatkan bola dari pihak tim lawan. Hanya saja, para pemain juga biasanya menggunakan sepak simpuh sebagai pengendali bola dalam upaya

penyelamatan yang biasanya tergolong efektif. Sepak badek dilakukan untuk menyelamatkan bola yang berada disamping kiri, kanan atau belakang sewaktu pemain hilang keseimbangan (Isnanto, 2019: 52-53).

#### 11) Memaha

Memaha merupakan memainkan bola atau menahan bola menggunakan paha. Menurut Isnanto (2019: 21-22) menyatakan bahwa menahan bola menggunakan paha biasanya dilakukan jika posisi bola dalam keadaan rendah atau setinggi perut dan pinggang. Mula-mula berdirilah dengan satu kaki dengan sedikit ditekuk. Posisi paha kaki satunya lebih diangkat. Ketika bola datang, arahkan paha yang diangkat ke bola dan pantulkan bola ke daerah yang dikehendaki.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa sepak takraw memiliki sebelas (11) teknik dasar, yaitu: servis, sepak telapak kaki, sepak sila, sepak kuda atau kura, menapak, menyundul, sepak cungkil, membahu, mendada, sepak simpuh atau badek, dan memaha.

## **4. Hakikat Bolavoli**

### a. Pengertian Bolavoli

Bolavoli merupakan olahraga yang termasuk dalam kategori permainan bola besar. Permainan bolavoli adalah salah satu olahraga yang populer baik di Indonesia bahkan luar negeri. Dalam permainannya, dibutuhkan kerja sama tim untuk dapat bermain olahraga ini. Muhajir (2017: 25) menyatakan bahwa Permainan bolavoli merupakan permainan bola besar beregu yang memerlukan keterampilan dan kerja sama yang baik. Kerja sama yang terjalin akan menghasilkan sebuah prestasi yang baik pula. Tanpa kerja sama mustahil sebuah

kemenangan akan didapat. Maka diperlukan teknik-teknik permainan yang beragam, baik individu maupun tim.

Bolavoli adalah olahraga yang terdiri dari dua grup yang saling berlawanan dan memiliki anggota tim sebanyak 6 orang. Selain dapat dimainkan secara beregu, terdapat juga variasi permainan bolavoli yang dapat dimainkan secara berpasangan ataupun satu lawan satu. Tujuan permainan bolavoli ialah melempar bola dari atas net agar dapat jatuh ke arena bermain lawan dan mencegah lawan melakukan penyerangan terhadap tim. Olahraga voli tingkat dunia dinaungi oleh FIVB (*Federation Internationale de Volleyball*), sedangkan di Indonesia dinaungi oleh organisasi PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) (Isnanto, 2019: 9).

Sulastriani (2011: 9), permainan bolavoli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua regu. Pemainnya memakai seragam olahraga dengan dilengkapi atributnya. Tempat pertandingan menggunakan lapangan yang dirancang khusus untuk olahraga ini. Demikian halnya dengan bola. Pertandingan ini juga memiliki aturan permainan tersendiri yang mesti dipatuhi setiap pemainnya. Sedangkan menurut Isnanto (2019: 1-2) menyatakan bahwa bolavoli adalah nama cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim. Kedua tim bertanding mencetak poin dengan mempergunakan bola sebagai alat utamanya. Setiap tim terdiri dari enam orang anggota inti dan beberapa pemain cadangan. Nama lain dari olahraga bolavoli adalah voli lapangan, karena dimainkan di atas lapangan berpermukaan keras. Olahraga bolavoli termasuk jenis olahraga permainan.

Sasmita & Wisnu (2020: 88) mengungkapkan bahwa permainan bolavoli ialah permainan yang menggunakan bola, cara memainkannya dengan

menyentuh bola ke bagian tubuh mana saja yang terpenting tidak lebih dari satu kali untuk tiap masing-masing orang. Bolavoli adalah cabang olahraga yang terdiri dari beberapa upaya ledakan dan gerakan multidireksional yang terjadi berulang kali selama kompetisi. Bolavoli yaitu cabang olahraga yang terdiri dari dua regu dan tiap regunya terdiri enam orang, yang berusaha untuk menggerakkan bola di area bermain lawan dengan memblokir dan memassing bola melewati jaring yang memisahkan area permainan. Bentuk tubuh dan kemampuan melompat umumnya dianggap sebagai karakteristik utama pemain

FIVB dalam Mustafa (2015: 9) menjelaskan pengertian permainan bolavoli yang telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia. Permainan bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Ada versi yang berbeda yang digunakan dalam keadaan tertentu untuk menawarkan fleksibilitas dari permainan bagi semua pemain. Tujuan dari permainan bolavoli adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Pendapat Yusmar (2017: 144) menyatakan bahwa permainan bolavoli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (*di-volley*) di udara hilir mudik di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan. Mem-*volley* atau memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan seluruh anggota atau bagian tubuh dari ujung kaki sampai ke kepala dengan pantulan sempurna.

Permainan bolavoli pada dasarnya merupakan permainan yang menyenangkan dan bisa dijadikan rekreasi di waktu jenuh setelah melakukan

aktivitas. Permainan bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh enam orang tiap tim dan dilakukan di lapangan yang bentuknya persegi panjang, di tengahnya dibatasi net yang fungsinya untuk memisahkan pemain antar tim. Teknik dasar sangat besar pengaruhnya terhadap permainan ini. Baik dan jeleknya permainan tergantung penguasaan teknik dasar pemain dan penegakan peraturan permainan oleh wasit (Irfandi, 2015: 37-38).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas bisa diambil kesimpulan bahwa bolavoli adalah salah satu olahraga permainan bola besar dimana permainan dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari 6 orang, tiap regu dipisahkan oleh jaring yang berada di tengah lapangan berbentuk persegi panjang, selain keterampilan dasar permainan ini mengutamakan kerja sama tim.

#### b. Teknik Dasar Bolavoli

Dalam permainan bolavoli terdapat teknik-teknik dasar yang harus dimiliki untuk dapat bermain bolavoli dengan baik. Keberhasilan dari bermain bolavoli salah satu aspek pentingnya adalah dengan memiliki teknik dasar yang bagus. Menurut Yusmar (2017: 145) menyebutkan bahwa selain strategi, metode, dan pendekatan, terdapat juga istilah yang kadang-kadang sulit dibedakan, yaitu teknik dan taktik mengajar. Teknik dan taktik mengajar merupakan penjabaran dari metode pembelajaran. Teknik adalah cara yang dilakukan seseorang dalam rangka mengimplementasikan suatu metode.

##### 1) Servis

Mulyadi & Pratiwi (2020: 10-13) mengemukakan bahwa servis adalah pukulan bola yang dilakukan di daerah sebelah kanan belakang dari garis belakang

lapangan permainan (daerah servis) melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permukaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Servis sendiri pada dasarnya terbagi menjadi 3 jenis, ada servis atas, servis bawah, dan servis menyamping.

a) Servis Bawah

Servis bawah adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari tangan yang terbuka atau menggenggam, dimana pukulan ini dilakukan dengan cara bola sedikit dilambungkan kemudian dipukul dibagian bawah pusar perut, kemudian pukul kearah daerah lawan hingga menyebrang net.

b) Servis Atas

Servis atas adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari tangan yang terbuka dan rapat, serta bola dipukul menggunakan telapak tangan. Bola yang dipukul pun harus dilambungkan dengan tinggi di atas kepala dan dipukul sebelum melewati kepala.

c) Servis Menyamping

Servis menyamping adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan ayunan tangan yang sedikit menggenggam serta dalam posisi badan yang berdiri menyamping dengan net.

Isnanto (2019: 36) menyatakan bahwa servis adalah pukulan yang dilakukan dari daerah garis belakang lapangan permainan hingga melambung keatas net dan mendarat di dalam daerah lawan. Teknik servis memiliki empat macam yaitu: *overhand round-house service*, servis bawah, servis menyamping, servis mengapung atau *floating overhand*, dan *jumping service*. Menurut Irfandi (2015:

39-42) menyebutkan bahwa servis adalah teknik dasar yang digunakan untuk memulai suatu set atau pertandingan. Apabila dilihat dari pelaksanaan memukul bola, servis dibagi menjadi dua macam yaitu: 1) servis bawah, 2) servis atas, servis atas ada tiga yaitu: tenis servis, *floating*, dan cekis.

## 2) *Passing*

Mulyadi & Pratiwi (2020: 14-16) menjelaskan bahwa *passing* merupakan usaha atau upaya seseorang pemain dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan, yang tujuannya adalah untuk memperoleh bola kepada teman secepatnya untuk dimainkan di lapangan sendiri. *Passing* dibagi menjadi dua macam yaitu:

### a) *Passing* Bawah

*Passing* bawah bolavoli merupakan suatu gerakan untuk mengoper atau mengumpan bola dengan menggunakan teknik tertentu kepada teman atau tim. Beberapa fungsi utama *passing* bawah adalah untuk menerima bola pertama dari lawan, untuk mengumpan bola kepada teman satu tim, serta untuk menahan serangan atau smash dari tim lawan.

### b) *Passing* Atas

Menguasai *passing* atas yang baik, khususnya bagi seorang tosser (*setter*) sangat menentukan keberhasilan regu untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan bolavoli. *Passing* atas yang dilakukan dengan baik bisa memanjakan *spiker/ smasher* (orang yang melakukan pukulan *smash*) untuk melakukan pukulan smash dengan tajam, keras, dan mematikan.

Menurut Isnanto (2019: 26) menyebutkan bahwa arti dari *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Teknik dasar gerakan *passing* atau juga disebut *reception* adalah teknik yang bertujuan untuk menerima, menahan dan mengembalikan bola servis dari pemian lawan. Teknik *passing* ada dua macam yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah dibagi menjadi dua macam yaitu: teknik *passing* satu tangan dan teknik *passing* dua tangan, teknik *passing* dua tangan memiliki dua macam metode yaitu: *the dig* dan *thumb over palm*. Sedangkan *passing* atas dibagi menjadi dua yaitu: teknik *passing* atas setinggi wajah dan teknik *passing* atas normal.

### 3) *Smash*

*Smash* menurut Isnanto (2019: 44-50) mengemukakan bahwa teknik *smash* atau *spike* adalah gerakan melompat dan memukul bolavoli dengan derajat kemiringan terkecil dan kekuatan terbesar ke arah daerah lawan. Teknik *smash* adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan untuk mencapai pukulan keras yang biasanya mematikan ke daerah lawan. Secara umum cara melakukan *smash* adalah: awalan, loncatan, pukulan, dan pendaratan. *Smash* menurut arah bola dibagi menjadi dua yaitu: *smash* silang dan *smash* lurus. *Smash* menurut *set-up* atau umpannya dibagi menjadi empat macam yaitu: *open smash*, *semi smash*, *quick smash*, dan *push smash*. Teknik *smash* menurut kurva bola dibagi menjadi tiga yaitu: *drive smash*, *top spin*, dan *lob*. Teknik *smash* menurut awalannya dibagi menjadi empat macam yaitu: *smash* tanpa awalan, dengan awalan, dengan satu kaki, dan dengan dua kaki.



Menurut Mulyadi & Pratiwi (2020: 18-21) menjelaskan beberapa teknik dasar *smash* yang sering digunakan atau umum digunakan setiap pemain bolavoli diantaranya:

a) *Open Spike*

Untuk jenis pukulan *open spike* atau *smash* normal disini, dapat di terjemahkan bahwa bola melambung tinggi dari arah tosser baik ke sisi kanan maupun ke sisi kiri lapangan dengan situasi bola melambung tinggi kearah luar lapangan, dengan posisi pemain mengambil langkah dari luar sisi garis lapangan.

b) *Quick Spike*

*Smash Quick* merupakan salah satu pukulan tercepat yang terjadi, dimana pemain mengkoordinasikan akselerasinya dengan memukul bola hanya 20-30 cm di atas net. Untuk gerakan disini posisi pemain berada di dalam garis serang, kemudian pemain hanya melakukan langkah pendek hingga mencapai *timing up* yang tepat mengambil bola *quick*.

c) *Semi Spike*

Sikap pemulaan, gerak pelaksanaan dan gerak lanjutan sama dengan *smash* normal. Perbedaannya terletak pada ketinggian umpan yang diberikan dan timing mengambil langkah awalan. Awalan langkah ke depan dimulai pelan-pelan sejak bola mulai mengarah ke pengumpan. dan begitu bola diumpan oleh pengumpan. *smasher* segera meloncat dan memukul bola secepat-cepatnya di atas net. ketinggian umpan kurang dari 1 meter di atas net.

4) *Block*

Mulyadi & Pratiwi (2020: 22-24) menyebutkan bahwa ada dua macam *blocking* atau membendung bola yaitu *blocking* tunggal dan *blocking* ganda.

a) *Blocking* Tunggal (Perorangan)

*Blocking* tunggal atau bendungan perorangan merupakan salah satu pertahanan yang dilakukan seorang tim dengan cara meloncat setinggi-tingginya dengan menluruskan kedua lengan ketika bola masih berada diwilayah lawan.

b) *Blocking* Ganda (Berpasangan)

*Blocking* ganda atau bendungan berpasangan merupakan salah satu pertahanan yang dilakukan seorang tim dimana dilakukan secara bersamaan baik dua pemain atau lebih. Dengan cara meloncat setinggi-tingginya dengan menluruskan kedua lengan ketika bola melambung di atas net yang masih berada diwilayah lawan, sebelum terjadinya *attack* (serangan) dari lawan.

Menurut Irfandi (2015: 47) menjelaskan bahwa blok adalah daya dan upaya di dekat jaring untuk mencoba menahan atau menghalangi bola yang datang dari daerah lawan. Sikap memblok yang benar adalah:

- a. Jongkok, bersiap untuk melompat.
- b. Lompat dengan kedua tangan rapat dan lurus ke atas.
- c. Saat mendarat hendaknya langsung menyingkir dan memberi kesempatan pada kawan satu regu untuk bergantian melakukan blok.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan teknik dasar permainan bolavoli yaitu: servis, *passing*, *smash/spike*, dan *block*. Servis dibagi menjadi tiga yaitu servis atas, servis bawah dan servis menyamping, sedangkan *passing* dibagi menjadi dua yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. *Smash/spike* dibagi menjadi tiga jenis *spike* yaitu *open spike*, *quick spike*, dan *semi spike*, sedangkan *block* dibagi menjadi dua jenis *block* yaitu *block* tunggal dan *block* ganda.

## **5. Karakteristik Peserta Didik SMA**

Karakteristik anak usia remaja (SMP/SMA) berdasarkan pendapat Rithaudin & Sari (2019: 36) rentang usia 15 sampai 18 tahun merupakan rentang usia anak SMA. Rentang usia ini anak cenderung telah mempunyai kemampuan kognitif lebih baik dibandingkan dengan usia anak yang di bawahnya. Dirman & Juarsih (2014: 37-38) mengemukakan bahwa masa remaja (12-21 tahun) merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting yaitu:

- a. Mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya.

- b. Dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat.
- c. Menerima keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif.
- d. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya.
- e. Memilih dan mempersiapkan karier di masa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya.
- f. Mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan, hidup berkeluarga dan memiliki anak.
- g. Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan sebagai warga negara.
- h. Mencapai tingkah laku bertanggung jawab secara sosial.
- i. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam bertingkah laku.
- j. Mengembangkan wawasan keagamaan dan meningkatkan religius.

Pendapat Wulandari (2014: 40-41) menjelaskan karakteristik remaja diantaranya:

a. Pertumbuhan Fisik

Pertumbuhan meningkat cepat dan mencapai puncak kecepatan. Karakteristik seks sekunder ini tercapai dengan baik pada tahap remaja pertengahan (usia 14-17 tahun) dan pada tahap remaja akhir (17-20 tahun) struktur dan pertumbuhan reproduktif hampir komplet dan remaja telah matang secara fisik.

b. Kemampuan berpikir

Pada tahap awal remaja mencari-cari nilai dan energi baru serta membandingkan normalitas dengan teman sebaya yang jenis kelaminnya sama. Sedangkan pada remaja tahap akhir, mereka telah mampu memandang masalah secara komprehensif dengan identitas intelektual sudah terbentuk.

c. Identitas

Pada tahap awal, ketertarikan terhadap teman sebaya ditunjukkan dengan penerimaan atau penolakan. Remaja mencoba berbagai peran, mengubah citra diri, kecintaan pada diri sendiri meningkat, mempunyai banyak fantasi kehidupan, idealistis. Stabilitas harga diri dan definisi terhadap citra tubuh serta peran jender hampir menetap pada remaja di tahap akhir.

d. Hubungan dengan orang tua

Remaja pada tahap pertengahan mengalami konflik utama terhadap kemandirian dan kontrol. Pada tahap ini terjadi dorongan besar untuk emansipasi dan pelepasan diri. Perpisahan emosional dan fisik dari orangtua dapat dilalui dengan sedikit konflik ketika remaja akhir.

e. Hubungan dengan sebaya

Remaja pada tahap awal dan pertengahan mencari afiliasi dengan teman sebaya untuk menghadapi ketidakstabilan yang diakibatkan oleh perubahan yang cepat; pertemanan lebih dekat dengan jenis kelamin yang sama, namun mereka mulai mengeksplorasi kemampuan untuk menarik lawan jenis. Sedangkan pada tahap akhir, kelompok sebaya mulai berkurang dalam hal kepentingan yang berbentuk pertemanan individu.

Berdasarkan uraian terkait karakteristik peserta didik SMA, maka dapat disimpulkan karakteristik peserta didik SMA merupakan peralihan dari masa kehidupan anak-anak menuju masa kehidupan dewasa atau disebut dengan masa remaja. Remaja pada saat SMA masuk pada usia tahap pertengahan (14-17 tahun) sampai tahap akhir (17-20 tahun). Pada dasarnya remaja memiliki karakteristik berdasarkan dengan perkembangan pertumbuhan fisik, kemampuan berpikir, identitas dan hubungan sosial.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan sangat bermanfaat sebagai referensi dalam menyelesaikan penelitian ini. Adapun penelitian yang dianggap relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan Sepnu Khoirul Iskandar (2015) berjudul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola dan Wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola dan siswa peserta ekstrakurikuler wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan. Penelitian ini merupakan penelitian komparatif, dengan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini disebut total sampling, sampel sebanyak 55 siswa yang terdiri dari 25 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan 30 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler wushu. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis uji-t dua sampel tidak berhubungan melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang

signifikan tingkat kebugaran jasmani antara siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola dengan siswa peserta ekstrakurikuler wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan. Berdasarkan nilai  $t$  hitung sebesar sebesar 0,190 lebih kecil dari pada  $t$  tabel 1,674 dan nilai signifikansi sebesar 0,850 lebih besar dari 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ ).

2. Penelitian yang dilakukan Dewi Setya Maharani (2021) berjudul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri di MAN 2 Kulon Progo Selama Pandemi Covid-19”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19. Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode komparatif. Instrumen yang digunakan yaitu tes TKJI anak usia 16-19 tahun yang terdiri atas tes tes lari 50/60 meter, gantung angkat tubuh/gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000/1200 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis uji  $t$  independent sample test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19, dengan nilai  $t$  hitung  $1,188 < t$  tabel ( $df$  30) 2,042 dan nilai signifikansi  $0,244 > 0,05$ .

### **C. Kerangka Berpikir**

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan fisik dan mental yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan

hal-hal yang bersifat mendadak. Kesegaran jasmani diperlukan seseorang untuk beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari karena dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik tentunya akan mempermudah seseorang dalam melakukan aktivitasnya. Begitu pula aktivitas yang dilakukan peserta didik dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah sehingga peserta didik dapat mengikuti kegiatan dengan baik.

Kesegaran jasmani juga berperan dalam meningkatkan prestasi olahraga yang diikuti oleh peserta didik. Peserta didik bisa meningkatkan kesegaran jasmani, salah satunya dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Selain itu, peserta didik juga harus selalu menjaga kesegaran jasmani untuk dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan baik. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga ini juga bermanfaat selain untuk meningkatkan kesegaran jasmani tetapi juga untuk mengembangkan minat dan bakat peserta terhadap olahraga. Jadi dengan minat dan bakat yang semakin terasah dan juga kesegaran jasmani yang meningkat bisa membantu peserta dalam meraih prestasi.

Ekstrakurikuler sepak takraw dan bolavoli merupakan dua dari beberapa ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMA N 1 Karangobar. Latihan ekstrakurikuler sepak takraw dan bolavoli yang harusnya dilakukan 3-4 kali dalam satu minggu menjadi berkurang akibat dari pandemi covid-19. Selain itu, prestasi peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan bolavoli menurun dibandingkan prestasi yang didapat dari tahun-tahun sebelumnya. Kondisi kesegaran jasmani setiap peserta ekstrakurikuler berbeda tergantung seberapa sering peserta melakukan aktivitas fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti ingin mencari tahu perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara peserta yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw dengan peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Karangobar.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori yang relevan dan kerangka berfikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut: ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara peserta ekstrakurikuler sepak takraw dengan peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Karangobar.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif komparatif. Sugiyono (2015: 3) menyatakan penelitian komparatif adalah penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dan teknik pengambilan data menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI). Kelompok umur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 16-19 tahun.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian yaitu di SMA N 1 Karangobar yang beralamat di Jl. Leksana No. 25, Leksana, Kecamatan Karangobar, Kabupaten Banjarnegara, Provinsi Jawa Tengah 53453. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 30 Juni 2022 pukul 09.00-10.00 WIB untuk ekstrakurikuler bolavoli putra dan 1 Juli 2022 pukul 08.00-09.30 WIB untuk ekstrakurikuler bolavoli putri, sedangkan penelitian untuk ekstrakurikuler sepak takraw dilakukan pada tanggal 3 Juli 2022 pukul 08.00-11.00 WIB.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi Penelitian**

Pendapat Syahrudin & Salim (2012: 113) mengemukakan populasi adalah keseluruhan objek yang akan/ingin diteliti. Sugiyono (2015: 135) mendefinisikan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang

mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Peserta yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw berjumlah 17 peserta dan peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli berjumlah 15 peserta, sehingga jumlah seluruhnya adalah 32 peserta.

## **2. Sampel Penelitian**

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi objek penelitian. Pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik sampel yang disesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah (1) peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan bola voli SMA N 1 Karangobar yang aktif, (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) berusia 16-19 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut, yang memenuhi menjadi sampel yaitu 17 peserta yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw terdiri dari 8 peserta putra dan 9 peserta putri, lalu 15 peserta ekstrakurikuler bolavoli terdiri dari 7 peserta putra dan 8 peserta putri.

## **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini yaitu perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara peserta ekstrakurikuler sepak takraw dengan peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Karangobar. Definisi operasionalnya adalah perbedaan skor tingkat kesegaran jasmani antara peserta ekstrakurikuler sepak takraw dengan peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Karangobar untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai energi untuk melakukan hal-hal yang sifatnya mendesak. Tingkat kesegaran jasmani

peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan bolavoli diukur dengan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun.

### **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

#### 1. Instrumen

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 tahun. Rangkaian tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) terdiri atas lima tes, yaitu:

- a. Lari cepat 60 meter
- b. Gantung angkat tubuh 60 detik
- c. Baring duduk 60 detik
- d. Loncat tegak
- e. Lari 1000m (putri) dan 1200m (putra)

#### 2. Teknik Pengumpulan Data

Peserta melakukan tes kesegaran jasmani yang telah ditentukan dalam Tes kesegaran Jasmani Indonesia. Tes digunakan untuk memperoleh data dilakukan secara berurutan. Dengan urutan tes sebagai berikut:

- a. Pertama : lari 60 meter
- b. Kedua : Gantung angkat tubuh (putra)  
Gantung siku tekuk (putri)
- c. Ketiga : baring duduk
- d. Keempat : loncat tegak
- e. Kelima : lari 1200 m (putra)  
lari 1000 m (putri)

Data yang diperoleh dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 16-19 tahun, untuk menilai pencapaian dan masing-masing butir tes dianalisis menggunakan tabel norma TKJI usia 16-19 tahun sehingga akan terlihat hasil dari kesegaran jasmani peserta. Adapun tabel nilai dan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 16-19 tahun adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel Nilai TKJI (Putra Usia 16-19 Tahun)

Lari 60 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	N
s.d-7.2"	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	s.d-3.14"	5
7.3"-8.3"	14-18	30-40	60-72	3.15"-4.25"	4
8.4"-9.6"	09-13	21-29	50-59	4.26"-5.12"	3
9.7"-11.0"	05-08	10-20	39-49	5.13-6.33"	2
11.1"-dst	00-04	0-9	00-38	6.34"-dst	1

(Sumber: Kementerian Kesehatan RI, 2019: 60)

Tabel 2. Tabel Nilai TKJI (Putri Usia 16-19 Tahun)

Lari 60 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	N
s.d-8.4"	40" ke atas	29 ke atas	50 ke atas	s.d-3.52"	5
8.5"-9.8"	20-39"	20-28	39-49	3.53"-4.56"	4
9.9"-11.4"	08-19"	10-19	31-38	4.57"-5.58"	3
11.5"-13.4"	02-07"	03-09	23-30	5.59-7.23"	2
13.5"-dst	00-02"	00-02	00-22	7.23"-dst	1

(Sumber: Kementerian Kesehatan RI, 2019: 60)

Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani peserta yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel, berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 3. Tabel Norma TKJI

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	05-09	Kurang Sekali (KS)

(Sumber: Kementerian Kesehatan RI, 2019: 63)

#### **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) merupakan bentuk tes yang lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Tes kesegaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh (Depdiknas, 2010: 24) ini telah teruji validitasnya untuk umur 16-19 tahun, yaitu untuk putra validitas sebesar 0.884 dan putri validitas sebesar 0.897.

Rangkaian tes untuk umur anak umur 16-19 tahun mempunyai nilai reliabilitas untuk putra reliabilitasnya sebesar 0.911 dan untuk putri reliabilitasnya sebesar 0.942 (Depdiknas, 2010: 25).

#### **G. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji t. *Test t* atau *t-test* adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak. (Ananda & Fadhli, 2018: 281). Sebelum dilakukan uji t, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis, Adapun teknik pengujian yang dilakukan yaitu:

## 1. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini untuk menguji normalitas data dengan menggunakan rumus *Shapiro-Wilk* dengan bantuan program SPSS dengan taraf signifikan sebesar 5%. Kriteria kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut:

Ho : data berdistribusi normal

Ha : data berdistribusi tidak normal

P-value >  $\alpha = 0,05$  maka Ho diterima

P-value <  $\alpha = 0,05$  maka Ho di tolak

### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan uji prasyarat dalam analisis statistika yang harus dibuktikan apakah dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi dengan varians yang sama atau tidak. Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji *Levene Test* dengan bantuan program SPSS. kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut:

Ho : data mempunyai varian yang sama

Ha : data tidak mempunyai varian yang sama

P > 0.05 maka Ho diterima

p < 0.05 maka Ho ditolak

## 2. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis untuk menguji dua populasi menggunakan uji t dengan bantuan program SPSS. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

$H_0$  : Tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang signifikan antara peserta ekstrakurikuler sepak takraw dengan peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Karangobar.

$H_a$  : Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang signifikan antara peserta ekstrakurikuler sepak takraw dengan peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Karangobar.

Penelitian ini menggunakan uji t (*independent test*) dengan kriteria untuk menerima atau menolak hipotesis adalah dengan membandingkan  $t$  hitung dengan  $t$  tabel. Apabila  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima, jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak atau nilai signifikansi  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, jika  $p > 0,05$  maka  $H_0$  diterima.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli dengan ekstrakurikuler sepak takraw di SMA N 1 Karangobar ini diukur berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani Indonesia untuk usia 16-19 tahun yang meliputi lari 60 m, gantung siku tekuk/angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1000 meter/1200 meter. Hasil tes selanjutnya diberi nilai berdasarkan pedoman pada tabel nilai dan norma TKJI. Deskripsi data penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut:

##### a. Ekstrakurikuler Sepak Takraw

Hasil statistik deskriptif mengenai kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak takraw dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw

Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
10	18	14	2.475

Berdasarkan hasil statistik deskriptif pada tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai minimum tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak takraw adalah 10 dan nilai maksimum 18. Tabel 4 juga menunjukkan nilai rata-rata kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak takraw sebesar 14 dan standar

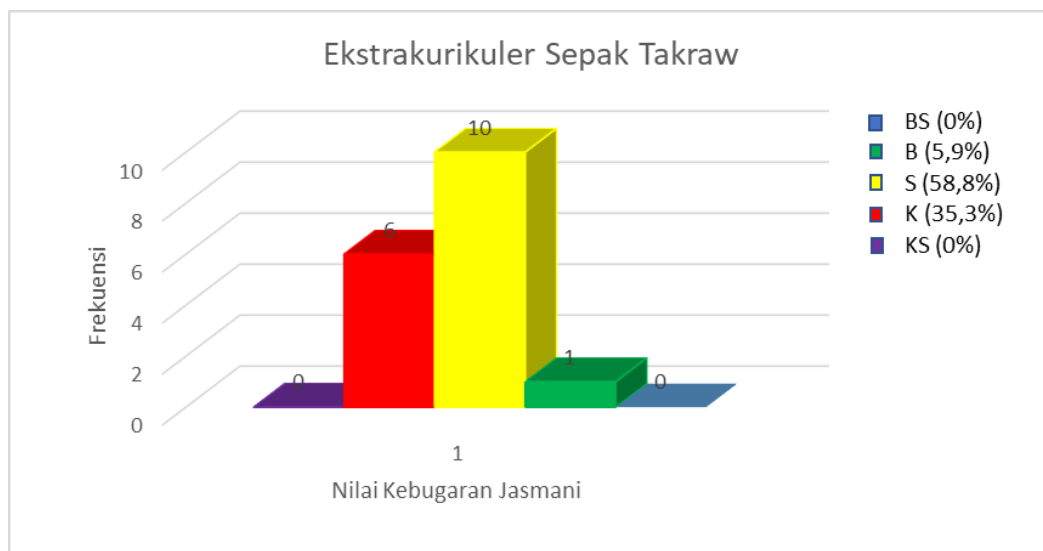


deviasi sebesar 2.475. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak takraw dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0,0%
2	18-21	Baik (B)	1	5,9%
3	14-17	Sedang (S)	10	58,8%
4	10-13	Kurang (K)	6	35,3%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0,0%
Jumlah			17	100,0%

Berdasarkan tabel di atas, hasil tes yang masuk kategori baik sekali tidak ada (0%), kategori baik 1 peserta (5,9%), kategori sedang 10 peserta (58,8%), kategori kurang 6 peserta (35,3%), kategori kurang sekali tidak ada (0%). Selanjutnya histogram distribusi frekuensi norma kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak takraw dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini.



Gambar 1. Histogram Hasil Tes Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw

b. Ekstrakurikuler Bolavoli

Hasil statistik deskriptif mengenai kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Deskriptif Statistik Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli

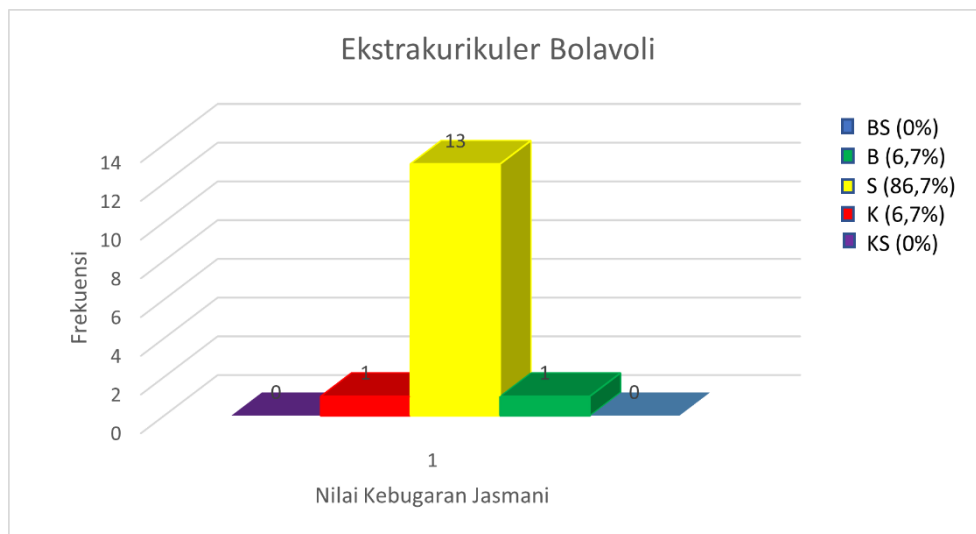
Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
13	18	15.80	1.521

Berdasarkan hasil statistik deskriptif pada tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai minimum kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli adalah 13 dan nilai maksimum 18 dengan nilai rata-rata sebesar 15.80 dan standar deviasi sebesar 1.521. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0,0%
2	18-21	Baik (B)	1	6,7%
3	14-17	Sedang (S)	13	86,7%
4	10-13	Kurang (K)	1	6,7%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0,0%
Jumlah			15	100,0%

Berdasarkan tabel di atas, hasil tes yang masuk kategori baik sekali tidak ada (0%), kategori baik 1 peserta (6,7%), kategori sedang 13 peserta (86,7%), kategori kurang 1 peserta (6,7%), kategori kurang sekali tidak ada (0%). Selanjutnya histogram distribusi frekuensi norma kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli dapat dilihat pada gambar 2 di bawah ini.



Gambar 2. Histogram Hasil Tes Kesehatan Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli

## 2. Hasil Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan analisis prasyarat yang meliputi uji normalitas. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program *software IBM SPSS Statistics version 25*. Data dikatakan berdistribusi normal apabila taraf signifikan hitung lebih besar dari pada nilai taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$  atau 5%. Rangkuman disajikan pada Tabel 8 sebagai berikut.

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Signifikansi	Keterangan
Ekstrakurikuler Sepak Takraw	0.279	Normal
Ekstrakurikuler Bolavoli	0.066	Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* pada Tabel 8 di atas, menunjukkan bahwa data kesehatan jasmani peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan bolavoli didapat dari

hasil uji normalitas data nilai signifikansi  $p > 0.05$ , yang berarti data berdistribusi normal.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas data dimaksudkan untuk mengetahui data homogen atau tidak. uji homogenitas digunakan untuk prasyarat pada uji hipotesis dua kelompok sampel berbeda. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah uji *Levene Test*. Data dikatakan homogen apabila nilai signifikansi  $p > 0.05$ . Sebaliknya, apabila nilai signifikansi  $p < 0.05$ , maka data tidak homogen. Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 9. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	Sig	Keterangan
Kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan bolavoli	0.087	Homogen

Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas pada Tabel 9 di atas, menunjukkan hasil perhitungan didapat nilai signifikansi  $0.087 > 0.05$ . Hal tersebut berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen.

### 3. Hasil Analisis Data

Hasil perhitungan uji normalitas dan homogenitas bahwa data berdistribusi normal dan homogen, maka data dianalisis lebih lanjut dengan statistik parameter. Selanjutnya untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan antara kesegaran jasmani peserta yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw dengan kesegaran jasmani peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli, maka dilakukan uji t. Hipotesis awal ( $H_a$ ) menyatakan bahwa ada perbedaan tingkat

kesegaran jasmani yang signifikan antara peserta ekstrakurikuler sepak takraw dengan peserta ekstrakurikuler bolavoli. Hipotesis nihil ( $H_0$ ) menyatakan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani yang signifikan antara peserta ekstrakurikuler sepak takraw dengan peserta ekstrakurikuler bolavoli. Hasil analisis uji t disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Uji t (*Independent Sample Test*)

Kesegaran Jasmani	Mean	T <sub>hitung</sub>	Df	T <sub>tabel</sub>	Sig.	Selisih
Ekstrakurikuler Sepak Takraw	14.00	2.437	30	2.042	0.021	-1.80
Ekstrakurikuler Bolavoli	15.80					

Berdasarkan hasil uji t pada Tabel 10 di atas, diperoleh nilai  $t_{hitung}$  2.437 >  $t_{tabel}$  2.042 dan nilai signifikansi  $0.021 < 0.05$ , maka hasil ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan, sehingga  $H_0$  ditolak. Artinya bahwa ada perbedaan yang signifikan kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak takraw dengan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Karangobar.

perbedaan masing-masing komponen kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan bolavoli di SMA N 1 Karangobar disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. perbedaan Masing-Masing Komponen Kesehatan Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw dan Bolavoli

Komponen	Ekstrakurikuler	Mean	Signifikansi
Kecepatan (Lari cepat 60 m)	Sepak Takraw	3.12	0.627
	Bolavoli	3.00	
Kekuatan Otot Lengan (Gantung angkat tubuh/siku tekuk)	Sepak Takraw	1.94	0.003
	Bolavoli	2.67	
Kekuatan Otot Perut (Baring duduk)	Sepak Takraw	3.88	0.430
	Bolavoli	4.07	
Daya Ledak (Loncat tegak)	Sepak Takraw	2.71	0.003
	Bolavoli	3.33	
Daya Tahan (Lari 1000/1200 m)	Sepak Takraw	2.35	0.228
	Bolavoli	2.73	

Berdasarkan hasil analisis uji t di atas pada perbedaan masing-masing komponen kesehatan jasmani, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Tidak ada perbedaan yang signifikan komponen kecepatan peserta ekstrakurikuler sepak takraw dengan peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Karangobar, karena nilai signifikansi  $0.627 > 0.05$ .
- 2) Ada perbedaan yang signifikan komponen kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler sepak takraw dengan peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Karangobar, karena nilai signifikansi  $0.003 < 0.05$ .
- 3) Tidak ada perbedaan yang signifikan komponen kekuatan otot perut peserta ekstrakurikuler sepak takraw dengan peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Karangobar, karena nilai signifikansi  $0.430 > 0.05$ .
- 4) Ada perbedaan yang signifikan komponen daya ledak peserta ekstrakurikuler sepak takraw dengan peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Karangobar, karena nilai signifikansi  $0.003 < 0.05$ .

- 5) Tidak ada perbedaan yang signifikan komponen daya tahan peserta ekstrakurikuler sepak takraw dengan peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Karangobar, karena nilai signifikansi  $0.228 > 0.05$ .

## **B. Pembahasan**

Kesegaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Pada dasarnya tiap individu memiliki tingkat kesegaran jasmani yang ideal, sesuai dengan tuntutan tugas dikehidupannya masing-masing. kesegaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (*emergency*) (Taufiqurrahman & Hidayat, 2016: 670).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara peserta ekstrakurikuler sepak takraw dengan peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Karangobar. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan bolavoli sebagian besar pada kategori sedang dan kurang. Hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani yang didapatkan peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan bolavoli dipengaruhi salah satunya karena kurangnya latihan kondisi fisik yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler. Mubarrak & Kafrawi (2017: 85) menyatakan bahwa latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical fitness*). Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara

cermat, berulang-ulang dengan setiap hari harus meningkat beban latihannya, kemungkinan kebugaran jasmani seseorang semakin meningkat.

Kurangnya latihan kondisi fisik peserta ditambah dengan adanya pandemi covid-19, membuat kegiatan ekstrakurikuler menjadi dibatasi. Kegiatan ekstrakurikuler yang biasa dilaksanakan sebanyak 3-4 kali pertemuan dalam satu minggu, selama pandemi kegiatan hanya dilaksanakan 1-2 kali jika kondisi memungkinkan dan bisa saja tidak dilakukan sama sekali dalam satu minggu. Hal tersebut sangat berpengaruh terhadap hasil tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan bolavoli di SMA N 1 Karangobar.

Faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani peserta yaitu pola makan yang kurang baik karena sering membeli makanan sembarangan. Pola makan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Menjaga pola makan yang baik maka asupan gizi dalam tubuh akan tercukupi sehingga kesehatan dan kebugaran jasmani tetap terjaga. Hal tersebut diungkapkan Muharam et al (2019: 15-20) apabila zat gizi dalam mencukupi maka kesehatan dan kebugaran jasmani atlet tersebut dalam keadaan maksimal, di dalam makanan terdapat kandungan-kandungan yang akan memberikan dampak baik bagi tubuh. Atlet yang mempunyai kebugaran jasmani kurang untuk dapat ditingkatkan dengan menjaga pola makan dan status gizi.

Berdasarkan hasil penelitian, pada pengujian hipotesis menunjukkan ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara peserta yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw dengan peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Karangobar. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji t bahwa



nilai t hitung yaitu 2.437 lebih besar dari pada t tabel yaitu 2.042 dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 ( $0.021 < 0.05$ ). Hasil penelitian juga menunjukkan tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli lebih tinggi dibandingkan kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak takraw. Hal ini dibuktikan dengan nilai rerata kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli sebesar 15.80 yang lebih tinggi daripada kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak takraw yang nilainya 14.00.

Tingginya tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli dibandingkan dengan peserta ekstrakurikuler sepak takraw dipengaruhi berbagai faktor. Sasmita & Wisnu (2020: 88) mengungkapkan bahwa permainan bolavoli ialah permainan yang menggunakan bola, cara memainkannya dengan menyentuhkan bola ke bagian tubuh mana saja yang terpenting tidak lebih dari satu kali untuk tiap masing-masing orang. Permainan sepak takraw berbeda dengan bolavoli, dimana pemain dapat menggunakan bagian mana pun dari kaki, kepala, dan dada untuk memegang bola, tetapi tidak untuk lengan atau tangan (Wiriawan & Nurdiansyah, 2020: 2). Oleh karena itu, pemain bolavoli harus melatih semua bagian tubuh untuk bisa bermain bolavoli dengan baik.

Melihat dari lama pertandingan antara permainan bolavoli dengan sepak takraw, pertandingan bolavoli membutuhkan waktu yang lebih lama sehingga dibutuhkan ketahanan fisik yang lebih baik dibandingkan sepak takraw. Menurut PBVSI (2021: 23), satu set (kecuali set penentuan, set ke 5) dimenangkan oleh tim yang pertama mendapatkan poin 25 dengan selisih minimal dua poin dan pertandingan selesai jika salah satu tim memenangkan tiga set, apabila kedua tim

sama-sama memenangkan dua set maka saat penentuan (set ke 5) dimainkan hingga poin 15 dengan selisih poin minimal dua poin. Berbeda dengan bolavoli, Isnanto (2019: 75) menjelaskan permainan sepak takraw selesai apabila salah satu tim memenangkan dua set dimana setiap set selesai jika satu tim mencapai poin 21 dengan selisih minimal dua poin, apabila kedua tim sama-sama memenangkan satu set maka dilanjutkan dengan set ketiga “*tie break*” dengan 15 poin dengan selisih poin minimal dua poin.

Tingkat kesegaran jasmani ekstrakurikuler sepak takraw dan bolavoli tidak lepas dari program latihan yang dilakukan oleh pelatih atau pembimbing ekstrakurikuler. Duhe (2020: 19) menyatakan program latihan direncanakan menuju penampilan yang terbaik, puncak pencapaian prestasi (*peak performance*) pada suatu kompetisi, *peak performance* yang diharapkan adalah peningkatan prestasi atau penampilan atlet dengan memaksimalkan adaptasi fisik, (biomotor dan fisiologis) teknik, taktik dan faktor-faktor psikologis atau mental. Manfaat adanya program latihan yaitu sesi latihan menjadi terstruktur, sehingga latihan berjalan dengan baik sesuai rencana. Latihan yang terstruktur dan sistematis akan berdampak positif terhadap peningkatan kondisi fisik (Rohendi & Budiman, 2019: 108).

Latihan yang dilaksanakan harus bisa meningkatkan komponen fisik dominan dalam cabang olahraga yang dilatih. Duhe (2020: 19) menyebutkan komponen fisik dominan dalam olahraga voli yaitu kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai, daya tahan jantung-paru, dan daya ledak otot tungkai. Sementara menurut Wiriawan & Nurdiansyah (2020: 2-3) menyebutkan

komponen fisik yang harus dipenuhi dalam sepak takraw seperti kelentukan, keseimbangan, tinggi loncatan, kekuatan otot punggung, tungkai dan perut, *power* tungkai, daya tahan aerobik, dan kemampuan *recovery*.

Perbedaan komponen fisik dominan antara permainan bolavoli dengan sepak takraw terlihat dimana sepak takraw lebih berfokus pada bagian tubuh ekstremitas bawah. Sejalan dengan pendapat Wiriawan & Nurdiansyah (2020: 2) yang menyatakan bahwa sebagai olahraga beregu dengan *high impact*, sepak takraw membutuhkan pemain yang memiliki fisik yang bugar, kuat, dan keterampilan teknik yang baik dari tubuh ekstremitas bawah. Kurangnya latihan pada ekstremitas tubuh bagian atas membuat tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak takraw lebih rendah dibandingkan dengan peserta ekstrakurikuler bolavoli. Hal ini dibuktikan dengan nilai rerata hasil tes kebugaran jasmani Indonesia pada item tes gantung angkat tubuh/siku tekuk, dimana ekstrakurikuler bolavoli memiliki rerata sebesar 2.67 sedangkan ekstrakurikuler sepak takraw memiliki rerata sebesar 1.94.

Tidak lepas dari adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak takraw dengan ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Karangobar, bahwa selain karena beberapa hal diatas, perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta juga dapat dipengaruhi faktor lain. Faktor yang mempengaruhi menurut Mubarrak & Kafrawi (2017: 84) antara lain, seperti aktivitas sehari-hari, pemenuhan akan gizi, istirahat, dan pemeliharaan kesehatan. Namun demikian, karena secara keseluruhan baik pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw maupun ekstrakurikuler bolavoli sebagian besar mempunyai tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang dan kurang, maka baik pada ekstrakurikuler sepak takraw maupun

bolavoli harus meningkatkan tingkat kesegaran jasmaninya, dengan begitu peserta tidak mudah merasa kelelahan dan dapat bermain dalam pertandingan secara maksimal dan tidak kehabisan tenaga.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Meskipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dikemukakan di sini antara lain:

1. Sarana dan prasarana penelitian yang terbatas.
2. Tidak menutup kemungkinan responden kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes kesegaran jasmani.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, seperti faktor psikologis dan fisiologis.
4. Tidak memperhitungkan masalah waktu pada saat dilaksanakan tes.
5. Pengukuran tingkat kesegaran jasmani hanya dilakukan sekali.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil deskripsi, analisis data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara peserta ekstrakurikuler sepak takraw dengan peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Karangobar. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $t_{hitung} 2.437 > t_{tabel} 2.042$  dan nilai signifikansi  $0.021 < 0.05$ .

#### **B. Implikasi Penelitian**

Hasil penelitian perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Karangobar dapat ditemukan implikasi sebagai berikut:

1. Data mengenai kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan bolavoli dapat menjadi gambaran bagi guru mata pelajaran dan pelatih ekstrakurikuler untuk lebih memperhatikan kebugaran jasmani peserta dengan menambah latihan kebugaran.
2. Pelatih bisa merancang program latihan yang bervariasi untuk mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan bolavoli.
3. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi SMA N 1 Karangobar mengenai data tingkat kebugaran jasmani peserta yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw dan bolavoli.

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian, antara lain:

1. Bagi pihak sekolah bisa selalu mengontrol kegiatan ekstrakurikuler supaya kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan dengan sungguh-sungguh sehingga mampu menumbuhkan prestasi bagi peserta didik.
2. Bagi guru/pelatih sebaiknya selalu memperhatikan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan bolavoli, serta dapat menyusun program latihan dengan baik yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Bagi peserta untuk selalu menjaga kebugaran jasmani dan peserta memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang, agar lebih meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan cara melakukan latihan yang rutin dengan intensitas yang selalu ditingkatkan di rumah.
4. Bagi peneliti selanjutnya disarankan dapat mengembangkan penelitian ini atau yang sejenis dengan lebih luas dan mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik Pendidikan Teori dan Praktik dalam Pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Arjuna, F (2019). *Panduan Untuk Mendapat Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: UNY Press.
- Artyhadewa, M.S. (2017). Pengembangan Model Permainan Sepak Takraw sebagai Pembelajaran Pendidikan Jasmani bagi Anak SD Kelas Atas. *Jurnal Keolahragaan*. 5(1). 50-62.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Dirman, & Juarsih. (2014). *Karakteristik Peserta Didik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Duhe, E.D.P. (2020). Latihan Fisik untuk Kekuatan dan Daya Tahan Olahraga Voli. *Jambura Journal of Sport Coaching*. 2(1). 18-25.
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP-PGRI Lubuklinggau. *Jurnal Gelanggang Olahraga*. 1(2). 74-84
- Hanjelito, R. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di SMAN 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora*. 6(1). 42-49.
- Hastuti, T.A. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 5(1). 45-50
- Irfandi. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepak Bola dan Bola Voli Studi Penelitian pada Atlet Putra-Putri di Banda Aceh. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Ismanto, D. (2019). *Bugar Jasmani Berkat Olahraga Bola Voli*. Jakarta: PT.Mediantara Semesta.
- Ismanto, D. (2019). *Mengenal Cabang Olahraga Sepak Takraw*. Jakarta: PT. Glory Offset Press.
- Isnanto, A.H. (2019). *Seri Olah Raga Bola Voli*. Sleman: Sentra Edukasi Media.
- Isnanto, A.H. (2019). *Seri Olah Raga Sepak Takraw*. Sleman: Sentra Edukasi Media.
- Iswadi, M.S. (2019). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Smanko Sulawesi Selatan*. Universitas Negeri Makassar

- Kementrian Kesehatan RI. (2019). *Panduan Pembinaan Kebugaran Jasmani bagi Peserta Didik melalui UKS/M*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Khaliq, T., & Masri. (2021). Evaluasi Tingkat Keterampilan Sepak Takraw pada Atlet PPLPD Aceh Tahun 2019. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*. 5(1). 209-216.
- Lestari, R.Y. (2016). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik. *Untirta Civic Education Journal*. 1(2). 136-152.
- Maharani, S., Ishaq, A., & Kaafi, A.A. (2019). Sistem Pendukung Keputusan Pemilihan Pelatih Ekstrakurikuler Bulutangkis pada Sekolah Menengah Kejuruan Pembangunan Jaya-Yakapi. *Paradigma - Jurnal Informatika dan Komputer*. 21(2). 179-186.
- Mentari, E.G., Nurhidayati, Rahuyu, M., et al. (2019). *Manajemen Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini Dilengkapi dengan Manajemen Perpustakaan dan Ekstrakurikuler*. Temanggung: Desa Pustaka Indonesia.
- Mubarrak, M.A., & Kafrawi, F.R. (2017). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan di SDLB Dharma Wanita Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 5(1). 84-89.
- Muhajir. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muharam, R.R., Damayanti, I. & Ruhayati, Y. (2019). Hubungan antara Pola Makan dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung. *Journal of Sport Science and Education (JOSSAE)*. 4(1). 14-20.
- Mulyadi, D.Y.N., & Pratiwi, E. (2020). *Pembelajaran Bola Voli*. Palembang: Bening media Publishing.
- Mustafa, P.S. (2015). *Panduan Variasi Latihan Service Atas Permainan Bolavoli untuk Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMK Negeri 4 Malang*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Nurchahyo, F., & Hermawan, H.A. (2016). Pengelolaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SD/MI/Sederajat di Wilayah Kerja Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 12(2). 93-104.
- Pane, B.S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 21(79). 1-4.
- Pasaribu, A.M.N. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM) Banten.
- PBVSJ. (2021). *Peraturan Bolavoli Resmi 2021-2024*. FIVB



- Permendikbud. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Permendikbud.
- Rasyono. (2016). Ekstrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga Pelajar. *Journal of Physical Education, Health and Sport*. 3(1). 44-49.
- Rithaudin, A & Sari, I.P.T.P. (2019). Analisis pembelajaran aspek kognitif materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA/SMK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 15, 33-38.
- Rohendi, A., & Budiman, A. (2019). Pengaruh Latihan Permainan Bola Basket, Futsal dan Motivasi Berprestasi terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Olahraga*. 5(2). 102-110.
- Roji, & Yulianti, E. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sasmita, R.D., & Wisnu, H. (2020). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Putri di SMA Negeri Jatirogo dan SMK Negeri Jatirogo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 8(1). 87-91.
- Setiawan, R.G., & Berlian, E. (2019). Tinjauan Keterampilan Dasar Atlet Sepak Takraw Club Gurun Laweh Padang. *Jurnal Patriot*. 1(1). 257-264.
- Shilviana, K.F., & Hamami, T. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler. *Jurnal Studi Keislaman dan Ilmu Pendidikan*. 8(1). 159-177.
- Subekti, T. (2015). Minat siswa SMA Negeri di Kabupaten Kulonprogo terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 2(1).
- Sudiana, I K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*. 389-398.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardi, & Nurcahyo, F. (2014). Persepsi siswa SMK Negeri 2 Kabupaten Wonosobo terhadap nilai-nilai sosial dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 10(2).
- Sulastriani, R. (2011). *Menjadi Pemain Bola Voli Andal*. Depok: Be Champion.
- Syahrum, & Salim. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Citapustaka Media.
- Taufiqurrahman, M., & Hidayat, T. (2016). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Kelas XI IPA dan Kelas XI IPS Sekolah MAN 2 Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 4(3). 669-673.

- Warni, H., Arifin, S., & Sulaiman. (2019). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Lingkungan Lahan Basah pada Sekolah Dasar Negeri Bunipah 2 di Kecamatan Aluh-Aluh. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 18(1). 19-24
- Wiriawan, O., & Nurdiansyah. (2020). Tuntutan Fisiologi Olahraga Sepak Takraw Atlet Sekolah Menengah Atas Olahraga. *Majalah Ilmiah Olahraga (Majora)*. 26(1). 1-7.
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*. 2(1). 39-43.
- Yusmar, A. (2017). Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Universitas Riau*. 1(1). 143-152.
- Zulfikar, & Mukson. (2019). Survey Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Olympica*. 1(2). 33-39.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 018/POR/III/2022  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

9 Maret 2022

Yth. Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or.  
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Magny Azmy Pascalava  
NIM : 18601241103  
Judul Skripsi : PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DENGAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA N 1 KARANGKOBAR

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.  
NIP. 19610731 199001 1 001

Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Magny Azmy Pascalava  
 NIM : 18601241103  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi  
 Pembimbing : Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	11 Maret 2022	Revisi Bab I tata tulis dan latar belakang	JH
2.	20 Maret 2022	Penambahan permasalahan latar belakang	JH
3.	29 Maret 2022	Revisi Bab II tata tulis dan penambahan kajian teori	JH
4.	17 April 2022	Revisi tata tulis Bab I dan II	JH
5.	8 Juni 2022	Revisi Bab III terkait sample penelitian	JH
6.	22 Juni 2022	Revisi Bab I, II, III dan terkait tata tulis dan Acc penelitian	JH
7.	18 Agustus 2022	Melengkapi pembahasan pada Bab IV	JH
8.	22 Agustus 2022	Revisi: Kelembatasan Penelitian	JH
9.	25 Agustus 2022	Revisi: tata tulis Bab IV dan V	JH
10.	29 Agustus 2022	Membuat Abstrak	JH
11.	2 September 2022	Melengkapi Abstrak sampai lampiran	JH
12.	6 September 2022	Acc Ujian	JH

plt.Ketua Jurusan POR,

*Hedi*

Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.  
 NIP. 19770218 200801 1 002



### Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN  
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 792/UN34.16/PT.01.04/2022

23 Juni 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala SMA Negeri 1 Karangobar  
Jl. Leksana No.25, Leksana III, Leksana, Kec. Karangobar, Kab. Banjarnegara, Jawa  
Tengah 53453

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Magny Azmy Pascalava  
NIM : 18601241103  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw dengan Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA N 1 Karangobar  
Waktu Penelitian : 27 Juni - 18 Juli 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :  
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
NIP 19820815 200501 1 002

#### Lampiran 4. Surat Balasan dari Sekolah



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1  
KARANGKOBAR**

Alamat : Jalan Leksana No 25 Karang Kobar Tel/Fax. 0286-5988080  
e-mail: [smn1karangkobar@yahoo.com](mailto:smn1karangkobar@yahoo.com)  
BANJARNEGARA 5345

Banjarnegara, 18 Juli 2022

**SURAT KETERANGAN**  
**Nomor: 423.2 / 337 / 2022**

Berdasarkan surat dari Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Nomor: 792/UM34.16/PT.01.04/2022 tertanggal 18 Juli 2022, perihal Permohonan Izin Penelitian a.n. MAGNY AZMY PASCALAVA.

Maka dengan ini Kepala SMA Negeri 1 Karang Kobar menerangkan bahwa:

N a m a : MAGNY AZMY PASCALAVA  
NIM : 18601241103  
Jurusan/ Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi, S1  
Jenjang Program : S1 Universitas Negeri Yogyakarta  
Semester : Genap  
Tahun Akademik : 2021/2022

Telah selesai melaksanakan Penelitian pada Tanggal 27 Juni – 18 Juli 2022 dalam rangka Penelitian guna melengkapi tugas akhir penyusunan skripsi yang berjudul:

**“PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW DENGAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA N 1 KARANGKOBAR”**

Demikian Surat Keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

KEPALA SMA NEGERI 1 KARANGKOBAR  
KABUPATEN BANJARNEGARA

**IBNU ROHMADI, S.Pd., M.Eng.**  
Pembina Tk. I  
NIP. 19700316 199103 1 003

## Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes TKJI 16-19 Tahun

### **PETUNJUK PELAKSANAAN TES TKJI**

#### **A. Alat dan Fasilitas**

1. Lintasan lari/lapangan yang datar dan tidak licin
2. *Stopwatch*
3. Palang Tunggal untuk gantung siku
4. Papan berskala untuk papan locat
5. Formulir tes
6. Peluit
7. Meteran sepanjang 100 meter
8. Serbuk kapur
9. Alat tulis dll

#### **B. Ketentuan Tes**

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik , dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

Pertama : Lari 60 meter

Kedua : Gantung angkat tubuh/siku tekuk

Ketiga : Baring duduk



Keempat : Loncat tegak

Kelima : Lari 1000/1200 meter

### **C. Petunjuk Umum**

#### 1. Peserta

- a. Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
- b. Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
- c. Memakai sepatu dan pakaian olahraga
- d. Melakukan pemanasan (*warming up*)
- e. Memahami tata cara pelaksanaan tes
- f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu / lebih dari tes, maka tidak mendapatkan nilai / gagal.

#### 2. Petugas

- a. Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*)
- b. Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
- c. Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu
- d. Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih

### **D. Petunjuk Pelaksanaan Tes**

#### 1. Lari 60 meter

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
- b. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

c. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan: Peserta berdiri dibelakang garis start
- 2) Gerakan
  - a) pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
  - b) pada saat peluit dibunyikan peserta lari secepat mungkin menuju garis finish
- 3) Lari masih bisa diulang apabila peserta:
  - a) mencuri start
  - b) tidak melewati garis finish
  - c) terganggu oleh pelari lainnya
  - d) jatuh / terpeleset
- 4) Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat sampai pelari melintasi garis finish
- 5) Pencatat hasil
  - a) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan detik
  - b) waktu dicatat satu angka dibelakang koma

2. Gantung Siku Tekuk untuk Putri dan Gantung Angkat Tubuh untuk Putra

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu

b. Petugas tes

- 1) pengamat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

c. Pelaksanaan tes gantung siku tekuk untuk putri:

- 1) Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke wajah.
- 2) Dengan bantuan tolakan kaki atau naik bangku, peserta meraih palang sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk. Daggu berada di atas palang tunggal.
- 3) Hasil yang dicatat adalah lamanya waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas. Waktu yang dicapai dihitung dalam satuan detik

d. Pelaksanaan tes gantung siku tekuk untuk putra:

- 1) Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.
- 2) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga daggu menyentuh atau berada di atas palang panggul kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- 3) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

- 4) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik. Hasil yang dicapai dihitung dalam satuan kali selama 60 detik.

### 3. Baring Duduk

- a. Tujuan: untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut
- b. Petugas tes: Pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- c. Pelaksanaan:
  - 1) peserta berbaring terlentang di lantai, kedua lutut ditekuk sudut  $90^\circ$  dengan kedua telapak tangan diletakkan di atas kepala.
  - 2) Peserta lain menekan atau memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.
- d. Pencatatan Hasil
  - 1) Gerakan tes tidak dihitung apabila:
    - a) pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
    - b) kedua siku tidak sampai menyentuh paha
    - c) menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
  - 2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik
  - 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

### 4. Loncat Tegak

- a. Tujuan: untuk mengukur tenaga eksplosif.
- b. Petugas Tes: Pengamat dan pencatat hasil

c. Pelaksanaan:

- 1) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat
- 2) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta.
- 3) Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jaripe
- 4) Peserta mengambil awalan dengan menekukkan lutut dan kedua lengannya diayunkan ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menpuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga meninggalkan bekas.
- 5) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain.

d. Pencatatan Hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih hasil tes dicatat
- 3) Masukkan hasil selisih yang paling besar

5. Lari 1000 meter untuk Putri dan Lari 1200 meter untuk Putra

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan

b. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu

- 3) Pencatat hasil
  - 4) Pengawas dan pembantu umum
- c. Pelaksanaan Tes
- 1) Sikap permulaan peserta berdiri di belakang garis start
  - 2) Gerakan
    - a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
    - b) Pada saat peluit dibunyikan peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish
- d. Pencatatan Hasil
- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat peluit dibunyikan sampai peserta tepatm elintasi garis finish
  - 2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.  
Contoh: 3 menit 12 detik maka ditulis 3’ 12”

Lampiran 6. Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

**FORMULIR TKJI**

Nama :  
 Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan  
 Usia :  
 Nama Sekolah :

No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 60 meter	.....detik	....	.....
2	Gantung: a) Siku Tekuk b) Angkat Tubuh	.....detik .....kali	.... ....	..... .....
3	Baring Duduk 60 detik	.....kali	....	.....
4	Loncat Tegak - Tinggi Raihan:.....cm - Loncatan I : .....cm - Loncatan II : .....cm - Loncatan III : .....cm	.....cm	....	.....
5	Lari 1000/1200 meter*	.....menit .....detik	.... ....	..... .....
6	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3+ tes 4 + tes 5)			
7	Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasamani			

\*coret yang tidak perlu

Petugas Tes,

.....

Lampiran 7. Data Penelitian Ekstrakurikuler Sepak Takraw

Hasil Tes Kebugaran Jasmani Sepak Takraw																
	Nama	Jenis Kelamin	Tanggal Lahir	Usia	Lari 60 meter	Nilai lari 60 meter	Angkat tubuh/ siku tekuk	Nilai angkat tubuh/ siku tekuk	Baring duduk 60 detik	Nilai baring duduk	Loncat tegak	Nilai loncat tegak	Lari 1000/ 1200 meter	Nilai lari 1000/ 1200 meter	Jumlah Nilai	Klasifikasi
3	EAH	P	18/02/2005	17	9,68	4	6,38	2	23	4	37	3	4,59	3	16	Sedang
4	SA	P	20/08/2005	16	9,96	3	6,36	2	31	5	32	3	5,56	3	16	Sedang
5	AAS	P	23/12/2005	16	11,20	3	2,77	2	25	4	37	3	4,6	3	15	Sedang
6	N	P	25/01/2006	16	11,91	2	6,58	2	17	3	29	2	7,61	1	10	Kurang
7	FAAH	P	28/05/2004	18	10,61	3	8,73	3	26	4	28	2	6,41	2	14	Sedang
8	S	P	10/02/2006	16	12,04	2	4,49	2	20	4	27	2	7,34	1	11	Kurang
9	LF	P	20/02/2005	17	11,77	2	8,80	3	31	5	31	3	6,18	2	15	Sedang
10	YN	P	01/06/2006	16	10,23	3	5,71	2	29	5	35	3	5,05	3	16	Sedang
11	WS	P	11/01/2006	16	11,84	2	3,79	2	19	3	30	2	8,04	1	10	Kurang
12	AH	L	01/09/2005	16	7,85	4	3	1	29	3	53	3	5,11	3	14	Sedang
13	FHC	L	21/01/2005	17	7,41	4	9	3	32	4	55	3	4,57	3	17	Sedang
14	RA	L	06/04/2006	16	7,53	4	6	2	42	5	54	3	4,12	4	18	Baik
15	DAW	L	29/05/2005	17	8,56	3	3	1	28	3	48	2	6,04	2	11	Kurang
16	RDK	L	12/10/2005	16	9,32	3	4	1	27	3	55	3	6,04	2	12	Kurang
17	R	L	25/11/2005	16	7,87	4	5	2	26	3	50	3	5,29	2	14	Sedang
18	DMA	L	19/04/2006	16	8,92	3	4	1	30	4	51	3	6,21	2	13	Kurang
19	AM	L	24/06/2005	17	8,21	4	6	2	37	4	56	3	5,02	3	16	Sedang



Lampiran 8. Data Penelitian Ekstrakurikuler Bolavoli

Hasil Tes Kesehatan Jasmani Bolavoli															
Nama	Jenis Kelamin	Tanggal Lahir	Usia	Lari 60 meter	Nilai lari 60 meter	Angkat tubuh/siku tekuk	Nilai angkat tubuh/siku tekuk	Baring duduk 60 detik	Nilai baring duduk	Loncat tegak	Nilai loncat tegak	Lari 1000/1200 meter	Nilai lari 1000/1200 meter	Jumlah Nilai	Klasifikasi
DF	P	12/02/2006	16	11.20	3	18.16	3	21	4	38	3	5.52	3	16	Sedang
NH	P	19/04/2006	16	10.66	3	16.76	3	22	4	44	4	5.08	3	17	Sedang
L	P	07/06/2005	17	10.29	3	15.75	3	20	4	36	3	4.21	4	17	Sedang
AS	P	30/03/2006	16	11.40	3	5.08	2	24	4	38	3	5.26	3	15	Sedang
SWER	P	28/01/2005	17	10.12	3	5.74	2	22	4	40	4	8.06	1	14	Sedang
AV	P	02/04/2006	16	10.90	3	3.64	2	25	4	39	4	4.42	4	17	Sedang
AK	P	24/06/2005	17	10.16	3	28.17	4	22	4	39	4	7.19	2	17	Sedang
LNF	P	17/01/2006	16	12.02	2	10.80	3	18	3	39	4	6.27	2	14	Sedang
AHP	L	09/08/2005	16	7.97	4	8	2	35	4	56	3	4.35	3	16	Sedang
ASPP	L	27/04/2005	17	9.19	2	7	2	43	5	50	3	5.43	2	14	Sedang
D	L	05/09/2005	16	8.56	3	8	2	39	4	47	2	5.37	2	13	Kurang
DTP	L	17/11/2004	17	9.33	3	10	3	37	4	62	4	5.12	3	17	Sedang
FDH	L	23/06/2006	16	8.12	4	10	3	41	5	55	3	4.54	3	18	Baik
RMN	L	19/05/2006	16	8.80	3	12	3	37	4	59	3	4.04	4	17	Sedang
R	L	08/03/2005	16	9.69	3	9	3	33	4	51	3	6.01	2	15	Sedang

Lampiran 9. Deskriptif Statistik

**Statistics**

		Ekstrakurikuler Bola Voli	Ekstrakurikuler Sepak Takraw
N	Valid	15	17
	Missing	2	0
Mean		15.80	14.00
Std. Error of Mean		.393	.600
Median		16.00	14.00
Mode		17	16
Std. Deviation		1.521	2.475
Variance		2.314	6.125
Range		5	8
Minimum		13	10
Maximum		18	18
Sum		237	238

**Ekstrakurikuler Bola Voli**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	1	5.9	6.7	6.7
	14	3	17.6	20.0	26.7
	15	2	11.8	13.3	40.0
	16	2	11.8	13.3	53.3
	17	6	35.3	40.0	93.3
	18	1	5.9	6.7	100.0
	Total	15	88.2	100.0	
Missing	System	2	11.8		
Total		17	100.0		

**Ekstrakurikuler Sepak Takraw**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	2	11.8	11.8	11.8
	11	2	11.8	11.8	23.5
	12	1	5.9	5.9	29.4
	13	1	5.9	5.9	35.3
	14	3	17.6	17.6	52.9
	15	2	11.8	11.8	64.7
	16	4	23.5	23.5	88.2
	17	1	5.9	5.9	94.1
	18	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Lampiran 10. Uji Normalitas

**Tests of Normality**

	Ekstrakurikuler	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk
		Statistic	Df	Sig.	Statistic
Nilai Kebugaran Jasmani	Ekstrakurikuler Bolavoli	.252	15	.011	.890
	Ekstrakurikuler Sepak Takraw	.147	17	.200*	.937

**Tests of Normality**

	Ekstrakurikuler	Shapiro-Wilk <sup>a</sup>	
		df	Sig.
Nilai Kebugaran Jasmani	Ekstrakurikuler Bolavoli	15	.066
	Ekstrakurikuler Sepak Takraw	17	.279

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 11. Uji Homogenitas

### Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai	Based on Mean	3.124	1	30	.087
	Based on Median	3.302	1	30	.079
	Based on Median and with adjusted df	3.302	1	24.468	.081
	Based on trimmed mean	3.160	1	30	.086

Lampiran 12. Uji t *Independent Sample Test*

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
Nilai	Equal variances assumed	3.124	.087	2.437	30
	Equal variances not assumed			2.509	26.982

**Independent Samples Test**

		t-test for Equality of Means			
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower
Nilai	Equal variances assumed	.021	1.800	.739	.292
	Equal variances not assumed	.018	1.800	.717	.328

**Independent Samples Test**

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference Upper	
Nilai	Equal variances assumed	3.308	
	Equal variances not assumed	3.272	

Lampiran 13. Uji t Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

**Independent Samples Test**

t-test for Equality of Means

		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Kecepatan	Equal variances assumed	.627	-.118	.240
	Equal variances not assumed	.620	-.118	.234

**Independent Samples Test**

t-test for Equality of Means

		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Kekuatan Otot Lengan	Equal variances assumed	30	.003	.725
	Equal variances not assumed	29.876	.003	.725

**Independent Samples Test**

t-test for Equality of Means

		Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Kekuatan Otot Perut	Equal variances assumed	30	.430	.184
	Equal variances not assumed	26.319	.417	.184

**Independent Samples Test**

t-test for Equality of Means

		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Daya Ledak	Equal variances assumed	.003	.627	.193
	Equal variances not assumed	.004	.627	.196

**Independent Samples Test**

t-test for Equality of Means

Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference

		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Daya Tahan	Equal variances assumed	.228	.380	.309
	Equal variances not assumed	.229	.380	.309

Lampiran 14. Tabel t

Titik Persentase Distribusi t (df = 1 – 40)

df	Pr	0.25 0.50	0.10 0.20	0.05 0.10	0.025 0.050	0.01 0.02	0.005 0.010	0.001 0.002
1		1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2		0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3		0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4		0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5		0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6		0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7		0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8		0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9		0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10		0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11		0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12		0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13		0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14		0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15		0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16		0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17		0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18		0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19		0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20		0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21		0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22		0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23		0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24		0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25		0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26		0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27		0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28		0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29		0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30		0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
31		0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
32		0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
33		0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
34		0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
35		0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
36		0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
37		0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
38		0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
39		0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
40		0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688



Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian



**Tes Lari 60 meter Putra**



**Tes Lari 60 meter Putra**



**Tes Gantung Siku Tekuk Putri**



**Tes Gantung Angkat Tubuh Putra**



**Tes Baring Duduk Putri**



**Tes Baring Duduk Putra**



**Tes Loncat Tegak Putri**



**Tes Loncat Tegak Putra**



**Tes Lari 1000 meter Putri**



**Tes Lari 1200 meter Putra**