

**PENGARUH POLA HIDUP SEHAT TERHADAP KETERAMPILAN
TIM BOLA VOLI SMA N 1 PUNDONG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas
Negeri Yogyakarta Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Resa Anggreini NIM. 19601241016

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA FAKULTAS
ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH POLA HIDUP SEHAT TERHADAP PERFORMA
TIM BOLA VOLI SMA N 1 PUNDONG**


Disusun oleh:

Resa Anggreini
NIM 19601241016

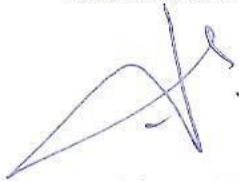
Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Juni 2023

Mengetahui,
Koordinator Program Studi


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

Disetujui,
Dosen Pembimbing


Dr. Sujarwo, M.Or
NIP. 1983031442008011012

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Resa Anggreini
NIM : 19601241016
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Pengaruh Pola Hidup Sehat Terhadap Keterampilan Tim Bola Voli SMA N 1 Pundong

Menyatakan bahwa, skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Jika dikemudian hari terbukti duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain secara keseluruhan atau sebagian besar, maka skripsi ini dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Yogyakarta, Juni 2023



Resa Anggreini
NIM. 19601241016

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH POLA HIDUP SEHAT TERHADAP
KETERAMPILAN TIM BOLA VOLI SMA N 1 PUNDONG**



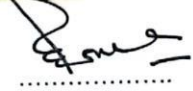
Disusun oleh:

Resa Anggreini
NIM 19601241016

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.

Pada tanggal 4 Juli 2023


TIM PENGUJI

Nama/jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		26/7/2023
Yuyun Ari Wibowo, S.Pd. Jas., M.Or Sekretaris Penguji		21/7 2023
Dr. Ermawan Susanto, M.Pd. Penguji Utama		20/7 2023

Yogyakarta, Juli 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,


Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

“Maka Bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”.

(QS. AL-INSYIRAH, 5-8)

“Orang yang hebat adalah orang yang memiliki kemampuan menyembunyikan masalah, sehingga orang lain mengira bahwa ia selalu senang”.

(Imam Syafi’i)

“Orang positif saling mendoakan, orang negative saling menjatuhkan. Orang sukses mengerti pentingnya proses, orang gagal lebih banyak protes”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, dengan mengucapkan rasa syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat diberikan kemudahan dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Yogyakarta. Dengan ini saya persembahkan karya ini untuk:

Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Kusdaryadi dan Ibu Sulastri serta Adik saya Rachel Aslam Muhtasyam, terimakasih telah memberikan do'a, nasihat, kasih sayang serta dukungan penuh kepada saya sehingga membangkitkan semangat dan dapat memotivasi saya dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.

PENGARUH POLA HIDUP SEHAT TERHADAP KETERAMPILAN TIM BOLA VOLI SMA N 1 PUNDONG

Oleh:

Resa Anggreini NIM. 19601241016

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk membuktikan pengaruh pola hidup sehat terhadap keterampilan tim bola voli SMA N 1 Pundong.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA N 1 Pundong yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Sampel dalam penelitian ini adalah 26 siswa dengan jumlah laki-laki 14 dan perempuan 12 yang masing-masing tergabung dalam tim bola voli SMA N 1 Pundong. Teknik pengambilan data menggunakan metode angket tertutup yaitu angket pola hidup sehat dan menggunakan metode survey dengan pengukuran keterampilan bola voli. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas, uji hipotesis dan perhitungan prosentase pengaruh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pola hidup sehat terhadap keterampilan tim bola voli SMA N 1 Pundong karena hasil analisis perhitungan prosentase pengaruh atau nilai *R Square* sebesar 0,564 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat adalah sebesar 56,4%. Dengan demikian variabel bebas pola hidup sehat mempengaruhi variabel terikat keterampilan tim bola voli sebesar 56,4% dan sisanya 43,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian.

Kata Kunci: Pola Hidup Sehat, Keterampilan dan Bola Voli

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya sehingga skripsi dengan judul **“Pengaruh pola hidup sehat terhadap keterampilan tim bola voli SMA N 1 Pundong”**, dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dengan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. Sujarwo, M.Or. selaku dosen pembimbing TAS yang memberi segala dorongan, semangat, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr. Hedi Ardiyanto H, M.Or. selaku koordinator program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan dan persetujuan Tugas Akhir Skripsi.
3. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
4. Pelatih Ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Pundong, Windi Widayat, S.Pd dan Rahmat Dwi Laksono, yang senantiasa membantu saya dalam penelitian Tugas Akhir Skripsi.

5. Tim bola voli putra dan putri SMA Negeri 1 Pundong, yang telah membantu saya sebagai responden dalam penelitian ini.
6. Rizal Arifandi, partner terbaik saya yang telah memberikan semangat, motivasi, dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Sahabat saya, Media Tuslia Dewi, Kenni Ninda Syadatun, Diah Kurniawati Rahayu, Diah Permatasari Rahayu, yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.
8. Lilis Puspita Sari, Emilia Widyastuti Marthasia, Febrina Mutiara Insany, Wisti Nuriyani, Lutfi Angger Pradana, Fadhila Chavrin, senantiasa membantu saya dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi
9. Tri Wulan Mardikawati dan Okki Wijaya Kusuma, yang telah membantu saya dalam penelitian Tugas Akhir Skripsi.
10. Rekan-rekan mahasiswa PJKR A 2019.
11. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan motivasi dan dukungan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi Ini

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
SURAT PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pola Hidup Sehat.....	8
2. Hakikat Keterampilan.....	13
3. Hakikat Ekstrakurikuler.....	15
4. Hakikat Bola Voli.....	17
5. Hakikat Karakter Peserta Didik SMA.....	19
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	21
C. Kerangka Berfikir.....	23
D. Hipotesis.....	26

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel.....	28
D. Defisini Operasional Variabel.....	29
E. Teknik dan Instrumen Penelitian.....	30
F. Validitas dan Reliabilitas.....	40
G. Teknik Analisis Data.....	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	45
B. Pembahasan.....	49

C. Keterbatasan Penelitian.....	50
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	52
B. Implikasi.....	54
C. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kuesioner Penelitian.....	31
Tabel 2. Alternatif Pilihan Jawaban.....	34
Tabel 3. Kerangka Instrumen.....	34
Tabel 4. Hasil Analisis Uji Validitas.....	41
Tabel 5. Kerangka Instrumen Penelitian.....	42
Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas.....	42
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat.....	46
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Keterampilan Bola Voli.....	46
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Berfikir.....	25
Gambar 2. Desain Variabel Penelitian.....	27
Gambar 3. Penilaian Service.....	36
Gambar 4. Tes Passing Atas.....	37
Gambar 5. Tes Passing Bawah.....	39
Gambar 6. Tes Smash.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi.....	61
Lampiran 2. Surat Permohonan Uji Instrumen.....	62
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	63
Lampiran 4. Surat Telah Melakukan Penelitian.....	64
Lampiran 5. Instrumen Penelitian.....	65
Lampiran 6. Hasil Penelitian.....	75
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi olahraga yang menurun di tingkat ASEAN menjadi suatu ancaman tersendiri bagi kondisi olahragawan profesional di Indonesia. Tim olahraga di Indonesia memerlukan perhatian yang lebih karena melalui olahraga bisa mengangkat nama dan mempersatukan bangsa baik tingkat nasional maupun internasional. Pola hidup sehat dalam olahraga terutama olahraga profesional seperti bola voli menuntut tenaga ahli yang terampil untuk menjaga secara khusus dan intensif kebutuhan zat gizi dari para pemainnya. Kebutuhan gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, serat, cairan dan asupan zat gizi mikro penting dalam rangka menjaga kesehatan, adaptasi latihan, dan meningkatkan stamina selama sesi latihan dan perlombaan.

“Pola hidup sehat memiliki beberapa komponen secara umum meliputi: istirahat yang cukup dan teratur, mengkonsumsi makanan yang sehat secara teratur dan seimbang, mempertahankan berat badan ideal, melakukan latihan fisik secara teratur, benar, terukur dan berkesinambungan, berpandangan positif dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan teratur.”(Kotler, 2019). Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Pola hidup sehat menyangkut aturan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani, sebab pengertian hidup sehat yang sempurna mencakup aspek keduanya. Pola aktivitas fisik

seseorang termasuk salah satu faktor yang penting dari pola hidup sehat seseorang misalnya kurang melakukan olahraga, terlalu banyak melakukan olahraga atau terlalu banyak kerja dan kurang istirahat.

Pola istirahat saat ini harus dijaga agar dapat terhindar dari berbagai penyakit yang mudah menyerang tubuh kita. “Pola istirahat memiliki makna sebagai kebiasaan atau perilaku untuk beristirahat yang cukup, sehingga tubuh tetap sehat dengan istirahat atau tidur selama 7-8 jam perhari.” (Atmaja, Astra & Suwiwa, 2021). Selain itu, dengan menjaga pola istirahat diklaim memiliki beberapa manfaat yaitu memperkuat sistem imun tubuh, menjaga berat badan tetap ideal, menjaga kesehatan mental dan meminimalisir resiko penyakit kronis.

Pola makan adalah suatu kebiasaan untuk menjaga makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari memiliki kandungan gizi yang baik bagi tubuh. Seorang atlet yang tidak menjaga pola makan yang sehat atau sering mengonsumsi makan yang tidak sehat (kalori yang berlebihan, bersoda, *junk food*), cenderung memiliki beberapa resiko timbulnya penyakit kronis, misalnya kolesterol tinggi atau obesitas, penyakit jantung dan diabetes. Sedangkan peserta didik yang menjaga pola makan yang baik berpotensi memiliki pola hidup yang berkualitas atau sehat sepanjang hayat.

Selanjutnya pola aktivitas merupakan suatu kebiasaan atau perilaku yang mengarah kepada menjaga aktivitas sehari-hari menjadi lebih aktif. Dengan menjaga aktivitas fisik agar tetap tinggi akan berpotensi membuat tubuh menjadi bugar, sehingga nantinya berdampak terhadap kesehatan atlet yang tinggi. Namun sebaliknya apabila tingkat aktivitas fisik seseorang rendah, maka sudah dapat

diketahui bahwa tersebut beresiko untuk terkena penyakit yang kronis. “Data melaporkan bahwa seseorang yang menjaga tingkat aktivitas fisik dapat memiliki kesehatan dan kualitas hidup yang sempurna.” (Intan, Hasanah, Wardiani & Handayani 2021). Dengan demikian, mencapai pola hidup yang optimal, maka ketiga pola antara makanan, istirahat dan aktivitas fisik harus dikelola dengan sebaik mungkin.

Bola voli merupakan salah satu contoh dari cabang olahraga bola besar dan merupakan olahraga yang membutuhkan banyak energi, sehingga para pemain bola voli membutuhkan pola hidup yang sehat. *Fédération Internationale de Volleyball* (FIVB) dalam *Official Volleyball Rules 2017-2020* (2016: 9) menyebutkan bahwa Bola voli adalah salah satu olahraga kompetitif dan populer di dunia. Permainan yang cepat (*fast*), menyenangkan (*exciting*), aksi yang meledak (*explosive*) dan terdiri dari beberapa elemen yang interaktif yang menjadikannya unik di antara permainan reli (*rally*) lainnya. FIVB (2016: 7) menjelaskan esensi dari bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim di lapangan bermain yang dibagi atau dibatasi dengan jaring (*net*).

Tujuan permainan bola voli adalah memberikan bola melewati jaring (*net*) untuk menempatkannya di lapangan lawan, dan mencegah upaya yang sama dari lawan. Berdasarkan penjelasan menurut FIVB ini, esensi permainan bola voli secara umum dapat dirangkum bahwa pengertian permainan bola voli adalah “Olahraga permainan bola besar yang dimainkan pada area permainan (lapangan) khusus oleh dua regu dengan masing-masing regu terdiri dari enam pemain, yang memainkan bola dengan ketentuan khusus untuk menyeberangi bola melewati jaring (*net*)”.

Ditinjau dari pengertian permainan bola voli ini, maka hakikat atau esensi tujuan dasar permainan bola voli, adalah memainkan bola untuk menyeberangi atau melewatkan bola dari bagian atas jaring (net) dengan teknik dan ketentuan khusus dalam rangka: (a) menempatkan bola agar menyentuh permukaan lapangan pada daerah permainan lawan, dan (b) mempertahankan bola agar tidak menyentuh permukaan lapangan pada daerah permainan sendiri, sehingga menjadi dua bentuk kegiatan atau aktivitas pokok selama permainan dengan ketentuan-ketentuan khusus yang membatasi cara pemain dalam memainkan bola dengan berbagai keterampilan gerak teknik dasar, yang selanjutnya dapat diklasifikasikan menjadi dua kelompok bentuk teknik dasar, yaitu kelompok teknik dasar untuk menyerang dan kelompok teknik dasar untuk bertahan dalam penerapan strategi permainan bola voli. Seorang atlet yang baik harus makan makanan tinggi karbohidrat, cukup protein, rendah lemak, dan cukup vitamin, mineral serta cairan.

SMA N 1 Pundong merupakan salah satu sekolah yang berbasis kelas khusus olahraga, hal ini bisa dilihat dari banyaknya prestasi olahraga yang sudah banyak diraih oleh peserta didik SMA N 1 Pundong. Ekstrakurikuler merupakan salah satu jembatan utama dalam pembentukan prestasi peserta didik. Di SMA N 1 Pundong terdapat berbagai ekstrakurikuler salah satunya bola voli, dalam ekstrakurikuler bola voli terbagi menjadi dua kategori yaitu tim bola voli putra dan tim bola voli putri. ekstrakurikuler tersebut banyak digemari oleh peserta didik, dalam ekstrakurikuler bola voli pola hidup sehat sangat berpengaruh terhadap keterampilan tim bola voli SMA N 1 Pundong.

Sebagai seorang atlet, seyogyanya harus menjalankan pola hidup yang sehat. Namun juga tidak sedikit seorang atlet yang menjalani kehidupan dengan mulai dari makan yang tidak teratur, pola tidur yang tidak pasti, dan tidak memperhatikan aktivitas fisik yang baik bagi kesehatannya. Beberapa faktor tersebut bisa menjadi tolak ukur tercapainya permainan terbaik mereka di setiap pertandingan. Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk meneliti pengaruh pola hidup sehat terhadap keterampilan tim Bola Voli di SMA N 1 Pundong.

B. Identifikasi Masalah

1. Kurangnya pemahaman peserta didik tentang pola hidup sehat terhadap keterampilan tim bola voli.
2. Pelatih kurang memberikan sosialisasi terkait pola hidup sehat kepada tim bola voli.
3. Belum diketahuinya pengaruh pola hidup sehat terhadap keterampilan bola voli.

C. Batasan Masalah

Supaya penelitian ini dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan dan fokus terhadap permasalahan maka dalam penelitian ini diperlukan pembatasan masalah. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi tentang pengaruh pola hidup sehat terhadap keterampilan tim Bola Voli SMA N 1 Pundong.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu apakah ada pengaruh pola hidup sehat terhadap performa tim bola voli SMA N 1 Pundong?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pola hidup sehat terhadap keterampilan tim bola voli SMA N 1 Pundong.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat baik secara teori maupun praktik sebagai berikut:

1. Manfaat teori

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menambah ilmu pengetahuan tentang pengaruh pola hidup sehat terhadap keterampilan tim bola voli SMA N 1 Pundong.

2. Manfaat praktik

- a. Bagi para atlet dapat mengetahui pengaruh pola hidup sehat terhadap keterampilan tim bola voli SMA N 1 Pundong.
- b. Bagi pelatih, dapat memberi gambaran tentang pengaruh pola hidup sehat terhadap keterampilan tim bola voli SMA N 1 Pundong sehingga dapat

dijadikan sebagai tolak ukur serta bahan pertimbangan dalam meningkatkan performa atlet dalam bertanding.

- c. Bagi sekolah, sebagai bahan informasi serta masukan tentang hasil penelitian yang digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk memengaruhi keterampilan atlet dalam bidang olahraga khususnya bola voli.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pola Hidup Sehat

Pengertian pola hidup menurut Soekidjo yang dimaksud pola hidup adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Pengertian hidup sehat menurut Hanlon sehat itu mencakup keadaan pada diri seseorang secara menyeluruh tetapi mempunyai kemampuan melakukan fisiologis maupun psikologis penuh. Pengertian pola hidup sehat menurut Rusli Ruthan adalah setiap tindakan yang mempengaruhi peluang secara langsung atau jangka panjang semua konsekuensi fisik yang menjadi lebih baik.

Sehat sampai akhir hayat merupakan dambaan semua orang selama hidup di dunia, Upaya pemeliharaan kesehatan tidak akan berhasil jika tidak ada perubahan sikap mental dan perilaku. Dari berbagai macam penyakit yang ada sekarang ini, sumber akarnya tidak lain adalah pola hidup yang keliru. Bila kita menjalani pola hidup yang sehat dan benar, penyakit akan jauh dari kita. Manusia merupakan satu kesatuan yang utuh antara jasmani dan rohani yang saling keterkaitan yang tidak bisa dipisahkan. Dengan kata lain, apa yang mempengaruhi pikiran, akan mempengaruhi tubuh. Kondisi kerohanian kita mempunyai pengaruh pada keadaan fisik dan begitu pula sebaliknya. Kita sebenarnya bisa menolong tubuh kita melawan penyakit dengan lebih baik yaitu dengan kegembiraan.

Penelitian ini dapat mewujudkan bagaimana eratnya kerja sama antara pikiran dan tubuh.

Pola hidup sehat yang kita harapkan yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Kesehatan bukanlah segala-galanya namun segala-galanya tanpa kesehatan tidak ada artinya. Bahkan kesehatan merupakan investasi, hak dan kewajiban setiap manusia. Menurut Kotler 2002:192 yang dimaksud dengan pola hidup sehat adalah hidup dengan pola atau gaya yang lebih fokus kepada hal hal kesehatan, baik itu makanan, perilaku, bahkan gaya hidup yang sangat berpengaruh kepada kesehatan dan menuju hidup yang sehat baik jasmani maupun rohani. Lebih lanjut Kotler mengemukakan bahwa pola hidup sehat adalah gambaran dari aktivitas atau kegiatan yang didukung oleh keinginan dan minat dan bagaimana pikiran menjalaninya dalam berinteraksi dengan lingkungan. Dari pernyataan tersebut di atas, makin terasa bahwa sehat adalah kebutuhan dan milik kita yang harus diperjuangkan. Karena dengan pola hidup sehat, kita akan sehat lahir dan bathin, yaitu: merasa nyaman, aman dan tentaram, memiliki rasa percaya diri, sukses dalam pekerjaan, serta dapat menikmati kehidupan sosial di lingkungan keluarga, tetangga dan masyarakat.

Kotler:2019 mengemukakan bahwa”Pola hidup sehat memiliki beberapa komponen secara umum komponen tersebut meliputi: istirahat yang cukup dan teratur, mengkonsumsi makanan yang sehat secara teratur dan seimbang, mempertahankan berat badan ideal, melakukan latihan isik secara teratur, benar,

terukur dan berkesinambungan, berpandangan positif dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan teratur. Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Pola hidup sehat menyangkut aturan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani, sebab pengertian hidup sehat yang sempurna mencakup aspek keduanya. Pola aktivitas fisik seseorang termasuk salah satu faktor yang penting dari pola hidup sehat seseorang misalnya kurang melakukan olahraga, terlalu banyak melakukan olahraga atau terlalu banyak kerja dan kurang istirahat.

Pola hidup sehat dalam olahraga terutama olahraga profesional seperti bola voli menuntut tenaga ahli yang terampil untuk menjaga secara khusus dan intensif kebutuhan zat gizi dari para pemainnya. Kebutuhan gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, serat, cairan dan asupan zat gizi mikro penting dalam rangka menjaga kesehatan, adaptasi latihan, dan meningkatkan stamina selama sesi latihan dan perlombaan.

Pola hidup sehat dapat dimaknai sebagai upaya setiap individu untuk menjaga kesehatan dengan melakukan karakter yang baik, sehingga mempengaruhi tingkat kesehatannya (Susanti & Kholisoh, 2018). Makna pola hidup sehat bukan hanya mengenai kebiasaan hidup bersih melainkan mengarah terhadap kebiasaan pola makan, istirahat dan pola aktivitas fisik yang harus terbina dengan baik.

Pola makan adalah suatu kebiasaan untuk menjaga makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari memiliki kandungan gizi yang baik bagi tubuh. Seorang atlet yang tidak menjaga pola makan yang sehat atau sering mengonsumsi makan yang tidak sehat (kalori yang berlebihan, bersoda, *junk food*), cenderung

memiliki beberapa resiko timbulnya penyakit kronis, misalnya kolesterol tinggi atau obesitas, penyakit jantung dan diabetes. Sedangkan atlet yang menjaga pola makan yang baik berpotensi memiliki pola hidup yang berkualitas atau sehat sepanjang hayat.

Pola istirahat seharusnya dijaga dengan baik agar dapat terhindar dari penyakit. “Pola istirahat memiliki makna sebagai kebiasaan atau perilaku untuk beristirahat yang cukup, sehingga tubuh tetap sehat dengan istirahat atau tidur selama 7-8 jam perhari.” (Atmaja, Astra & Suwiwa, 2021). Selain itu, dengan menjaga pola istirahat diklaim memiliki beberapa manfaat yaitu memperkuat sistem imun tubuh, menjaga berat badan tetap ideal, menjaga kesehatan mental dan meminimalisir resiko penyakit kronis.

Aktivitas istirahat tidak hanya sekedar menjadi kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi manusia, ternyata istirahat juga memiliki segudang manfaat bagi kesehatan tubuh. “Istirahat tidur dapat memulihkan dan mengistirahatkan fisik setelah beraktivitas seharian, mengurangi stress dan cemas, meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat hendak beraktivitas.” (Kasiati dan Rosmalawati, 2016). Namun, untuk bisa merasakan manfaat dari tidur tidaklah mudah, ada ketentuan yang harus diperhatikan agar seseorang dapat merasakan manfaat tidur, yaitu kualitas tidur itu sendiri. “Untuk mendapatkan tidur yang berkualitas yang paling utama adalah durasi waktu tidur dan yang kedua yaitu perasaan yang didapatkan saat bangun berupa rasa segar, siang tidak mengantuk tanpa stimulant.” (Kemenkes, 2016). “Kualitas tidur yang buruk akan mengakibatkan gangguan kesehatan fisik, mental dan meningkatkan resiko obesitas.” (Huda, 2016). Kualitas

tidur yang buruk pada remaja, tidak hanya berbahaya untuk kesehatan fisik dan mental saja tapi juga mempengaruhi prestasinya.

Pola aktivitas fisik merupakan suatu kebiasaan atau perilaku yang mengarah kepada menjaga aktivitas sehari-hari menjadi lebih aktif. Dengan menjaga aktivitas fisik agar tetap tinggi akan berpotensi membuat tubuh menjadi bugar, sehingga nantinya berdampak terhadap derajat kesehatan yang tinggi. Namun sebaliknya apabila tingkat aktivitas fisik seseorang rendah, maka sudah dapat diketahui bahwa tersebut beresiko untuk terkena penyakit yang kronis. “Data melaporkan bahwa seseorang yang menjaga tingkat aktivitas fisik dapat memiliki kesehatan dan kualitas hidup yang sempurna.” (Intan, Hasanah, Wardiani & Handayani 2021). Dengan demikian, untuk mencapai pola hidup yang optimal, maka ketiga pola antara makanan, istirahat dan aktivitas fisik harus dikelola dengan sebaik mungkin.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Makna pola hidup sehat mengarah terhadap kebiasaan pola makan, istirahat dan pola aktivitas fisik yang harus terbina dengan baik.

2. Hakikat Keterampilan

Suatu pembelajaran gerak sangat erat kaitannya dengan istilah terampil. Keterampilan adalah suatu kemampuan di dalam menggunakan akal, pikiran, ide serta kreatifitas dalam menegerjakan, mengubah atau membuat sesuatu menjadi lebih bermakna sehingga menghasilkan sebuah nilai dari hasil pekerjaan tersebut. “Keterampilan merupakan sebuah kemampuan seseorang dalam mengoperasikan

pekerjaan itu secara lebih mudah serta tepat, pendapat keterampilan ini lebih ke arah aktivitas atau kegiatan yang memiliki sifat psikomotorik.” (Gordon:2021). Menurut

Muzni Rumanto dan Wikdati Zahri (2019:2) kata keterampilan dapat disamakan dengan kata kecekatan. Orang yang bisa dikatakan sebagai orang terampil merupakan orang yang selalu mengerjakan atau menyelesaikan tugasnya dilakukan secara tepat serta benar.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2020:57), Keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif serta efisien. Semakin tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka semakin terampil orang tersebut.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2020:58), untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan mendasar yang berkaitan dengan bagaimana keterampilan tertentu dihasilkan atau diperoleh serta factor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan. Pada intinya bahwa suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai apabila dipelajari atau dilatihkan secara terus-menerus dalam kurun waktu tertentu yang memadai.

Keterampilan gerak kasar secara khusus dikontrol oleh otot-otot besar yang biasa disebut dengan kelompok otot. Keterampilan tersebut tidak terlalu menekankan ketepatan (*precission*) dalam pelaksanaannya. Berlari, melompat, melempar serta kebanyakan keterampilan dalam olahraga dimasukkan sebagai keterampilan gerak kasar. Keterampilan gerak halus secara khusus dikontrol oleh

otot-otot kecil atau halus. Keterampilan ini melibatkan koordinasi *neuromuskuler* yang akan memerlukan ketepatan derajat tinggi untuk berhasilnya keterampilan ini.

(Robbins:2020) menyatakan pendapatnya bahwa keterampilan dibedakan atas 4 kategori yaitu sebagai berikut:

1. *Basic Literacy Skill*

Merupakan suatu keahlian dasar yang dimiliki oleh setiap orang misalnya seperti menulis, membaca, mendengarkan, serta kemampuan dalam berhitung

2. *Technical Skill*

Merupakan suatu keahlian yang didapat melalui pembelajaran dalam bidang teknik misalnya seperti menggunakan komputer, memperbaiki *handphone*, dan lain sebagainya.

3. *Interpersonal Skill*

Merupakan suatu keahlian setiap orang dalam melakukan komunikasi antar sesama contohnya seperti mengemukakan pendapat dan bekerja bersama dalam suatu tim.

4. *Problem Solving*

Merupakan suatu keahlian seseorang di dalam memecahkan sebuah masalah dengan menggunakan logikanya.

Dari beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah kemampuan atau kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan yang

didapat melalui proses belajar. Keterampilan sudah dimiliki dasarnya sejak kecil, di mana dalam melaksanakan sebuah pelatihan atau pembelajaran harus dilaksanakan secara terus menerus dan berpedoman pada prosedur latihan yang tepat.

3. Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam Sekolah yang berfungsi untuk mawadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa menurut Yuyun Ari Wibowo (2015: 2). Fungsi kegiatan ekstrakurikuler adalah Pengembangan, Sosial, Rekreatif, dan persiapan karir (Permendikbud RI Nomer 81A Tahun 2021).

Merujuk pada Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2020 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar Dan Menengah, Ekstrakurikuler adalah kegiatan pengembangan karakter dalam rangka perluasan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian peserta didik secara optimal yang dilakukan di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar. Menurut Suryosubroto, (2020:287) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, diluar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan.

Sedangkan menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan, kegiatan

ekstrakurikuler merupakan salah satu jalur pembinaan kesiswaan. Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri.

Menurut Nasrudin (2021:12), kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan berikut:

1. Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yang:
 - a. Beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
 - b. Berbudi pekerti luhur
 - c. Memiliki pengetahuan dan keterampilan
 - d. Sehat jasmani dan rohani
 - e. Berkepribadian yang mantap dan mandiri
 - f. Memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan
2. Siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperolehnya dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan pengembangan karakter yang dilakukan diluar jam sekolah di bawah bimbingan dan pengawasan satuan Pendidikan yang berfungsi untuk mewedahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa.

4. Hakikat Bola Voli

Menurut PBVSI (2020) “bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh sebuah net, permainan menggunakan tangan dengan cara dipantulkan”. Sedangkan tujuan dari permainan bola voli yakni melewatkan bola dari atas net agar dapat jatuh menyentuh dasar (lantai) wilayah lapangan lawan serta untuk mencegah bola yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola di luar perkenaan blok. Menurut Suhadi dan Sujarwo (2009: 6) permainan bola voli diciptakan pada tahun 1895 oleh William G. Morgan, dia adalah 9 seorang pembina dalam pendidikan jasmani pada suatu asosiasi pemuda bernama, Young Men Christian Association (YMCA) di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Awal mula nama permainan ini adalah “mintonette” yang permainan ini mirip dengan permainan badminton dan permainan ini mulanya dimainkan oleh banyak orang, tidak terbatas sesuai dengan tujuan semula yaitu: untuk mengembangkan kesegaran jasmani para buruh disamping mereka juga bersenam massal. Memantulkan bola merupakan salah satu karakteristik permainan bola voli yang dilakukan maksimal tiga kali, setelah itu bola harus segera diseberangkan ke wilayah lawan. Seluruh permainan melibatkan keterampilan dalam mengolah bola dengan kedua tangan. Selain itu, menurut Viera&Ferguson (2000: 2) “adapun prinsip dasar dalam permainan bola voli yakni memukul bola ke arah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola”. Pada dasarnya, permainan bola voli memiliki tujuan yang beragam, dimulai dari hal yang bersifat hiburan (*sportainment*), kemudian berkembang ke tujuan untuk berprestasi. Dalam

mencapai berbagai tujuan tersebut, dibutuhkan teknik dan taktik yang mumpuni. Semua itu dapat dicapai melalui program latihan atau sistem pertandingan yang terencana dan berkelanjutan.

Menurut Beutelstahl (2009:19), “voli adalah suatu pukulan melambungkan bola sedemikian rupa, sehingga teman kita mendapat kesempatan untuk mensmash bola tersebut. Selanjutnya, kita akan mempergunakan istilah voli untuk jenis pukulan melambungkan bola tersebut. Tujuan dari orang yang memainkan voli adalah memberi kesempatan pada teman untuk menyerang musuh”. Sedangkan menurut Muhajir (2006:5), “Bola voli dimainkan oleh dua regu yang tiap regu terdiri atas enam pemain. Tiap regu berusaha menempatkan bola didaerah lawan agar mendapat angka (point). Regu pertama yang mencapai angka 25 adalah regu yang menang. Lain halnya menurut Machfud Irsyada (2000:13), Permainan bola voli adalah olahraga beregu. Setiap regu berada pada petak lapangan permainan masing-masing dengan dibatasi oleh net.

Menurut Muhadjir (2020:5) bahwa bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang tiap regu terdiri atas enam pemain. Tiap regu berusaha menempatkan bola di daerah lawan agar memperoleh angka (point), regu yang pertama mencapai angka 25 adalah regu yang menang. Kemudian menurut Barbara (2021:2) bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim. Setiap tim terdiri dari enam orang dan dipisahkan oleh net. Olahraga bola voli sebenarnya telah dikenal sejak masa kolonial Belanda, Tepatnya tahun 1928. Yang membawa ke Indonesia adalah para guru pendidikan jasmani Belanda yang bertugas

di Sekolah Lanjutan, akan tetapi pada waktu itu belum mendapat tempat dihati masyarakat.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan hakikat bola voli adalah permainan beregu yang terdiri dari dua kelompok yang akan saling bertanding, dimana setiap kelompok terdiri dari 6 orang yang menempati lapangan petak masing-masing yang dibatasi oleh net, tiap kelompok harus berusaha memukul bola sampai melewati net dan akan mendapat poin 1 jika bola berhasil jatuh ke petak lawan, regu pertama yang mencapai angka 25 adalah regu yang menang.

5. Hakikat Karakter Peserta Didik SMA N 1 Pundong

Menurut Sarwono (2007:27) Siswa adalah setiap orang yang resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di dunia pendidikan. Peserta didik adalah salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar mengajar, dalam proses belajar mengajar peserta didik sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita memiliki tujuan dan kemudian ingin mencapainya secara optimal. Peserta didik akan menjadi faktor penentu, sehingga dapat mempengaruhi segala sesuatu yang diperlukan untuk mencapai tujuan belajarnya. Peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA) secara umum berusia enam belas tahun sampai dengan Sembilan belas tahun dan berada pada tahap perkembangan remaja. Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengandung perubahan besar pada kondisi fisik, kognitif dan psikososial.

Piaget menyatakan bahwa peserta didik Sekolah Menengah Atas berada pada tahap perkembangan kognitif operasional formal (Papaliadkk, 2008:534).

Menurut Sukintaka dalam lanun (2018:19-20) karakteristik peserta didik SMA umur 16-18 tahun antara lain :

a. Psikis atau Mental

1. Banyak memikirkan dirinya sendiri.
2. Mental menjadi stabil dan matang.
3. Membutuhkan pengalaman dari segala segi.
4. Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, perkawinan, pariwisata dan kepercayaan

b. Sosial

1. Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
2. Lebih bebas.
3. Berusaha lepas dari lindungan orang dewasa atau pendidik.
4. Senang pada perkembangan sosial.
5. Senang pada masalah kebebasan diri dan berpetualang.
6. Sadar untuk berpenampilan dengan baik dan cara berpakaian rapi dan baik.
7. Tidak senang dengan persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tua.
8. Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa Menurut Sarwono (2007:27) peserta didik adalah setiap orang yang resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di dunia pendidikan. Peserta didik adalah salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar mengajar, dalam proses belajar mengajar peserta didik sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita memiliki tujuan dan kemudian ingin mencapainya secara optimal. Peserta didik sekolah menengah atas berada pada tahap perkembangan kognitif operasional formal (Papaliadkk, 2008:534).

B. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan kajian hipotesis.

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

1. Hasil penelitian dari Ro'in Abdillah (2019) yang berjudul “ Tingkat

Pengetahuan Siswa Tentang Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V dan VI Di SD

Negeri Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo”

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kesadaran penerapan pola hidup sehat siswa kelas V dan VI SD N Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo kurang baik hal ini dapat dilihat dari tidak membuang sampah pada tempatnya, membeli makan-makanan sembarang, tidak mencuci tangan sebelum makan, dan kurangnya penyampaian materi Prilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan pola hidup sehat siswa kelas V dan VI SD N Janten Kecamatan Temon Kabupaten

Kulonprogo. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggambarkan keadaan obyek yang diteliti, menggunakan instrumen kuesioner untuk mengukur pengetahuan kesehatan dan pola hidup sehat. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas V Dan VI SD N Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo yang berjumlah 40 orang. Teknik analisis data deskriptif dengan persentase. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil pola hidup sehat siswa kelas V dan VI SD N Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo berkategori sangat baik, terdapat 3 siswa (7,5%) dalam kategori baik, 9 siswa (22,5%) dalam kategori sedang, 16 siswa (40%) dalam kategori kurang baik, 10 siswa (25%) dan dalam kategori sangat tidak baik, 2 siswa (5%). Frekuensi terbanyak pada kategori sedang (40%).

2. Hasil penelitian dari Rahmatulloh Dian Mukminun (2022) yang berjudul “ Hubungan Antara Pola Makan dan Aktifitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII A Di SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten

Pringsewu Provinsi Lampung”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A di SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu dengan jumlah 30 peserta didik yang berusia antara 13-15 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis Product Moment dan analisis regresi berganda dengan

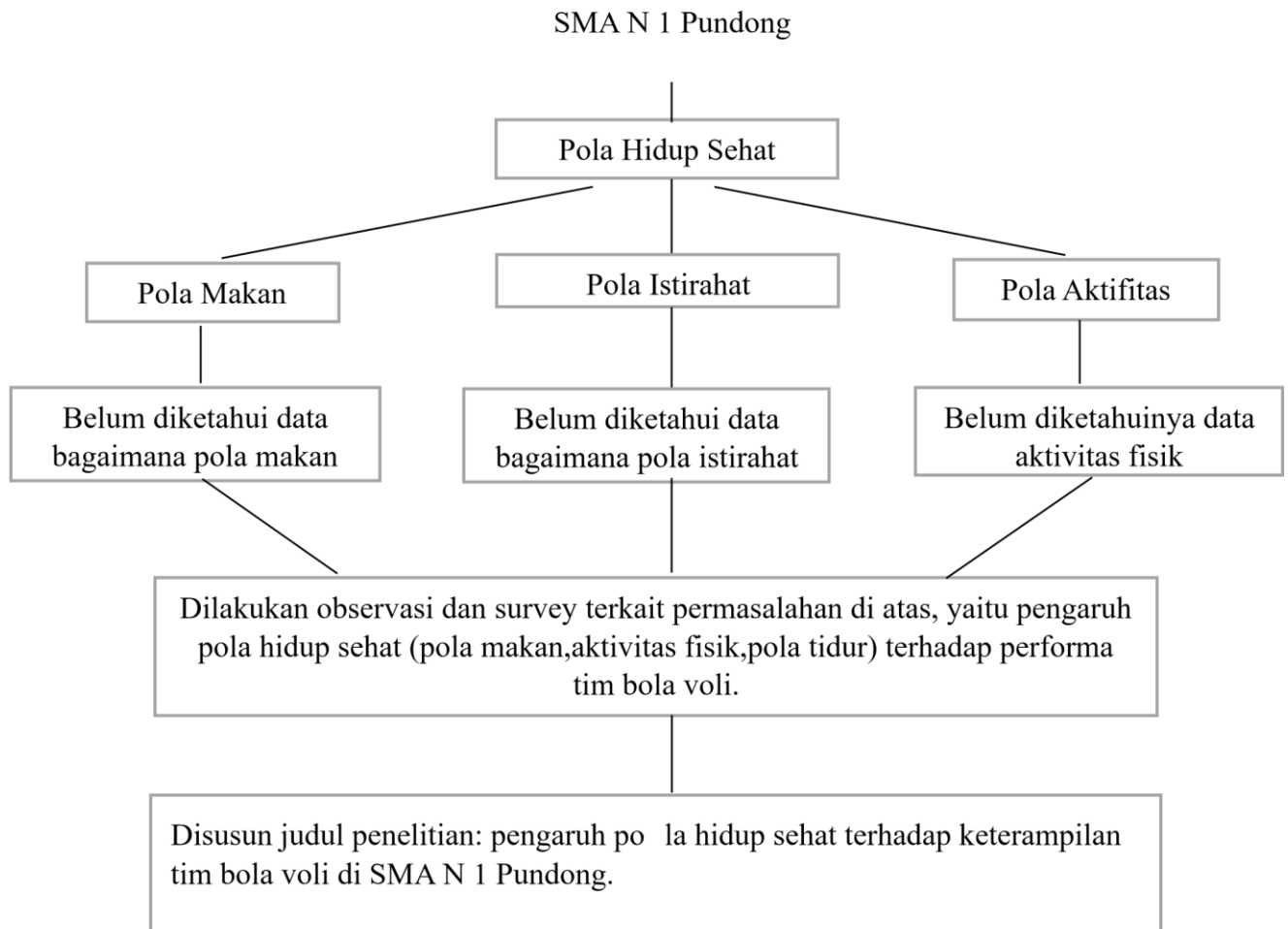
taraf signifikansi 5%. Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan hasil rhitung sebesar $0.649 > r_{tabel}(0.05)(30)(0.361)$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A di SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung. Hasil uji hipotesis kedua menunjukkan nilai rhitung $0.585 > r_{tabel}(0.05)(30)(0.361)$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung. Uji hipotesis ketiga menunjukkan nilai $F_{hitung} 16,951 > F_{tabel}(0.05)(2:30)(3,34)$ dan $R_{hitung}=0.746 > R(0.05)(30)= 0,361$, maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.

C. Kerangka Berfikir

Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pundong berada di daerah Bantul tepatnya di Kecamatan Pundong. Kebanyakan peserta didik yang bersekolah di SMA Negeri 1 Pundong merupakan anak-anak yang bertempat tinggal di sekitar sekolah dikarenakan penerimaan peserta didik menggunakan sistem zonasi. Mayoritas masyarakat di daerah Bantul khususnya kecamatan Pundong bermata pencaharian sebagai petani, sehingga diperkirakan anak-anak di sana memperoleh asupan makan yang baik seperti beras atau nasi dan sayuran, tetapi kenyataannya kebanyakan peserta didik masih ada bahkan banyak yang mengkonsumsi makanan dan minuman cepat saji pada saat jajan di rumah maupun saat di sekolah, sedangkan

mengonsumsi makanan dan minuman yang baik dapat membantu meningkatkan keterampilan peserta didik dalam berlatih maupun saat bertanding.

Aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik mampu membantu perkembangan dan pertumbuhan peserta didik, tetapi kenyataannya peserta didik lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain sehingga aktivitas fisiknya tidak maksimal atau kurang. Untuk mencapai performa yang baik maka seseorang harus menjaga pola hidup sehat berupa pola makan, pola istirahat, serta pola aktivitas fisiknya. Ketika salah satu dari 3 faktor tersebut tidak dilakukan dengan baik, maka hasilnya tidak akan baik pula untuk performa atlet dalam berlatih maupun bertanding.



Gambar 1. Bagan kerangka berfikir

D. Hipotesis

Sugiyono menjelaskan bahwa hipotesis merupakan jawaban yang sifatnya sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang mana rumusan masalah tersebut sudah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Hipotesis disebut sementara karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan pada teori. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

Ho: Tidak ada pengaruh pola hidup sehat terhadap keterampilan tim bola voli SMA N 1 Pundong.

Ha: Ada pengaruh pola hidup sehat terhadap keterampilan tim bola voli SMA N 1 Pundong.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian deskriptif. Metode penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang dilandasi filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data dan menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian lapangan (*field research*), yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan terjun langsung ke lokasi penelitian.

Penelitian Kuantitatif merupakan jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang dapat diperoleh dengan menggunakan prosedur statistik atau cara-cara kuantifikasi (pengukuran). Dalam penelitian ini terdapat satu variabel X (pola hidup sehat) dan satu variabel Y (keterampilan bola voli).

Adapun desain variabel dari penelitian ini yaitu:



Gambar 2. Desain Variabel Penelitian

(Sumber:Fitriani Math Edu:2019)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA N 1 PUNDONG yang beralamat di Srihardono, Pundong, Klisat, Srihardono, Kecamatan Bantul, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55771.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Maret 2023. Pengambilan data penelitian dilakukan saat tim bola voli SMA N 1 Pundong melakukan kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2015: 80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek bukan hanya orang, tetapi obyek dan benda benda alam yang lain yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMA N 1 Pundong yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (sugiyono, 2015: 81). Dalam penelitian ini menggunakan teknik

purposive sampling yang berjumlah 26 peserta didik dengan jumlah laki-laki 14 dan perempuan 12, yang masing-masing tergabung dalam tim bola voli SMA N 1 Pundong

D. Pengertian Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Kemudian definisi operasional dari variabel tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pola hidup sehat

Pengertian pola hidup sehat menurut Soekidjo yang dimaksud pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Makna pola hidup sehat bukan hanya mengenai kebiasaan hidup bersih melainkan mengarah terhadap kebiasaan pola makan, pola istirahat dan pola aktivitas fisik yang harus terbina dengan baik.

2. Keterampilan Bola Voli

Menurut PBVSI (2021) “bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh sebuah net, permainan menggunakan tangan dengan cara dipantulkan”. Sedangkan tujuan dari permainan bola voli yakni melewatkan bola dari atas net agar dapat jatuh menyentuh dasar (lantai) wilayah lapangan lawan serta untuk mencegah bola yang sama dari lawan. Menurut Suhadi dan Sujarwo (2009: 6) permainan bola voli diciptakan pada tahun 1895 oleh William G. Morgan, dia adalah 9 seorang pembina dalam pendidikan jasmani pada suatu asosiasi pemuda bernama,

Young Men Christian Association (YMCA) di kota Holyoke,
Massachusetts, Amerika Serikat.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan cara menyebar atau membagikan angket jenis tertutup kepada tim bola voli SMA N 1 Pundong untuk mengetahui pola hidup sehat yang dilakukan dalam aktivitas sehari-hari nya serta tes keterampilan bola voli. Pengumpulan data untuk mengetahui tingkat pola hidup sehat diperoleh dari pengisian angket. Data yang diperlukan berbentuk jawaban yang diperoleh dari responden penelitian, sedangkan untuk mengetahui keterampilan tim pengumpulan data dapat diperoleh melalui tes keterampilan bola voli. Langkah-langkah dalam pengumpulan data antara lain:

- a. Peneliti menghubungi pelatih ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Pundong untuk menyampaikan maksud dan tujuan penelitian. Kemudian peneliti dan responden melakukan pengisian kuesioner dan melaksanakan tes sesuai dengan jam yang ditentukan atau saat kegiatan ekstrakurikuler bola voli berlangsung.
- b. Peneliti mengawasi dan mengarahkan responden dalam mengisi kuesioner agar menghindari kesalahan dalam pengisian kuesioner.
- c. Responden mengisi kuesioner secara jujur agar data yang didapat objektif.
- d. Peneliti mengarahkan responden ke lapangan untuk melaksanakan tes keterampilan bola voli.

- e. Responden melakukan tes keterampilan bola voli dengan diamati oleh peneliti dan dicatat hasilnya.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang dipakai peneliti dalam mengumpulkan data untuk mempermudah penelitiannya sehingga data yang diperoleh lebih cermat, lengkap, dan sistematis agar hasilnya mudah untuk dipahami dan diolah (Arikunto, 2020: 203). Penelitian ini menggunakan instrumen dalam bentuk angket tertutup. Menurut Arikunto (2019: 168) angket tertutup merupakan angket yang disajikan agar responden dapat memberikan tanda check list (√) pada kolom yang tersedia.

Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Instrumen Pola Hidup Sehat

Data pola hidup sehat Tim bola voli SMA N 1 Pundong Kabupaten Bantul diperoleh dengan menggunakan teknik kuesioner atau menggunakan angket. Responden diminta untuk mengisi kuesioner pola hidup sehat yang tersedia sesuai dengan kenyataan yang dialami dalam waktu 7 hari terakhir.

Tabel 1. Kuesioner Pola Hidup Sehat

No	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1	Saya makan sebanyak 3 kali dalam sehari				

2	pola makan (sarapan, makan siang, makan malam) saya berjalan secara teratur				
3	Saya makan 2 jam sebelum latihan				
4	Saya minum air putih minimal 8 gelas per hari				
5	Saya mengkonsumsi susu setiap hari				
6	Saya mengkonsumsi mie instan setiap hari				
7	Saya tidak pernah mengkonsumsi buah dan sayur				
8	Saya tidak pernah telat makan				
9	Saya selalu mengusahakan makan teratur setiap hari				
10	Saya selalu makan makanan cepat saji				

No	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
11	Tubuh saya segar setelah bangun tidur				
12	Kesehatan saya tidak terganggu sehingga dapat tidur nyenyak				
13	Saya tidur sebelum tengah malam (dini hari)				

14	Sejak sore hari, saya sudah bersiap untuk tidur				
15	Sebelum mengantuk, saya segera tidur				
16	Saya tidur per hari minimal 8 jam				
17	Saya selalu tidur pada saat siang hari				

No	Aktivitas	Tidak Pernah	Kadang Kadang	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
18	Lompat pancang					
19	<i>Pull up</i>					
20	<i>Shuttle run</i> (lari bolak-balik)					
21	<i>Jogging</i>					
22	Lari <i>zig-zag</i>					
23	<i>Gym</i>					
24	Peregangan otot (<i>stretching</i>)					
25	Pemanasan (<i>warm up</i>)					
26	<i>Push up</i>					
27.	Latihan <i>smash</i>					
28.	<i>Sit up</i>					
29.	Lempar tangkap bola					
30.	Latihan <i>passing</i> bawah					
31.	<i>Squat jump</i>					
32.	Latihan <i>passing</i> atas					

33.	Latihan membendung bola					
34.	<i>Squat thrust</i>					
35.	Naik turun tangga					
36.	<i>Back up</i>					
37.	<i>Leg dynamometer</i> (latihan kekuatan otot tungkat)					
38.	Lain-Lain ()					

(Sumber : Erwinanto, 2017: 40)

Adapun skala yang digunakan dalam angket ini adalah skala bertingkat menggunakan modifikasi skala likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu:

Tabel 2. Alternatif Pilihan Jawaban

Pertanyaan	Alternatif Pilihan Jawaban			
	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
Positif	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4

Dengan dibuatnya alternatif pilihan jawaban, kemudian langkah selanjutnya yaitu membuat kerangka instrumen uji coba. Berikut tabel kerangka instrumen uji coba:

Tabel 3. Kerangka Instrumen

Variabel	Indikator	Butir Soal	
		Positif	Negatif
Pengaruh pola hidup sehat terhadap keterampilan tim bola voli SMA N 1	Pola hidup sehat	1,2,3,4,5,8,9,11,12,13,14 15,16,17,18,19,20,21,22,23, 24,25,26,27,28,29,30,31,32, 33,34,35,36,37,38	6,7,10
Pundong			
Jumlah		35	3

Setelah itu instrument dikonsultasikan kepada ahli guna mendapatkan masukan dan mengadakan perbaikan yang sejalan dengan saran dari ahli, kemudian setelah melewati proses konsultasi dan diskusi, maka instrument penelitian dinyatakan layak dan siap digunakan.

b. Instrumen pengukuran keterampilan bola voli

Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode (Suharsimi Arikunto, 2006: 149). Penelitian ini akan menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes keterampilan teknik dasar bermain bola voli dari Richard H.Cox (1980:

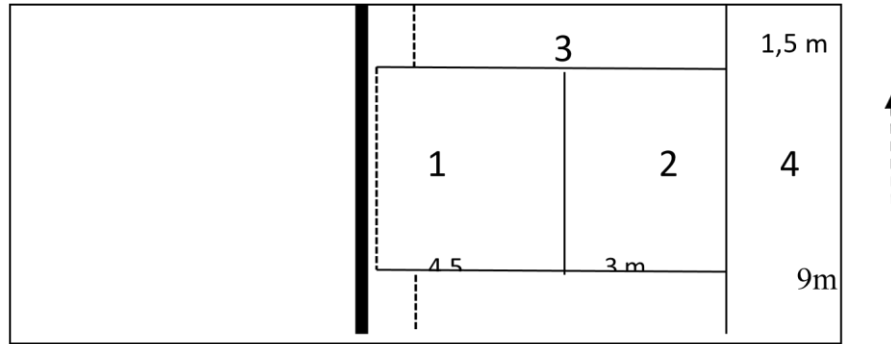
100104) yang terdiri dari 3 item yaitu: (AAHPER serving accuracy test), (AAHPER face wall-volley test), (Brumbach forearm pass wall-volley test). Menurut peneliti, dalam tes keterampilan bola voli tidak cukup menggunakan 3 item saja tetapi ditambah dengan 1 item lagi yaitu smash.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tes. Adapun tes yang digunakan pada penelitian ini tes keterampilan bermain bola voli berupa servis atas, passing atas, passing bawah, dan smash.

Pengambilan data ini dilakukan pada saat proses kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

1. Servis Atas (AAHPER Serving Accuracy Test)

- a. Tujuan: memulai permainan.
- b. Perlengkapan: bola, lapangan dan net bola voli, alat tulis.
- c. Petunjuk penilaian sebagai berikut: Berdiri di belakang garis lapangan. Kesempatan melakukan servis sebanyak 10 kali. Lapangan telah diberi tanda atau kotak yang setiap kotak diberi nilai masing-masing.
- d. Validitas dan Reliabilitas: Servis atas memiliki validitas 0,92 dan reliabilitas 0,69.



Gambar 3. Penilaian service (AAHPER)
(Richard H. Cox (1980 : 100))

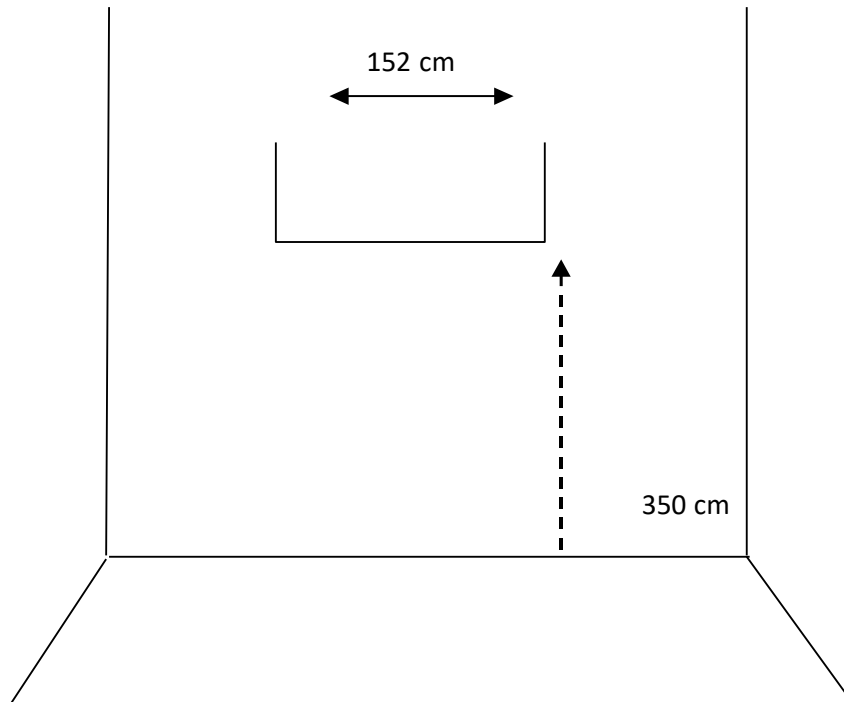
2. Tes *Passing Atas (AAHPER face wall-volley test)*

- a. Tujuan: untuk menerima servis, memberi umpan.
- b. Perlengkapan: bola voli, tembok yang sudah ditandai dan jarak *passing*, stopwatch, alat tulis.
- c. Petunjuk pelaksanaan tes:

Berdiri di belakang garis yang sudah ditentukan, bola dipegang terlebih dahulu. Waktu 1 menit untuk melakukan *passing atas* sebanyak mungkin dihitung setelah sentuhan pertama. Sebelum melakukan tes sesungguhnya diberi waktu untuk melakukan uji coba tes selama 20 detik. Pada saat tes yang sesungguhnya diberikan 3 kali kesempatan melakukan tes. Hasil 3 kali kesempatan tes akan diambil 2 skor tertinggi kemudian dirata-rata.

- d. Validitas dan Reliabilitas:

Passing atas memiliki validitas 0,86 dan reliabilitas 0,93.



Gambar 4. Tes *passing* atas (AAHPER)
(Richard H. Cox (1980 : 100))

3. Tes *Passing* Bawah (*Brumbach forearm pass wall-volley test*)

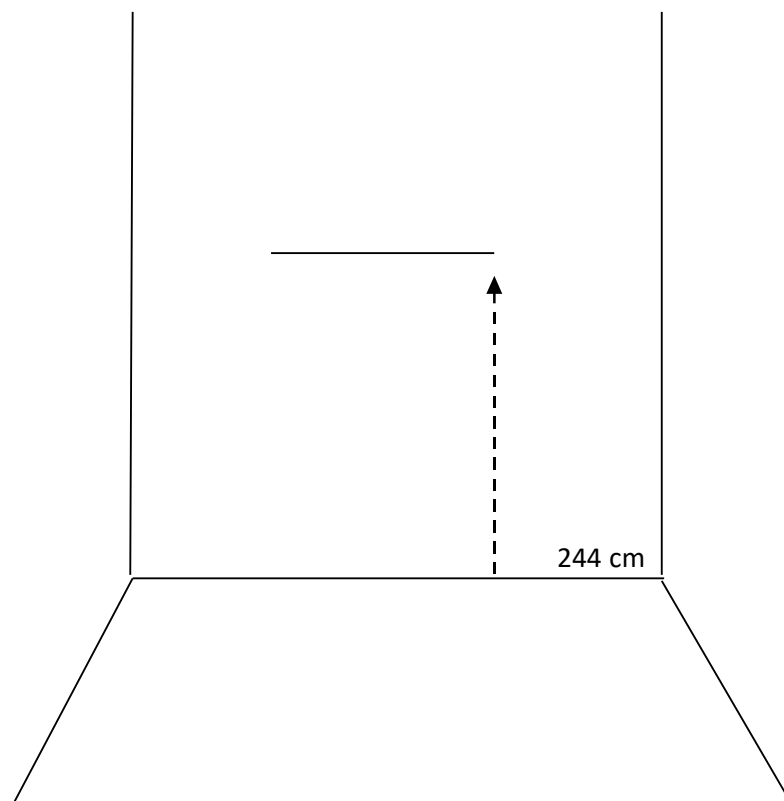
- a. Tujuan: untuk menerima servis, memberi umpan.
- b. Perlengkapan: Bola voli, tembok yang sudah ditandai dan jarak *passing*, stopwatch, alat tulis.
- c. Petugas: mencatat jumlah *passing*.
- d. Petunjuk pelaksanaan tes:

Berdiri di belakang garis yang sudah ditentukan, bola dipegang terlebih dahulu. Waktu 1 menit untuk melakukan *passing* atas sebanyak mungkin dihitung setelah sentuhan pertama. Sebelum melakukan tes sesungguhnya diberi waktu untuk melakukan uji coba tes selama 20 detik. Pada saat tes yang sesungguhnya

diberikan 3 kali kesempatan melakukan tes. Hasil 3 kali kesempatan tes akan diambil 2 skor tertinggi kemudian dirata-rata.

e. Validitas dan reliabilitas:

Passing bawah memiliki validitas 0,80 dan reliabilitas 0,89.



Gambar 5. Tes *passing* bawah (*Brumbach*)

(Sumber: Richard H. Cox (1980 : 100))

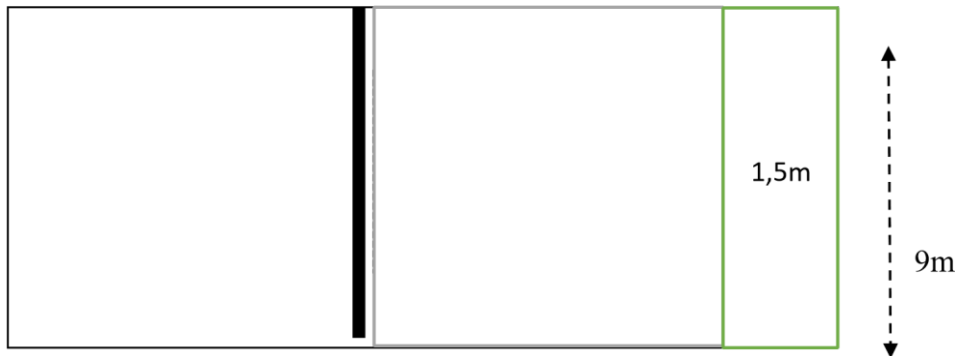
4. Smash

- a. Tujuan: mematikan lawan dan mendapatkan skor
- b. Perlengkapan: Bola voli, net, lapangan, alat tulis.
- c. Petugas: mencatat jumlah smash.

- d. Petujuk pelaksanaan tes: Berdiri di belakang posisi garis yang sudah ditentukan, bola dipegang terlebih dahulu. Kesempatan melakukan

smash sebanyak 10 kali. Sebelum melakukan tes sesungguhnya diberi waktu untuk melakukan uji coba tes.

- e. Validitas dan Reliabilitas: Smash memiliki validitas 0,92 dan reliabilitas 0,69.



Gambar 6. Tes *Smash* (Sumber: Richard H. Cox (1980 : 100))

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Menurut Sugiyono (2015: 267) validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian yang dilaporkan oleh peneliti dengan demikian data yang valid ialah data yang sebenarnya terjadi di lapangan dan dilaporkan oleh peneliti. Menurut Ananda & Fadhli (2018:122) nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga product moment ($df = n-1$) pada taraf signifikansi 0,05 (Ananda & Fadhli, 2018: 122). Jika $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid.

Hasil analisis uji validitas instrumen disajikan pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. Hasil Analisis Uji Validitas

Butir soal	r hitung	r tabel (df 12)	Keterangan
Butir 01	0,573	0,4575	Valid
Butir 02	0,818	0,4575	Valid
Butir 03	0,835	0,4575	Valid
Butir 04	0,545	0,4575	Valid
Butir 05	0,798	0,4575	Valid
Butir 06	0,648	0,4575	Valid
Butir 07	0,674	0,4575	Valid
Butir 08	0,879	0,4575	Valid
Butir 09	0,623	0,4575	Valid
Butir 10	0,541	0,4575	Valid
Butir 11	0,602	0,4575	Valid
Butir 12	0,561	0,4575	Valid
Butir 13	0,759	0,4575	Valid
Butir 14	0,828	0,4575	Valid
Butir 15	0,847	0,4575	Valid
Butir 16	0,710	0,4575	Valid

Butir 17	0,860	0,4575	Valid
----------	-------	--------	-------

Berdasarkan hasil uji coba instrument, menunjukkan bahwa semua butir soal dinyatakan valid. Hal ini karena r hitung $>$ r tabel (df 12 = 0,4575), sehingga 17 butir soal valid digunakan untuk penelitian. Adapun kerangka instrumen penelitian sebagai berikut.

Tabel 5. Kerangka Instrumen

Variabel	Indikator	Butir Soal	
		Positif	Negatif
Pengaruh pola hidup sehat terhadap tim bola voli SMA N 1 Pundong	Pola hidup sehat	1,2,3,4,5,8,9,11,12,13,14 15,16,17,18,19,20,21,22,23, 24,25,26,27,28,29,30,31,32, 33,34,35,36,37,38	6,7,10
Jumlah		35	3

2. Uji Reliabilitas

Arikunto (2010: 16) menegaskan bahwa reliabilitas merupakan alat yang digunakan untuk penelitian yang akan menghasilkan data yang dapat dipercaya. Reliabilitas artinya dapat dipercaya sehingga memberikan hasil yang tidak berubah. Berikut adalah hasil uji reliabilitas dalam penelitian ini:

Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of items</i>
--------------------------------	--------------------------

0,8761255	17
-----------	----

G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang positif antara variabel bebas dan variabel terikat. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan SPSS .

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji normalitas

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Penelitian ini diuji menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan kriteria bahwa data berdistribusi normal jika nilai signifikansi diatas 0,05. Sebaliknya jika nilai signifikansi dibawah 0,05 maka data berdistribusi tidak normal.

b. Uji Hipotesis

Menurut (Arikunto, 2016: 110) merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan suatu penelitian hingga terbukti melalui data yang terkumpul. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pola hidup sehat terhadap keterampilan tim bola voli SMA N 1 Pundong. Hipotesis dalam penelitian ini adalah “ada pengaruh pola hidup sehat yang signifikan terhadap keterampilan tim bola voli SMA N 1

Pundong”. Pengujian hipotesis yaitu suatu prosedur yang dilakukan dengan tujuan untuk mengambil keputusan.

Setelah dilakukan uji normalitas, selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *paired t tes* dengan ketentuan pengambilan kesimpulan sebagai berikut :

- a. H_0 : Tidak ada pengaruh pola hidup sehat yang signifikan terhadap keterampilan tim bola voli SMA N 1 Pundong.
- b. H_a : Ada pengaruh pola hidup sehat yang signifikan terhadap keterampilan tim bola voli SMA N 1 Pundong.

Dengan kriteria pengujian yang telah ditetapkan dengan menggunakan uji *paired t test* yaitu :

- 1) H_0 diterima apabila nilai signifikan $< 0,05$
- 2) H_0 ditolak apabila nilai signifikan $> 0,05$

3. Perhitungan Prosentase Pengaruh

Langkah yang dilakukan setelah semua data terkumpul adalah menganalisis data agar dapat ditarik sebuah kesimpulan. Kemudian setelah semua uji dilakukan bisa dilihat dari tabel R Square seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Setelah mendapatkan izin riset, peneliti melakukan penelitian di SMA N 1 Pundong khususnya kepada tim bola voli putra dan putri yang berjumlah 26 peserta didik dan dibantu oleh beberapa rekan untuk melaksanakan penelitian. Adapun pelaksanaan pengambilan data pada tanggal 5-6 april 2023.

Data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh pola hidup sehat terhadap keterampilan tim bola voli SMA N 1 Pundong. Penelitian ini menggunakan 2 variabel, yang terdiri dari 1 variabel bebas (pola hidup sehat) dan 1 variabel terikat yaitu (keterampilan bola voli). Agar peneliti lebih mudah mengerjakan dan mengingat penelitian ini, maka dilambangkan X untuk pola hidup sehat, Y untuk keterampilan bola voli. Agar lebih jelas dalam mendeskripsikan data penelitian, peneliti akan mendeskripsikan data dari masingmasing variabel.

Berikut deskripsi data yang diperoleh dari subjek penelitian:

a. Variabel pola hidup sehat (X)

Data pola makan diperoleh dari pengisian kuisisioner yang dibagikan secara langsung kepada tim bola voli SMA N 1 Pundong sebanyak 26 responden. Kemudian diperoleh nilai *mean* sebesar 3,05 , *median* sebesar 3,01 , *mode* sebesar 2,98 , *standar deviation* sebesar 0,3 , *range* sebesar 1,15 , *minimum* sebesar 2,27 , *maximum* sebesar 3,42 , dan *sum* sebesar 79,30.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat baik	4,1-5	0	0%
Baik	3,1-4	15	57,7%
Cukup	2,1-3	11	42,3%
Kurang	1,1-2	0	0%
Sangat kurang	0-1	0	0%
Jumlah		26	100%

b. Variabel Keterampilan Bola Voli (Y)

Data keterampilan bola voli diperoleh dari pengisian kuisioner yang dibagikan secara langsung kepada tim bola voli SMA N 1 Pundong sebanyak 26 responden. Kemudian diperoleh nilai *mean* sebesar 34,2 , *median* sebesar 35,8 , *mode* sebesar 33,2 , *standar deviation* sebesar 5,06 , *range* sebesar 21,2 , *minimum* sebesar 19,2 , *maximum* sebesar 40,5 , dan *sum* sebesar 890.75.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Keterampilan Bola Voli

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat baik	40,1-50	1	3,85%
Baik	30,1-40	22	84,61%
Cukup	20,1-30	1	3,85%

Kurang	11,1-20	2	7,69%
Sangat kurang	0,1-10	0	0%
Jumlah		26	100%

2. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji normalitas

Dalam penelitian ini uji normalitas yang digunakan yaitu *Kolmogorov Smirnov* dengan menggunakan bantuan SPSS24. Konsep dasar dari uji ini adalah dengan perbandingan distribusi data yang akan diuji normalitasnya dengan distribusi normal baku. Distribusi normal baku adalah data yang telah di transformasikan menjadi bentuk *Z-score* dan diasumsikan sebagai data normal.

Jika pada uji normalitas biasa signifikansi $< 0,05$ berarti ada perbedaan yang signifikan dan jika $> 0,05$ tidak timbul perbedaan yang signifikan. Pada uji ini, data berdistribusi tidak normal jika $p < 0,05$ dan data berdistribusi normal jika $p > 0,05$.

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

Variabel	P	Sig.	Keterangan
Pola Hidup Sehat	0,131	0,05	Signifikan
Keterampilan Bola Voli	0,192	0.05	Signifikan

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa signifikansi lebih besar dari

0,05, jadi data dalam penelitian ini merupakan data berdistribusi **Normal**.

3. Uji Hipotesis

a. Uji T

Uji T dilakukan untuk mengetahui apakah terjadi hipotesis secara persial atau tidak. Variabel bebas (X) pola hidup sehat dengan variabel terikat (Y) keterampilan lompat jauh. Disini uji t dilakukan dengan membandingkan hasil t hitung dengan t tabel dengan tingkat signifikan 5%. Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 ditolak, sedangkan jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 diterima. Didapatkan t_{hitung} sebesar 2,665 dan t_{tabel} dicari pada tabel statistik pada signifikan 0,05 dengan $df = n-k = 26-3 = 23$ adalah 2,069, dengan demikian nilai t_{tabel} adalah 2,069 dengan uji t yang dilakukan dengan membandingkan hasil t_{hitung} dengan t_{tabel} atau tingkat signifikan 5%. Berikut ini hasil perhitungan uji t dapat dilihat dari tabel berikut:

Uji t terhadap variabel pola hidup sehat (X), didapatkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $2,436 > 2,069$ dan $sig\ 0,00 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_0 diterima. Artinya variabel pola makan (X) berpengaruh positif dan signifikan terhadap keterampilan bola voli (Y).

b. Uji F

Pada dasarnya uji f menunjukkan apakah dari variabel bebas ada pengaruh terhadap variabel terikat. Hasil perhitungan uji f ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Langkah menentukan uji f dalam penelitian ini didapat hasil sebagai berikut:

1. Taraf signifikan $F_{tabel}\ 0,000 < 0,05$ (5%) dan F_{hitung} adalah 20,751.

Nilai F_{tabel} dapat perhitungan $df = k-1$, $df = n-k$ yaitu $df(\text{pembilang}) = 3-1=2$, $df(\text{penyebut}) = 26-3=23$. Didapat nilai F_{tabel} sebesar 3,422.

2. $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_o ditolak

$F_{hitung} < F_{tabel}$ maka H_o diterima dan H_a ditolak

3. Dari perhitungan $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($20,751 > 3,422$) maka H_a diterima dan H_o ditolak artinya ada pengaruh yang signifikan secara simultan antara variabel pola hidup sehat (X terhadap keterampilan bola voli(Y).

4. Perhitungan Presetase Pengaruh

Pada Model Summary di SPSS 24 diperoleh nilai R Square = 0,564 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat adalah sebesar 56,4%. Dengan demikian variabel bebas pola makan, pola istirahat dan pola aktivitas secara bersama-sama mempengaruhi variabel terikat keterampilan bola voli sebesar 56,4% dan sisanya 44,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian.

B. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pola hidup sehat terhadap perrfoma tim bola voli SMA N 1 Pundong. Bola voli merupakan salah satu contoh dari cabang olahraga bola besar dan merupakan olahraga yang membutuhkan banyak energi, sehingga para pemain bola voli membutuhkan pola hidup yang sehat. *Fédération Internationale de Volleyball (FIVB)* dalam *Official Volleyball Rules 2017-2020* (2016: 9) menyebutkan bahwa Bola voli adalah salah satu olahraga kompetitif dan populer di dunia. Permainan yang cepat (*fast*), menyenangkan (*exciting*), aksi yang meledak (*explosive*) dan terdiri dari beberapa elemen yang interaktif yang menjadikannya unik di antara permainan reli (*rally*) lainnya. Sebagai

seorang atlet, seyogyanya harus menjalankan pola hidup yang sehat. Namun juga tidak sedikit seorang atlet yang menjalani kehidupan dengan mulai dari makan yang tidak teratur, pola tidur yang tidak pasti, dan tidak memperhatikan aktivitas fisik yang baik bagi kesehatannya. Beberapa faktor tersebut bisa menjadi tolak ukur tercapainya permainan terbaik mereka di setiap pertandingan.

Uji t terhadap variabel pola hidup sehat (X), didapatkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $2,436 > 2,069$ dan $sig\ 0,00 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya variabel pola makan (X) berpengaruh positif dan signifikan terhadap keterampilan bola voli (Y). Dari perhitungan $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($20,751 > 3,422$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak artinya ada pengaruh yang signifikan secara simultan antara variabel pola hidup sehat (X terhadap keterampilan bola voli(Y).

Pada Model Summary di SPSS 24 diperoleh nilai R Square = 0,564 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat adalah sebesar 56,4%. Dengan demikian variabel bebas pola makan, pola istirahat dan pola aktivitas secara bersama-sama mempengaruhi variabel terikat keterampilan bola voli sebesar 56,4% dan sisanya 43,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini peneliti lakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan penulis selama melakukan penelitian yaitu: 1) Pada saat melakukan penelitian atlet banyak yang kurang bersungguhsungguh dalam melakukan tes, sehingga hasil tes kurang maksimal.
2) Dokumentasi kurang lengkap karena yang membantu hanya 1 orang.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis melalui analisis statistik yang telah dilakukan, maka simpulannya adalah sebagai berikut:

1. Variabel Pola Hidup Sehat

Variabel pola hidup sehat mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan tim bola voli SMA N 1 Pundong. Hasil uji *kolmogorov smirnov* pada variabel pola hidup sehat menunjukkan nilai P sebesar 0,131 yang artinya data tersebut berdistribusi normal. Uji hipotesis menggunakan Uji T dilakukan untuk mengetahui apakah terjadi hipotesis secara persial atau tidak. Disini uji t dilakukan dengan membandingkan hasil t hitung dengan t tabel dengan tingkat signifikan 5%. Uji t terhadap variabel pola makan, didapatkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $2,436 > 2,069$ dan sig $0,00 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya variabel pola hidup sehat berpengaruh positif dan signifikan terhadap keterampilan bola voli.

2. Keterampilan Bola Voli

Hasil uji *kolmogorov smirnov* pada variabel pola keterampilan bola voli atau performa tim menunjukkan nilai P sebesar 0,192 yang artinya data tersebut berdistribusi normal. Uji Hipotesis uji T dilakukan untuk mengetahui apakah terjadi hipotesis secara persial atau tidak. Variabel bebas (X) pola hidup sehat, dengan variabel terikat (Y) keterampilan lompat jauh. Disini uji t dilakukan dengan

membandingkan hasil t hitung dengan t tabel dengan tingkat signifikan 5%. Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_a ditolak, sedangkan jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima. Didapatkan t_{hitung} sebesar 2,665 dan t_{tabel} dicari pada tabel statistik pada signifikan 0,05 dengan $df = n - k = 26 - 3 = 23$ adalah 2,069, dengan demikian nilai t_{tabel} adalah 2,069 dengan uji t yang dilakukan dengan membandingkan hasil t_{hitung} dengan t_{tabel} atau tingkat signifikan 5%.

Uji t terhadap variabel pola hidup sehat (X), didapatkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $2,438 > 2,069$ dan $sig\ 0,00 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya variabel pola hidup sehat (X) berpengaruh positif dan signifikan terhadap keterampilan bola voli (Y). Pada dasarnya uji f menunjukkan apakah dari variabel bebas ada pengaruh terhadap variabel terikat. Langkah menentukan uji f dalam penelitian ini didapat hasil taraf signifikan $F_{tabel}\ 0,000 < 0,05$ (5%) dan F_{hitung} adalah 20,751. Nilai F_{tabel} dapat perhitungan $df = k - 1$, $df = n - k$ yaitu $df(\text{pembilang}) = 3 - 1 = 2$, $df(\text{penyebut}) = 26 - 3 = 23$. Didapat nilai F_{tabel} sebesar 3,422. Dari perhitungan $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($20,751 > 3,422$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak artinya ada pengaruh yang signifikan secara simultan antara variabel pola hidup sehat (X) terhadap keterampilan bola voli(Y).

Pada Model Summary di SPSS 24 diperoleh nilai R Square = 0,564 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat adalah sebesar 56,4%. Dengan demikian variabel bebas pola makan, pola istirahat dan pola aktivitas secara bersama-sama mempengaruhi variabel terikat keterampilan bola voli atau performa tim sebesar 56,4% dan sisanya 43,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian.

B. IMPLIKASI

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dalam cabang olahraga bola besar khususnya bola voli, yaitu bagi para guru penjas, pelatih, dan atlet yang akan meningkatkan keterampilan hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang dapat meningkatkan keterampilan bola voli, yaitu faktor pola hidup sehat antara lain pola makan, pola istirahat, dan pola aktivitas fisik. Ketiga faktor tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan tim bola voli. Dengan memperhatikan pola hidup sehat tersebut, keterampilan tim bola voli akan meningkat.

C. SARAN

Ada beberapa saran yang perlu peneliti sampaikan pada hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi atlet hendaknya memperhatikan pola hidup yang sehat agar memiliki keterampilan yang baik serta menerapkan dan memperbaiki pola istirahat agar menjadi lebih baik sehingga keterampilan tim lebih meningkat.
2. Bagi guru atau pelatih dalam memberikan program latihan hendaknya memperhatikan 3 faktor tersebut yaitu faktor pola makan, pola istirahat, dan pola aktivitas fisik agar *goals* yang diinginkan tercapai
3. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang keterampilan tim bola voli yang dihubungkan dengan variabel-variabel lain agar para atlet dan pelatih mengetahui apa saja pengaruh faktor keberhasilan yang dapat meningkatkan keterampilan tim.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad. (2022, Juli 20). Pengertian, Teknik Dasar, Peraturan dan Peralatan Bola Voli.
- Ahmadi, & Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atmaja, Astra, & Suwiwa. (2021). Pengertian Pola Hidup Sehat. *Kesehatan*.
- Eka Saputra1, , Drs. Saripin,M.Kes AIFO2;Kristi Agust, M.Pd3. (2016). Explosive Power Leg Muscles Wcorrelation With The Long Jump With Results Squat Style Ofstudent In Class V Sdn 001 Air Tiris Kampar District . *Physical Education Healt And Recreation*, 3-12.
- Elvriansyah, A., & Agus, M. (2017). Peningkatan Hasil Belajar Passing Atas pada Permainan Bola Voli melalui Variasi Pembelajaran Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 58-64.
- Gordon. (2021). *Pengertian Keterampilan*.
- Hanjilito, R. (2021). Tingkat Kesegaran jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Negeri 4 Pekan Baru.
- Jayanti, A. (2021). Jenis dan Desain Penelitian. *Ekonomi dan Bisnis*, 37.

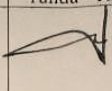


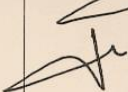




- Krisnan. (2022, Oktober 6). 7 Pengertian Bola Voli menurut Para Ahli.
- Krisnan. (2022). *Pengertian Bola Voli menurut Para Ahli*. Meenta.net.
- Pangkahila, J. A. (2019, Juni). Pengaturan Pola Hidup Dan Aktivitas Fisik Meningkatkan Umur Harapan Hidup. *Sport and Fitness Journal*, I(1), 1-7.
- Romlah, S. (2022, Januari 23). Sejarah Permainan Bola Voli.
- Sofyan. (2020). Tingkat Kepuasan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Terhadap Sarana Dan Prasaranaolahraga Di Sma Negeri 11 Enrekang.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarwo, & Suharjana. (2020, Maret 1). Kontribusi Kemampuan Block dan Defense pada Cabang Olahraga Bola Voli. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 12 No.1, 25-30.
- Sukinta. (2018). Karakteristik Peserta Didik.
- Tapo, Y. B. (2019, Desember). Pengembangan Model Latihan Sirkuit Passing Bawah T-Desain Bola Voli sebagai bentuk Aktivitas Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK untuk tingkat Sekolah Menengah. *Imedtech*, Vol.3 No.2, 18-34.
- UNY. (2016). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN


Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi



KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : RESA ANGGREINI
 NIM : 19601241016
 Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
 Pembimbing : Dr. Sujarwo, M. Dr.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	27/1/2023	tantangan Bab II & kegiatan 1 variabel	
2.	13/3/2023	tantangan referensi Bab 2 pada isitirahat	
3.	29/3/2023	amir & zaka dr sura p... 2016	
4.	15/4 2023	Bab 4	
5.	23/5/2023	Bab 5	
6.	6/6/2023	Abstrak	
7.	16/6/2023	Lampiran	
8.	19/6/2023	Acc Ujian	

Ketua Departemen POR


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

Lampiran 2. Surat Permohonan Uji Instrumen Penelitian

12/06/23, 13:32

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN

 **KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
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 : B/406/UN34.16/LT/2023 15 Maret 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian**

Yth. Kepala SMA Negeri 1 Kretek

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Resa Anggreini
NIM : 19601241016
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Pola Hidup Sehat Terhadap Performa Tim Bola Voli SMA N 1 PUNDONG
Waktu Uji Instrumen : 16 - 20 Maret 2023

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.


 Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan
Alumni,
D. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-uji-instrumen/LzEzN1Zmck9eSjhlcUNUTD.JVK2R0dz09> 1/1

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

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 DAN KESEHATAN

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 : B/1050/UN34.16/PT.01.04/2023 31 Maret 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Pundong
Srihardono, Pundong, Klisat, Srihardono, Kcc. Bantul, Kab. Bantul, Daerah Istimewa
Yogyakarta
55771

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


Nama	: Resa Anggreini
NIM	: 19601241016
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Pengaruh Pola Hidup Sehat Terhadap Performa Tim Bola Voli SMA N 1 Pundong
Waktu Penelitian	: Rabu - Kamis, 5 - 6 April 2023

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.

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



Wakil Dekan Bidang Akademik,
Mahasiswaan dan Alumni,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Lampiran 4. Surat Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KABUPATEN BANTUL
SMA NEGERI 1 PUNDONG
SMAN 1 PUNDONG
Alamat : Srihardono, Pundong, Bantul Yogyakarta Kode Pos 55771
Telephone dan Faximile (0274) 6464110, Akreditasi "A" NPSN : 20400374
Website : sman1pundong.sch.id E_mail : smapundong@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN
Nomor : 070/543

Yang bertanda tangan di bawah ini :

nama : Drs. SUTRISNO, M.B.A.
NIP : 19680108 199412 1 001
pangkat : Pembina Tingkat I, IV/b
jabatan : Kepala SMA Negeri 1 Pundong
alamat : Srihardono, Pundong, Bantul, Yogyakarta

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

nama : RESA ANGGREINI
NIM : 19601241016
program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi – S1
tempat kuliah : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 1 Pundong dengan judul **PENGARUH POLA HIDUP SEHAT TERHADAP PERFORMA TIM BOLA VOLI SMA N 1 PUNDONG** yang dilaksanakan pada tanggal 5 s.d. 6 April 2023.

Demikian surat keterangan ini dikeluarkan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pundong, 12 Juni 2023
Kepala Sekolah,


Drs. SUTRISNO, M.B.A.
NIP. 19680108 199412 1 001

Lampiran 5. Instrumen Penelitian

No	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1	Saya makan sebanyak 3 kali dalam sehari				
2	pola makan (sarapan, makan siang, makan malam) saya berjalan secara teratur				
3	Saya makan 2 jam sebelum latihan				
4	Saya minum air putih minimal 8 gelas per hari				
5	Saya mengonsumsi susu setiap hari				
6	Saya mengonsumsi mie instan setiap hari				
7	Saya tidak pernah mengonsumsi buah dan sayur				
8	Saya tidak pernah telat makan				
9	Saya selalu mengusahakan makan teratur setiap hari				
10	Saya selalu makan makanan cepat saji				

No	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1.	Tubuh saya segar setelah bangun tidur				
2.	Kesehatan saya tidak terganggu sehingga dapat tidur nyenyak				
3.	Saya tidur sebelum tengah malam (dini hari)				
4.	Sejak sore hari, saya sudah bersiap untuk tidur				
5.	Sebelum mengantuk, saya segera tidur				
6.	Saya tidur per hari minimal 8 jam				
7.	Saya selalu tidur pada saat siang hari				

A. Tes Keterampilan Bola Voli

PENILAIAN PASSING BAWAH BOLA VOLI (LAKI-LAKI)

No	Nama	Banyaknya Melakukan
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

16		
-----------	--	--

PENILAIAN PASSING BAWAH BOLA VOLI (PEREMPUAN)

No	Nama	Banyaknya Melakukan
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

13		
14		

PENILAIAN PASSING ATAS BOLA VOLI (LAKI-LAKI)

No	Nama	Banyaknya Melakukan
1.		
2.		
3.		
4.		

5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		

PENILAIAN PASSING ATAS BOLA VOLI (PEREMPUAN)

No	Nama	Banyaknya Melakukan
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

PENILAIAN SERVIS ATAS BOLA VOLI (LAKI-LAKI)

No	Nama	Perolehan skor									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											

9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											

PENILAIAN SERVIS ATAS BOLA VOLI (PEREMPUAN)

No	Nama	Perolehan skor									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.											
2.											

3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												

PENILAIAN SMASH BOLA VOLI (LAKI-LAKI)

No	Nama	Perolehan skor										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												

8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												

PENILAIAN SMASH BOLA VOLI (PEREMPUAN)

No	Nama	Perolehan skor	Jumlah

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												

9.												
10.												
11.												
12.												

Lampiran 6. Hasil Penelitian

Nama				\								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
DN	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3,2	
JFW	3	3	3	2	4	4	4	3	3	2	3,1	
FAC	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	
ENR	3	3	2	4	2	4	4	3	3	3	3,1	
MLS	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2,7	
BAW	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2,8	

SAP	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3,4
NV	3	2	4	3	4	4	3	2	4	2	3,1
VM A	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3,1
NE R	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2,4
OA	4	1	2	2	3	3	3	2	2	3	2,5
SMT											
	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3,7
MH S	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	3,6
MW O	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2,9
DA	4	4	3	4	4	3	4	2	3	3	3,4
MA D	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3,6
NH N	4	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3
DA	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2,9
F	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2,8
AA P	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3,3
AR	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2,7
FAP	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3,3
ATP	3	4	2	4	3	3	3	4	4	3	3,3
DC N	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3,5
PYP	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2,9
ADL	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3,3

11	12	13	14	15	16	17		
3	3	3	2	4	4	4	3,285714	3,3
3	3	3	2	3	3	3	2,857143	2,9
3	4	2	1	3	2	2	2,428571	2,4
4	4	3	1	3	4	1	2,857143	2,9
2	2	3	2	2	3	2	2,285714	2,3
2	2	3	2	2	2	2	2,142857	2,1
3	3	3	2	3	3	3	2,857143	2,9
3	3	2	1	1	3	2	2,142857	2,1
3	3	3	2	3	3	3	2,857143	2,9
3	3	2	2	2	2	4	2,571429	2,6
3	3	2	2	2	2	2	2,285714	2,3
4	3	3	3	2	3	3	3	3
4	2	2	3	4	4	4	3,285714	3,3
3	3	3	2	2	3	3	2,714286	2,8
3	4	4	3	3	4	3	3,428571	3,4
3	3	2	2	2	2	2	2,285714	2,3
3	3	2	2	2	3	2	2,428571	2,4
3	3	2	2	3	3	2	2,571429	2,6
3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	2	2	1	4	3	2,714286	2,8
4	3	3	2	3	2	2	2,714286	2,8
3	3	3	3	3	4	3	3,142857	3,1
2	3	2	2	3	4	3	2,714286	2,8
3	3	3	4	3	4	2	3,142857	3,1
2	3	2	2	2	4	3	2,571429	2,6
3	3	3	2	2	3	3	2,714286	2,8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3	1	3	4	3	2	3	5	5	5	5	2	5	3	5	3	3	2	2	5
2	2	1	5	1	1	5	5	5	1	5	1	5	2	5	1	1	5	5	1
1	2	2	2	2	1	5	5	3	5	3	4	5	1	5	5	1	4	2	1
1	3	2	3	2	2	4	4	3	5	3	4	5	1	5	3	1	4	3	1
2	1	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	1	1	1	2	1
2	1	2	2	2	1	3	4	4	4	4	2	2	1	2	2	1	2	4	1
3	2	2	4	3	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	2	4	3
1	1	4	1	2	5	5	5	4	3	5	5	5	1	5	5	1	2	4	2
2	1	3	3	2	2	3	3	2	4	4	3	4	3	4	2	2	2	4	2
3	1	3	3	2	2	5	5	3	2	5	4	5	3	5	5	3	3	3	3
3	1	4	4	2	1	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
2	3	4	4	3	2	5	5	4	5	4	4	5	2	5	4	3	2	2	2
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	4	5	4	2	3	5	4	3	4	4	4	4	5	5	3	4	4	2
3	2	2	3	2	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4
3	4	2	5	1	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	4
4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4
3	4	4	4	4	3	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	3	5	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	3	3	4	4	2	4	2	3	4	4	2	3	2	4	2
2	5	4	5	4	1	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5
3	4	3	4	2	3	4	4	3	5	3	4	5	3	4	2	3	2	3	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	3	3	3	2
3	3	4	4	2	4	4	4	3	5	3	5	5	2	5	3	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	5	5	2	5	3	2	5	3	5	5	2	2	3	2
2	1	2	3	2	2	4	4	3	4	3	4	5	3	5	2	2	3	3	1

Nama	passing atas	Passing bawah	servis atas	smash	Hasil Keseluruhan
D N	45	45	26	4	30
J F W	47	47	19	10	30,75
F A C	49	53	22	9	33,25
E N R	46	56	22	8	33
M L S	30	28	15	6	19,75
B A W	25	30	17	5	19,25
S A P	48	50	29	7	33,5
N V	45	54	29	9	34,25
V M A	45	49	28	8	32,5
N E R	45	58	34	8	36,25
O A	45	46	30	8	32,25
S M T	46	52	32	10	35
M H S	38	53	32	10	33,25
M W O	48	60	32	8	37
D A	45	60	34	10	37,25
M A D	49	68	35	10	40,5

N H N	49	61	33	9	38
D A	50	66	26	9	37,75
F	51	60	30	9	37,5
A A P	49	62	30	9	37,5
A R	50	62	27	8	36,75
F A P	47	58	30	8	35,75
A T P	53	64	32	8	39,25
D C N	49	56	29	10	36
P Y P	52	61	32	8	38,25
A D L	47	59	32	7	36,25

Statistics

		X	Y
N	Valid	26	26
	Missing	0	0
Mean		3,0500	34,2596
Std. Error of Mean		,05971	,99300
Median		3,0167	35,8750
Mode		2,98 ^a	33,25 ^a
Std. Deviation		,30448	5,06334

Variance	,093	25,637
Range	1,15	21,25
Minimum	2,27	19,25
Maximum	3,42	40,50
Sum	79,30	890,75

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		X	Y
N		26	26
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	3,0500	34,2596
	Std. Deviation	,30448	5,06334
Most Extreme Differences	Absolute	,131	,192
	Positive	,114	,138
	Negative	-,131	-,192
Test Statistic		,131	,192
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}	,015 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	297,200	1	297,200	20,751	,000 ^b

Residual	343,735	24	14,322		
Total	640,935	25			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-,278	7,618		2,436	,971
	X	11,324	2,486	,681	4,555	,000

Coefficients^a

a. Dependent Variable: Y

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,681 ^a	,564	,441	3,78448

a. Predictors: (Constant), X

b. Dependent Variable: Y

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian





















