

**PERBEDAAN TINGKAT KECERDASAN SOSIAL DAN KEBUGARAN
JASMANI ANTARA PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DAN BOLA VOLI
DI SMP NEGERI 1 MUNGKID**

TESIS



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Magister Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani

Oleh :
HUSNI ARFAN RIZKY
NIM 23060740048

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025**

**PERBEDAAN TINGKAT KECERDASAN SOSIAL DAN KEBUGARAN
JASMANI ANTARA PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DAN BOLA VOLI
DI SMP NEGERI 1 MUNGKID**

Oleh:

Husni Arfan Rizky

NIM. 23060740048

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani antara peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

Penelitian ini merupakan penelitian komparatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli SMP Negeri 1 Mungkid yang berjumlah 74 peserta didik. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling* yang berjumlah 54 peserta didik, terdiri dari 9 anggota putra dan 15 anggota putri ekstrakurikuler bola basket dan 15 anggota putra dan 15 anggota putri ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket kecerdasan sosial yang berjumlah 49 soal dan pengukuran Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan sosial peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli memiliki nilai t hitung $(5,010) > t$ tabel $(1,674)$ dan nilai p $(<0,001) <$ dari $0,05$. Selain itu untuk tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli memiliki nilai t hitung $(2,114) > t$ tabel $(1,674)$ dan nilai p $(0,039) <$ dari $0,05$. Kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel dan taraf signifikansi lebih kecil dari $0,05$. Maka dari itu dapat diartikan H_a : diterima dan H_o : ditolak. Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

Kata Kunci: Kecerdasan Sosial, Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Bola Basket, Bola Voli.

**DISPARITY IN THE LEVEL OF SOSIAL INTELLIGENCE AND
PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS ENGAGED IN BASKETBALL AND
VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AT SMP
NEGERI 1 MUNGKID**

Oleh:

Husni Arfan Rizky

NIM. 23060740048

ABSTRAK

This research seeks to ascertain the disparities in the level of sosial intelligence and physical fitness among students engaged in basketball and volleyball extracurricular activities.

This research is a comparative research using a survey method. The population in this study were students who took part in extracurricular basketball and volleyball at SMP Negeri 1 Mungkid, totaling 74 students. Sampling in this study was carried out using purposive sampling, totaling 54 students, consisting of 9 male members and 15 female members of the basketball extracurricular and 15 male members and 15 female members of the volleyball extracurricular at SMP Negeri 1 Mungkid. The data collection instruments in this research used a social intelligence questionnaire consisting of 49 questions and measurements of the Indonesian Student Fitness Test. The data analysis technique in this research uses quantitative descriptive analysis.

The analysis indicates that the level of sosial intelligence of students engaged in basketball and volleyball extracurricular activities has a t count of 5.010, exceeding the t table value of 1.674, with a p value of less than 0.001, which is below the threshold of 0.05. The physical fitness level of students engaged in basketball and volleyball extracurricular activities has a t count value of 2.114, surpassing the t table value of 1.674, with a p value of 0.039, which is less than 0.05. Both outcomes demonstrate that the computed t value exceeds the t table value, and the significance threshold is below 0.05. Consequently, it can be inferred that H_a is accepted and H_o is rejected. The results indicate that there are some disparities in the level of sosial intelligence and physical fitness among students engaged in basketball and volleyball extracurricular activities at SMP Negeri 1 Mungkid.

Keywords: Sosial Intelligence, Physical Fitness, Extracurricular, Basketball, Volleyball.



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Jalan Colombo 1, Kampus Karangmalang, Yogyakarta 55281
Telp. (0274) 586168 Hunting, Fax. (0274) 565500;
Laman: <http://www.uny.ac.id> e-mail: humas@uny.ac.id

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama mahasiswa : Husni Arfan Rizky
Nomor mahasiswa : 23060740048
Program studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar Magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 12 Februari 2025

Yang membuat pernyataan,



Husni Arfan Rizky

NIM 23060740048

LEMBAR PERSETUJUAN

**PERBEDAAN TINGKAT KECERDASAN SOSIAL DAN KEBUGARAN JASMANI
ANTARA PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET DAN BOLA VOLI DI SMP NEGERI 1 MUNGKID**

TESIS

HUSNI ARFAN RIZKY

NIM 23060740048

Telah disetujui untuk dipertahankan didepan Tim Penguji Hasil Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri
Yogyakarta
Tanggal: Januari 2025

Koordinator Program Studi



Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001

Dosen Pembimbing,



Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001

LEMBAR PENGESAHAN

PERBEDAAN TINGKAT KECERDASAN SOSIAL DAN KEBUGARAN JASMANI ANTARA PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DAN BOLA VOLI DI SMP NEGERI 1 MUNGKID

TESIS

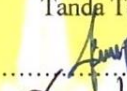
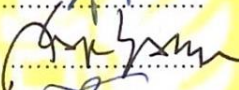
HUSNI ARFAN RIZKY

NIM 23060740048

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 11 Februari 2025

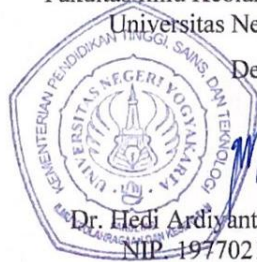
DEWAN PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or. Ketua Penguji		13 Februari 2025
Dr. Agus Susworo, D.M., M.Pd. Sekertaris Penguji		13 Februari 2025
Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd. Penguji I		13 Februari 2025
Dr. Amat Komari, M.Si. Penguji II		13 Februari 2025

Yogyakarta, 13 Februari 2025

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or.
NIP. 19770218 20081 1 002

MOTTO

*“Use your smile to change the world more better, don't let the world change
your smile”*

“Bersyukur, mengatur nafas, dan tersenyumlah yang lebar”

“Dimana ada rasa syukur disitu ada jalan”

-Husni Arfan Rizky-

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT atas limpahan sehat, keselamatan, dan kemudahan sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dan karya ini saya persembahkan kepada:

1. Bapak Aris Wibowo dan Ibu Susiawati yang selalu menjadi sumber kekuatan, cinta, dan doa di setiap langkah hidup saya.
2. Kakak, Eyang Uti, dan Saudara-saudara yang selalu ada, berbagi tawa, dukungan, dan cerita di setiap waktu

Semoga karya sederhana ini dapat menjadi bukti kecil dari rasa terima kasih saya yang tak terhingga untuk kalian semua.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga tugas akhir tesis dengan judul “Perbedaan Tingkat Kecerdasan Sosial dan Kebugaran Jasmani Antara Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket dan Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid” dapat diselesaikan dengan lancar. Tesis ini dapat diselesaikan dengan baik tentunya tidak lepas dari dukungan, petunjuk, bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan penulis kesempatan menimba ilmu di UNY.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian serta segala kemudahan yang diberikan.
3. Drs. Amat Komari, M.Si., sebagai Pembimbing Tesis sekaligus Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Tesis ini.
4. Bapak Muh Rohayat, S.Pd. sebagai Kepala SMP Negeri 1 Mungkid yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Tesis ini.
5. Bapak Wiguna, S.Pd. dan Bapak Benjo sebagai guru PJOK dan pelatih ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Mungkid yang telah membantu dan memperlancar selama proses penelitian Tugas Akhir Tesis ini.
6. Peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Mungkid yang bersedia menjadi sampel penelitian, hadir dalam proses pengambilan data.
7. Indri Sulistiana Rohmanasari yang senantiasa menemani dan menyelesaikan tesis dari titik 0 sampai selesainya tesis ini. Terimakasih sudah mendukung untuk menjadi pribadi yang lebih baik dari segi kesehatan, kebahagiaan, dan finansial, alhamdulillah bersyukur.

Demikian, semoga segala bantuan yang diberikan dari semua pihak menjadi amalan yang bermanfaat serta mendapatkan balasan dari Allah SWT. Disadari

apabila Tugas Akhir Tesis ini masih terdapat kekurangan. Semoga Tugas Akhir Tesis ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 31 Januari 2025

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Husni Arfan Rizky', enclosed within a decorative, stylized frame that resembles a diamond or a calligraphic flourish.

Husni Arfan Rizky

NIM. 23060740048

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	15
C. Batasan Masalah	16
D. Rumusan Masalah.....	16
E. Tujuan Penelitian	17
F. Manfaat Penelitian	18
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	20
A. Kajian Teori	20
1. Hakikat Kecerdasan Sosial.....	20
2. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	36
3. Hakikat Ekstrakurikuler	45
4. Permainan Bola Basket	52
5. Permainan Bola Voli	63
6. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama	73
7. Profil Ekstrakurikuler Bola Basket	74
8. Profil Ekstrakurikuler Bola Voli	80
B. Kajian Penelitian yang Relevan	83
C. Kerangka Pikir	94

D. Hipotesis Penelitian	97
BAB III METODE PENELITIAN.....	100
A. Jenis Penelitian.....	100
B. Tempat dan Waktu Penelitian	100
C. Populasi dan Sampel Penelitian	101
D. Variabel Penelitian.....	101
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	102
F. Teknik Analisis.....	114
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	119
A. Hasil Penelitian	119
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	119
2. Uji Prasyarat.....	124
3. Uji Hipotesis	126
B. Pembahasan.....	132
C. Keterbatasan Penelitian.....	135
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	136
A. Simpulan	136
B. Implikasi Saran	138
C. Saran	138
DAFTAR PUSTAKA	140
LAMPIRAN.....	149

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Basket	53
Gambar 2. Bola Basket	54
Gambar 3. Bola Voli dan Lapangan Voli.....	65
Gambar 4. Kerangka Pikir Penelitian	97
Gambar 5. Sikap Awal dan Sikap Akhir <i>V Sit and Reach</i>	106
Gambar 6. Rangkaian 1 Gerakan <i>Sit Up</i> (a, b, c).....	108
Gambar 7. Gerakan <i>Squat Thrust</i>	110
Gambar 8. Jarak Tes <i>Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run</i>	111

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Cara Skoring Pernyataan.....	105
Tabel 2. Norma V Sit and Reach Test.....	107
Tabel 3. Norma Tes Sit-up 1 Menit	109
Tabel 4. Norma Tes Squat Thrust 30 Detik	111
Tabel 5. Norma Tes Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run	113
Tabel 6. Kategori Skor Kecerdasan Sosial.....	115
Tabel 7. Rumus Proporsi Tes Kebugaran Pelajar Nusantara	115
Tabel 8. Kategori Hasil Capaian Tes Kebugaran Pelajar Nusantara	115
Tabel 9. Deskriptif Statistik Kecerdasan Sosial Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 1 Mungkid.....	119
Tabel 10. Deskriptif Statistik Kecerdasan Sosial Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid	120
Tabel 11. Norma Penilaian Kecerdasan Sosial Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket dan Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid	120
Tabel 12. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 1 Mungkid.....	121
Tabel 13. Proporsi Nilai Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 1 Mungkid.....	122
Tabel 14. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid	123
Tabel 15. Proporsi Nilai Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid	124
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas Data Kecerdasan Sosial	124
Tabel 17. Hasil Uji Normalitas Data Kebugaran Jasmani	125
Tabel 18. Hasil Uji Homogenitas Data Kecerdasan Sosial.....	126
Tabel 19. Hasil Uji Homogenitas Data Kebugaran Jasmani.....	126
Tabel 20. Hasil Uji Independent Sample T-Test Perbedaan Tingkat Kecerdasan Sosial Antara Peserta Didik Putri yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket dan Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid	127

Tabel 21. Hasil Uji Independent Sample T-Test Perbedaan Tingkat Kecerdasan Sosial Antara Peserta Didik Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket dan Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid	128
Tabel 22. Hasil Uji Independent Sample T-Test Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Peserta Didik Putri yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket dan Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid.....	128
Tabel 23. Hasil Uji Independent Sample T-Test Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Peserta Didik Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket dan Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid.....	129
Tabel 24. Hasil Uji Independent Sample T-Test Perbedaan Tingkat Kecerdasan Sosial Antara Peserta Didik Putri yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket dan Peserta Didik Putra yang Mengikuti Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid.....	130
Tabel 25. Hasil Uji Independent Sample T-Test Tingkat Kecerdasan Sosial Antara Peserta Didik Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket dan Peserta Didik Putri yang Mengikuti Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid	130
Tabel 28. Hasil Uji Independent Sample T-Test Tingkat Tingkat Kecerdasan Sosial dan Kebugaran Jasmani Antara Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid	131

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan	150
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	151
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	152
Lampiran 4. Lembar Pengumpulan Data Kecerdasan Sosial.....	153
Lampiran 5. Lembar Pengumpulan Data Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.....	157
Lampiran 6. Diagram Pengambilan Data Kecerdasan Sosial	158
Lampiran 7. Dokumentasi Pengambilan Data Kecerdasan Sosial	159
Lampiran 8. Dokumentasi Pengambilan Data Kebugaran Jasmani	162
Lampiran 9. Hasil Deskriptif Statistik	163
Lampiran 10. Hasil Uji Normalitas dan Uji Homogenitas.....	164
Lampiran 11. Hasil Uji Hipotesis	166
Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan Foto Bersama	170
Lampiran 13. Dokumentasi Pengkondisian Peserta Didik.....	171
Lampiran 14. Dokumentasi Pelaksanaan Rangkaian Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Peserta Didik Putra	172
Lampiran 15. Dokumentasi Pelaksanaan Rangkaian Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Peserta Didik Putri	174
Lampiran 16. Daftar Presensi Esktrakurikuler Bola Basket dan Bola Voli	175

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani merupakan komponen integral dalam sistem pendidikan secara keseluruhan. Proses pendidikan ini memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dengan tujuan meningkatkan berbagai aspek individu, seperti organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional. Fokus utama Pendidikan Jasmani adalah pengembangan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani (Sari, dkk: 2024). Materi dari pendidikan jasmani berbeda dengan materi pembelajaran lainnya tidak hanya dengan pembelajaran teori, peserta didik juga lebih difokuskan terhadap pembelajaran melalui praktik yang disesuaikan dengan usia dan tingkat kemampuan dari setiap peserta didik, tujuannya yaitu agar peserta didik lebih paham terkait materi yang diberikan, melatih dan mengembangkan motorik sesuai dengan usia peserta didik, serta meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik secara bertahap. Adapun aspek terkait pendidikan jasmani yakni perkembangan mental emosional, pengembangan organ tubuh atau kesehatan jasmani, perkembangan intelektual, dan perkembangan sosial (Utomo: 2022). Pendidikan jasmani tidak hanya dapat dilaksanakan melalui kegiatan intrakurikuler saja tetapi dapat juga dilaksanakan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Merujuk pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan

Dasar dan Pendidikan Menengah, mengartikan bahwa “ekstrakurikuler mempunyai arti aktivitas pengembangan karakter guna memperluas bakat, minat, potensi, kemandirian peserta didik secara optimal serta kemampuan kerja sama”. Adapun fungsi sosial ekstrakurikuler berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81A Tahun 2013 tentang Pedoman Kegiatan Ekstrakurikuler, disebutkan bahwa aktivitas ekstrakurikuler berfungsi guna mengembangkan rasa tanggung jawab sosial, memberi kesempatan mengembangkan pengalaman sosial, internalisasi nilai moral serta nilai sosial, dan praktek kecerdasan sosial peserta didik. Maka dari itu penerapan kegiatan ekstrakurikuler spesifiknya mengenai aktivitas ekstrakurikuler olahraga, kegiatan ini tidak hanya bermakna guna meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan kecerdasan motorik serta sebagai sarana pengembangan minat bakat peserta didik saja namun juga bertujuan guna mengembangkan nilai moral dan nilai sosial serta dapat meningkatkan kecerdasan sosial terhadap peserta didik melalui kegiatan olahraga.

Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan. Kegiatan ini yang sangat bermanfaat dalam pengembangan kecerdasan fisik, sosial, dan emosional peserta didik (Berlian, dkk: 2023). Kegiatan ekstrakurikuler bola basket tidak hanya berfokus pada peningkatan

kemampuan teknis dan kebugaran jasmani, tetapi juga pada pembinaan karakter, kecerdasan sosial, dan strategi tim. Bola basket adalah olahraga yang sangat bergantung pada kecerdasan teknis individu. Latihan ekstrakurikuler bola basket membantu peserta didik menguasai berbagai teknik dasar yang sangat penting untuk meningkatkan kinerja dalam pertandingan. Kebugaran fisik adalah aspek penting dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket (Sukmawan: 2022). Selain meningkatkan kecerdasan teknis, latihan ekstrakurikuler bola basket juga berfungsi untuk meningkatkan kondisi fisik peserta didik, seperti kekuatan, ketahanan, dan kelincahan. Pelatihan bola basket ekstrakurikuler tidak hanya mengajarkan kecerdasan individu, tetapi juga mengembangkan pemahaman taktik dan strategi tim. Bola basket adalah olahraga yang sangat mengandalkan koordinasi tim untuk memasukkan bola ke dalam ring. Koordinasi dalam bola basket melibatkan kemampuan melakukan gerakan dengan cepat, tepat, dan efisien. (Meirijal: 2015). Oleh karena itu, pelatihan taktik dan strategi sangat penting untuk sukses dalam permainan tim. Melalui latihan yang terstruktur dan terarah, bola basket memberikan dampak positif dalam aspek fisik, mental, sosial, dan karakter peserta didik, yang tidak hanya berharga dalam konteks olahraga tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Selanjutnya terdapat ekstrakurikuler bola voli adalah kegiatan yang memberikan banyak manfaat bagi perkembangan fisik, sosial, dan karakter peserta didik. Kegiatan ini bukan hanya sebagai pengisi waktu luang, tetapi juga sebagai sarana untuk mencapai prestasi (Husaeni: 2021). Kegiatan ekstrakurikuler bola voli adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam

sekolah untuk memperluas wawasan, kemampuan, peningkatan, dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. Program ekstrakurikuler ini ditujukan bagi peserta didik yang ingin mengembangkan bakat dan kegemaran dalam cabang olahraga serta membiasakan hidup sehat. Kegiatan ini dapat mengarahkan peserta didik pada hal-hal yang positif sehingga dapat terhindar dari perbuatan negatif. Melalui latihan yang terstruktur dan berkelanjutan, ekstrakurikuler bola voli bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan teknis, fisik, serta kerja sama tim. Latihan bola voli dalam kegiatan ekstrakurikuler sangat fokus pada pengembangan kecerdasan teknis dasar yang esensial dalam permainan (Nugroho: 2023). Kebugaran jasmani sangat penting dalam olahraga bola voli, karena olahraga ini mengandalkan kekuatan, kelincahan, daya tahan, dan kecerdasan koordinasi tubuh yang tinggi. Oleh karena itu, Latihan fisik dalam ekstrakurikuler bola voli sangat berfokus pada kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan kemampuan melompat, yang penting untuk mendukung teknik dasar seperti passing, servis, blocking, dan smash. Selain itu, bola voli adalah olahraga tim yang sangat bergantung pada strategi permainan dan kerja sama antar pemain (Suhada, dkk: 2023). Latihan ekstrakurikuler tidak hanya berfokus pada kecerdasan individu, tetapi juga pada pemahaman taktik tim untuk melakukan serangan atau pertahanan. Bola voli sebagai olahraga tim juga sangat memperhatikan aspek kecerdasan sosial dan emosional para pemain. Olahraga tim seperti bola voli mengajarkan pentingnya kerja sama dan komunikasi dalam membangun hubungan yang positif antar anggota tim.

Kerja sama dalam tim basket membantu pemain menghargai peran masing-masing, berkomunikasi efektif, dan saling mendukung untuk mencapai tujuan bersama. Kerja sama tim sangat penting dalam bola basket karena olahraga ini melibatkan koordinasi dan interaksi antar pemain untuk mencapai tujuan bersama (Bajenscu: 2022). Dalam bola basket, pemain belajar untuk berkomunikasi, berbagi peran, dan memahami strategi permainan. Kerja sama tim yang baik akan menghasilkan pola permainan yang baik pula (Goleman: 2002). Kepekaan sosial bagi atlet basket sangat penting dalam membangun komunikasi yang efektif dan kerja sama yang harmonis dalam tim. Komunikasi interpersonal antara pelatih dan pemain sangat penting untuk meraih prestasi dalam pertandingan. Komunikasi interpersonal yang terjadi dalam pembinaan, khususnya antara pelatih dengan pemain, harus efektif agar kegiatan latihan dan pertandingan berjalan dengan baik. Agar hubungan ini berhasil dan efektif, harus ada keterbukaan, empati, dukungan, sifat positif, dan kesetaraan antara pelatih dan pemain. Kerja sama dan komunikasi dalam permainan bola basket dan bola voli erat kaitannya dengan kecerdasan social (Erani: 2019). Tanggung jawab antara bola basket dan bola voli juga membutuhkan kecerdasan sosial. Ketika dalam permainan bola voli tanggung jawab supaya menjaga bola tetap dalam permainan itu sangat tinggi karena jika dalam permainan bola voli kehilangan bola otomatis akan kehilangan poin atau menambah poin untuk tim lawan. Dalam bola basket ketika mencoba *shooting* bola tidak masuk kedalam ring maka tidak ada yang kehilangan poin, tetapi kedua tanggung jawab tersebut harus memiliki kecerdasan sosial. Selanjutnya interaksi antar pemain dalam bola

basket erat kaitannya langsung bersinggungan dengan lawan karena bola basket merupakan permainan invasi. Sebaliknya dalam bola voli interaksi sosial dengan pemain lawan dibatasi oleh net karena bola voli merupakan permainan net.

Kecerdasan sosial memiliki aspek-aspek yang perlu diperhatikan agar terciptanya individu yang dapat dikatakan memiliki kecerdasan sosial yang baik, Aspek-aspek kecerdasan sosial meliputi manajemen diri yaitu kemahiran guna mengatur diri sendiri dan kemampuan mengatur emosi secara baik seperti menerima ulasan dari orang lain dengan baik, bersikap tenang ketika emosi, tidak mudah terprovokasi oleh orang lain, dan mengakui kesalahan apabila melakukan kesalahan (Lieberman: 2012). Adapun aspek hubungan dengan teman sebaya seperti menawarkan bantuan dan pertolongan kepada teman yang membutuhkan, mampu mengawali atau bergabung ke dalam sebuah percakapan, dan mudah berteman dengan orang lain. Kemudian aspek kemampuan akademis, yakni kemahiran yang mendorong prestasi belajar di satuan pendidikan seperti mampu mengerjakan tugas individu secara mandiri, mampu mengerjakan sesuai dengan penjelasan dari tenaga pendidik, dan mampu mengabaikan gangguan dari teman ketika sedang belajar. Selanjutnya aspek dalam kecerdasan sosial yaitu kepatuhan (*compliance*), merupakan melakukan tindakan sesuai dengan peraturan yang berlaku seperti patuh terhadap tata tertib satuan pendidikan dan patuh terhadap peraturan yang berlaku pada masyarakat. Aspek terakhir yaitu perilaku asertif, merupakan sikap yang menunjukkan perilaku tepat sesuai dengan kondisi yang terjadi contohnya yaitu memperhatikan lawan bicara saat menjalin

komunikasi secara langsung, tidak menertawakan ketika orang lain melakukan kesalahan, dan berduka ketika orang lain mengalami musibah.

Kecerdasan sosial tersebut dapat diperoleh melalui pengalaman-pengalaman individu saat ada pada lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, maupun lingkungan satuan Pendidikan. Kecerdasan sosial melibatkan kemampuan individu untuk berinteraksi, berkomunikasi, dan bekerja sama dengan orang lain (Portela-Pino, dkk: 2022). Dalam olahraga atau aktivitas fisik kelompok seperti bola basket, bola voli, atau sepak bola, kecerdasan sosial sangat diperlukan. Dalam hal ini, kebugaran jasmani dan kecerdasan fisik yang baik akan memudahkan seseorang untuk terlibat lebih aktif dalam tim, sehingga meningkatkan peluang mereka untuk berinteraksi secara sosial.

Selanjutnya permainan bola basket dan bola voli juga sangat erat kaitannya dengan kekuatan tangan dan kaki. Dimana dalam bola basket fungsi tangan untuk *mendribble*, mengoper, dan *shooting* bola (Ibrahim: 2023). Sedangkan dalam bola voli kekuatan tangan menjadi sumber untuk melakukan *service*, *passing*, *smash*, dan *block*. Kemudian dalam permainan bola basket dan bola voli kekuatan kaki juga dibutuhkan untuk melakukan lompatan maupun sebagai poros utama saat dalam permainan. Selain itu kelincahan juga dibutuhkan dalam permainan bola basket dan bola voli. Maka dari itu kebugaran jasmani erat kaitannya dengan aktivitas fisik dalam bola basket dan bola voli (Saputra: 2022). Dalam bola basket dan bola voli akan mampu berfikir dengan optimal dan memiliki kinerja yang baik apabila memiliki kebugaran jasmani yang baik, karena dengan kebugaran jasmani yang baik seseorang tidak akan mudah lelah.

Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti (Weemer: 2021). Sehingga kerja dan fungsi organ tubuh serta metabolisme didalam tubuh akan bekerja dengan efisien, dan juga merangsang peredaran darah, pernafasan serta sistem syaraf. Selain itu, dengan melakukan aktivitas yang melibatkan fisik atau berolahraga akan berpengaruh terhadap hasil belajar yang baik yakni prestasi belajar.

Kebugaran jasmani yang baik merupakan suatu modal dasar bagi seseorang untuk dapat melakukan aktifitas jasmani secara berulang-ulang dan dalam waktu yang relative lama, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan status kebugaran jasmani yang tinggi, berpeluang memiliki tingkat kesehatan yang baik sehingga peserta didik dapat belajar dengan baik dan semangat dalam mengikuti proses pembelajaran. selain itu peserta didik mempunyai kesiapan yang lebih tinggi dalam menerima materi yang diberikan (Prastyawan: 2022). Kebutuhan kebugaran jasmani sangatlah penting terhadap pencapaian hasil belajar, karena kebugaran jasmani kemampuan tubuh untuk menyesuaikan tugas sehari-hari dengan tanpa kelelahan, mempunyai energi yang cukup untuk menikmati waktu luang maupun menghadapi waktu darurat setiap saat. Tanpa kebugaran jasmani sangatlah tidak mungkin untuk seseorang melakukan aktivitas kesehariannya secara terus menerus. Badan yang bugar akan membuat peserta didik aktif bergerak, mempunyai inisiatif tinggi, kesehatan badan akan terjaga dan tidak mudah sakit (Michael:2006).

SMP Negeri 1 Mungkid merupakan sekolah favorit di wilayah kabupaten Magelang. Tidak hanya menekankan pada aspek akademis tetapi aspek non akademis juga menjadi perhatian di sekolah ini. Sekolah ini sering kali berpartisipasi dalam berbagai kompetisi akademis dan non-akademis, meraih prestasi yang membanggakan di tingkat lokal maupun provinsi, seperti juara 3 POPDA Bola Voli dan Bola Basket Tingkat Karesidenan Tahun 2023, KEJURDA Taekwondo Tingkat Nasional Tahun 2024, dll. Dengan segala keunggulan yang dimilikinya, SMP Negeri 1 Mungkid terus berupaya menjadi lembaga pendidikan yang mampu mencetak lulusan yang siap menghadapi tantangan di masa depan.

SMP Negeri 1 Mungkid mempunyai wadah guna melatih dan mengembangkan potensi bakat serta minat setiap peserta didiknya melalui kegiatan ekstrakurikuler, terdapat ekstrakurikuler wajib dan pilihan di satuan pendidikan tersebut dan setiap peserta didik diberi kebebasan dalam memilih ekstrakurikuler pilihan berdasarkan minat bakatnya tanpa adanya keterpaksaan dari pihak manapun. Ekstrakurikuler bola basket dan bola voli menawarkan kesempatan untuk mengembangkan kecerdasan fisik dan sosial, bekerja dalam tim, meningkatkan kesehatan, dan mengasah kepemimpinan serta ketahanan mental. Selain itu, suasana kompetitif dan hiburan yang ditawarkan oleh kedua olahraga ini membuatnya menarik untuk diikuti oleh berbagai kalangan, terutama para pelajar yang ingin memperkaya pengalaman mereka dalam berolahraga dan berinteraksi sosial. Selain itu kedua kegiatan ekstrakurikuler ini memiliki jumlah porsi latihan dua kali dalam seminggu sehingga kemajuan

prestasi peserta terlihat berkembang pesat. Sebagai contoh untuk kegiatan ekstrakurikuler bola basket sering mendapatkan kejuaraan dalam lomba antar pelajar se Kabupaten Magelang. Sama halnya dengan ekstrakurikuler bola voli yang setiap tahunnya bisa mendapatkan kejuaraan dalam lomba antar pelajar se Kabupaten Magelang. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola basket SMP Negeri 1 Mungkid dilaksanakan pada hari Selasa dan Kamis pukul 15.00-16.30 WIB. Sedangkan ekstrakurikuler olahraga bola voli SMP Negeri 1 Mungkid dilaksanakan pada hari Senin dan Kamis pukul 15.00-16.30 WIB

Olahraga bola basket dan bola voli memiliki persamaan dan perbedaan. Persamaan dari kedua olahraga ini merupakan olahraga tim dimana kerja sama dan interaksi antar pemain sangat diperlukan agar terciptanya suatu permainan yang baik dan bertujuan memenangkan permainan tersebut. Selain itu kedua olahraga ini juga memiliki persamaan aktivitas fisik dimana terdapat latihan kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, dan sebagainya (Sukmawan: 2022). Namun disisi lain, olahraga ini memiliki perbedaan jenisnya, dimana olahraga bola basket termasuk olahraga invasi dan memiliki aturan permainan dibatasi oleh waktu yaitu dimainkan dalam 4 *quarter* dengan masing-masing *quarter* 10 menit, jika angkaimbang pada *quarter* ke empat selesai maka akan dilanjutkan dengan *overtimes* selama 5 menit sebanyak yang dibutuhkan untuk mencari selisih angka. Sedangkan olahraga bola voli termasuk olahraga net dan memiliki aturan permainan yang tidak dibatasi oleh waktu melainkan tim harus memenangkan 3 pertandingan/set dimana setiap set memiliki 25 poin, jika setiap

tim dapat memenangkan 2 pertandingan maka dilanjutkan dengan set ke 5 dengan poin yang dikumpulkan yaitu 15 poin.

Ketika kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani berpadu dalam permainan bola basket dan bola voli, keduanya saling mendukung untuk meningkatkan kinerja individu dan tim. Kecerdasan sosial membantu pemain untuk berkomunikasi, bekerja sama, dan mendukung rekan satu tim secara emosional, sedangkan kebugaran jasmani mendukung kemampuan fisik untuk bergerak cepat, bertahan, dan menyerang dengan maksimal (Puspitasari: 2023). Dengan kedua elemen ini, pemain dapat mengoptimalkan potensi mereka, baik secara sosial maupun fisik, untuk meraih kemenangan dalam permainan.

Dalam pertandingan bola voli saat tim sedang menyerang, seorang pemain harus tahu kapan memberikan umpan yang tepat dan bagaimana memberikan dukungan moral. Pemain yang memiliki kecerdasan sosial tinggi dapat membaca situasi dengan baik dan memberi instruksi secara efektif kepada rekan setim. Contoh yang sering terlihat adalah saat *setter* (pemain yang memberikan umpan) memilih untuk mengatur serangan berdasarkan komunikasi yang jelas dengan *spiker* (pemain yang melakukan smash), memastikan bahwa umpan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan dan posisi rekan (Suhada: 2023). Selain itu, pemain dengan kecerdasan sosial tinggi akan membantu menciptakan atmosfer yang positif dan mendukung di sepanjang pertandingan, menjaga semangat tim meskipun dalam tekanan. Mereka mungkin memberi semangat kepada rekan timnya dengan memberikan kata-kata motivasi saat tim kesulitan atau dalam keadaan tertinggal.

Selain itu serangan dalam bola voli membutuhkan kebugaran fisik yang optimal, terutama untuk melakukan spike atau smash dengan kekuatan dan akurasi yang tinggi. Pemain yang terlatih secara fisik akan memiliki kemampuan untuk melakukan lonjakan tinggi dan menghantam bola dengan keras, sementara kebugaran yang baik juga memungkinkan mereka untuk bergerak cepat dari satu posisi ke posisi lainnya, mengantisipasi bola, dan mengambil posisi serangan yang tepat (Amiela: 2022). Sebagai contoh ketika *setter* memberikan umpan kepada *spiker* di momen yang tepat, dan dengan kebugaran jasmani yang baik, *spiker* mampu melompat tinggi dan melakukan smash keras ke arah lawan. Seluruh tim juga harus mendukung secara fisik, terutama dalam hal pergerakan cepat dan reaksi terhadap bola yang datang.

Lain hal dalam sebuah pertandingan bola basket apabila sebuah tim sedang menjalankan serangan seorang pemain akan melakukan *pick and roll*, mereka memberi isyarat atau instruksi singkat kepada rekan satu tim yang akan memberikan kode, seperti mengangkat tangan atau memberi kode tertentu, pemain lain dalam tim yang memiliki kecerdasan sosial yang baik akan membaca isyarat ini dan segera menyesuaikan diri dengan strategi tersebut, baik dengan memanfaatkan ruang yang terbuka atau menggiring bola untuk memberi umpan tepat waktu (Ayoub, dkk: 2022). Saat melakukan serangan, pemain yang terlatih secara fisik akan mampu berlari cepat, melakukan pivot, dan bergerak dengan kelincahan untuk mengeksploitasi ruang terbuka yang diciptakan oleh strategi *pick and roll*. Kemampuan fisik ini memungkinkan pemain untuk bereaksi cepat dan mengambil posisi yang menguntungkan (misalnya, siap

menerima umpan atau melakukan tembakan). Pemain yang bugar juga akan mampu bertahan lebih lama tanpa kehilangan energi, memastikan mereka bisa tetap berada dalam posisi yang tepat meskipun di tengah-tengah serangan yang cepat.

Perbedaan tingkat kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani antara peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli akan terlihat karena antara kedua ekstrakurikuler tersebut memiliki interaksi sosial dan kebutuhan fisik yang berbeda yang dibutuhkan dalam masing-masing permainan. Meskipun keduanya adalah olahraga tim yang mengandalkan kerja sama dan kebugaran fisik, seperti penggunaan kaki dan tangan namun ada perbedaan signifikan dalam cara kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani diterapkan di lapangan. Guna memahami apakah ada perbedaan kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani antara peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli maka perlu diadakannya penelitian. Dengan adanya penelitian ini maka peneliti bertujuan guna mengetahui apakah ada perbedaan kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani antara peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

Interaksi sosial berarti suatu korelasi antar individu satu atau lebih, interaksi ini berpengaruh, merubah, ataupun membenahi kepribadian individu yang lain dan sebaliknya. Berolahraga memiliki berbagai macam manfaat seperti meningkatkan fungsi otak dan daya tahan tubuh, menurunkan stress, hingga mengurangi kadar kolesterol. Berdasarkan uraian dan pendapat tersebut dapat

diartikan bahwa interaksi sosial dan aktivitas jasmani yang terjadi pada lingkungan peserta didik dapat mempengaruhi kepribadian, hal ini juga dapat berdampak terhadap kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani peserta didik.

Maka dari itu peneliti sangat tertarik untuk meneliti kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani dimana keduanya sangat penting dalam pembelajaran PJOK. Selanjutnya kecerdasan sosial erat kaitannya dengan kemampuan adaptasi, kerjasama, tanggungjawab peserta didik saat pembelajaran PJOK. Begitu juga dengan kebugaran jasmani, seperti kelincahan, kekuatan, fleksibilitas merupakan komponen yang penting untuk peserta didik saat pembelajaran PJOK. Selain itu kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani juga penting tidak hanya untuk peserta didik putra tetapi untuk peserta didik putri.

Berdasarkan observasi dan wawancara di kelas saat pembelajaran bersama salah satu guru PJOK, di saat jam istirahat bersama peserta didik, dan di lapangan bersama pelatih ekstrakurikuler bola basket dan bola voli, peneliti memperoleh data bahwa ketika jam istirahat beberapa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli mengisi waktunya dengan berjalan-jalan atau berkumpul di kantin atau ada yang berada dikelas memainkan gadgetnya. Kedua, dalam pembelajaran PJOK beberapa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli memiliki tingkat keaktifan yang tinggi. Ketiga, beberapa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli dapat menyelesaikan seluruh aktivitas fisik selama pembelajaran PJOK. Yang terakhir beberapa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli memiliki sosialisasi yang baik dan

memiliki kondisi kesehatan tubuh yang baik untuk menyelesaikan bentuk latihan.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti “Perbedaan tingkat kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani antara peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Ketika jam istirahat beberapa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli mengisi waktunya dengan berjalan-jalan atau berkumpul di kantin atau ada yang berada di kelas memainkan handphone.
2. Dalam pembelajaran PJOK beberapa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli memiliki tingkat keaktifan yang tinggi serta dapat menyelesaikan seluruh aktivitas fisik selama pembelajaran PJOK sehingga terjadi ketimpangan tingkat keaktifan peserta didik.
3. Beberapa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli memiliki sosialisasi yang baik dan memiliki kondisi kesehatan tubuh yang baik untuk menyelesaikan bentuk latihan sehingga terjadi perbedaan interaksi dan kebugaran peserta didik.
4. Belum diketahui perbedaan tingkat kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani antara peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya batasan-batasan, sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Permasalahan yang terkait dalam dunia pendidikan khususnya di sekolah sangat kompleks. Oleh sebab itu, agar masalah terfokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, penelitian dibatasi pada “Perbedaan tingkat kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani antara peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka masalah tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa tinggi perbedaan tingkat kecerdasan sosial antara peserta didik putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.
2. Seberapa tinggi perbedaan tingkat kecerdasan sosial antara peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.
3. Seberapa tinggi perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.
4. Seberapa tinggi perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

5. Seberapa tinggi perbedaan tingkat kecerdasan sosial antara peserta didik putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.
6. Seberapa tinggi perbedaan tingkat kecerdasan sosial antara peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan peserta didik putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.
7. Seberapa tinggi perbedaan tingkat kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani antara peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui adanya perbedaan tingkat kecerdasan sosial antara peserta didik putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.
2. Mengetahui adanya perbedaan tingkat kecerdasan sosial antara peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.
3. Mengetahui adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

4. Mengetahui adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.
5. Mengetahui adanya perbedaan tingkat kecerdasan sosial antara peserta didik putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.
6. Mengetahui adanya perbedaan tingkat kecerdasan sosial antara peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan peserta didik putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.
7. Mengetahui adanya perbedaan tingkat kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani antara peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan masukan kepada peserta didik untuk meningkatkan motivasi dalam belajarnya sehingga prestasi belajarnya bisa optimal dan tercapai tujuannya. Bagi dunia pendidikan dapat memberikan sumbangan tentang hal-hal yang berhubungan dengan prestasi belajar peserta didik yang bisa mempengaruhi hasil belajar pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung.

1. Secara Teoritis

Penelitian dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan tentang perbedaan tingkat kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani antara peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli.

2. Secara Praktis

- a. Bagi sekolah, terutama guru PJOK dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam membuat kebijakan, sehingga dapat meningkatkan kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani peserta didik.
- b. Bagi akademisi, dapat dijadikan sebagai pertimbangan dalam melakukan penelitian, menambah wawasan dan pengetahuan mengenai metode pembelajaran yang sesuai.
- c. Bagi masyarakat, dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk meningkatkan kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kecerdasan Sosial

a. Pengertian Kecerdasan Sosial

Kecerdasan sosial merupakan suatu dimensi penting yang dibutuhkan untuk menghasilkan pribadi yang mampu beradaptasi dengan perubahan zaman. Aspek-aspek dalam dimensi kecerdasan sosial dapat dijadikan indikator perilaku yang terukur untuk menentukan kemampuan individu dalam menjalin relasi sosial⁴. Dimensi-dimensi ini meliputi wawasan sosial (*social insight*), kepekaan sosial (*social sensitivity*), dan komunikasi sosial (*social communication*) (Goleman: 2002). Sosialisasi merupakan suatu proses dimana individu (terutama) anak melatih kepekaan dirinya terhadap rangsangan-rangsangan sosial terutama tekanan-tekanan dan tuntutan kehidupan (kelompoknya) serta belajar bergaul dengan bertingkah laku, seperti orang lain di dalam lingkungan sosialnya.

Tiga proses sosialisasi diperlukan untuk menjadi individu yang dapat bermasyarakat. Proses sosialisasi ini terlihat terpisah, namun sebenarnya saling berhubungan antara satu dengan yang lainnya, seperti yang dikemukakan oleh beberapa ahli (Bajenscu:2022), yaitu meliputi:

- 1) Sosialisasi primer diartikan sebagai tahap pertama dimana anak-anak diajarkan tentang nilai-nilai, norma-norma, bahasa, dan pola interaksi dasar melalui keluarga dan orang-orang terdekat. Keluarga berperan

penting dalam memberikan landasan awal bagi identitas diri dan pemahaman terhadap peran sosial yang harus dimainkan dalam masyarakat.

- 2) Sosialisasi sekunder terjadi dalam konteks yang lebih luas, termasuk interaksi di sekolah, tempat kerja, dan lingkungan sosial yang lebih besar. Pada tahap ini, individu mulai menginternalisasi norma-norma yang lebih spesifik, seperti nilai-nilai yang terkait dengan pendidikan, pekerjaan, serta peran sosial yang beragam (misalnya peran gender, etnisitas, dan profesi). Teman sebaya, media massa, dan institusi sosial lainnya memainkan peran besar dalam membentuk sikap, perilaku, serta pola pikir individu dalam menghadapi tantangan sosial.
- 3) Sosialisasi tersier membantu individu beradaptasi dengan peran sosial yang baru dan berhubungan dengan dinamika kehidupan yang tidak lagi statis. Dalam teori masyarakat risiko dan modernitas reflektif menjelaskan bahwa individu dihadapkan pada berbagai perubahan sosial dan peran baru sepanjang hidup mereka, baik dalam hal pekerjaan, hubungan, maupun tantangan hidup lainnya .

Pada perkembangannya, ketiga tahap proses sosial tersebut individu akan terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok individu sosial dan individu non sosial. Kelompok individu sosial yaitu mereka yang tingkah lakunya mencerminkan ketiga proses sosialisasi. Mereka mampu mengikuti kelompok yang diinginkan serta diterima sebagai anggota kelompok. Mereka selalu menginginkan adanya orang lain dan merasa

keseharian apabila berada seorang diri. Selain itu, mereka juga merasa puas dan bahagia jika berada dengan orang lain. Adapun kelompok individu nonsosial, mereka adalah orang-orang yang tidak berhasil mencerminkan ketiga proses sosialisasi tersebut. Mereka individu yang tidak tahu apa yang diharapkan kelompok sosial sehingga tingkah laku mereka tidak sesuai dengan harapan sosial. Kadang-kadang mereka tumbuh menjadi individu antisosial, yaitu individu yang mengetahui harapan kelompok sosial tetapi dengan sengaja melawan hal tersebut. Akibatnya individu antisosial ini ditolak oleh kelompok sosial.

Selain kedua kelompok tersebut, dalam perkembangan sosial ini terdapat pula istilah individu yang *introvert* dan *extrovert*. *Introvert* merupakan kecenderungan seseorang untuk menarik diri dari lingkungan sosialnya. Minat, sikap ataupun keputusan-keputusan yang diambil selalu didasarkan pada perasaan, pemikiran dan pengalamannya sendiri. Orang-orang dengan kecenderungan *introvert*, biasanya pendiam dan tidak membutuhkan orang lain (Coe, dkk: 2013). Sedangkan *extrovert*, merupakan kecenderungan seseorang untuk mengarahkan perhatian ke luar dirinya sehingga segala minat, sikap dan keputusan-keputusan yang diambilnya lebih ditentukan oleh kejadian yang ada diluar dirinya. Orang-orang *extrovert*, biasanya cenderung aktif, suka berteman dan ramah-tamah.

Introvert dan *extrovert* hanya merupakan suatu tipe dari reaksi yang ditunjukkan seseorang. Jika seseorang menunjukkan reaksi seperti itu atau

sudah menjadi kebiasaan barulah bisa dianggap sebagai tipe dari kepribadiannya. Sementara ahli lain menyatakan bahwa suatu kepribadian yang sehat atau seimbang memiliki kedua kecenderungan tersebut (Guo, dkk: 2022). Dengan demikian, kebutuhan untuk berhubungan dengan lingkungan sosialnya serta kebutuhan akan prestasi serta refleksi diri keduanya bisa terpuaskan.

Berdasarkan beberapa definisi dan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa, manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan kecerdasan sosial dalam kehidupannya. Kecerdasan sosial merupakan kemampuan yang dikembangkan melalui pembelajaran dan pengalaman manusia dengan tujuan terciptanya korelasi sosial yang baik serta memungkinkan seseorang bekerja secara efektif dengan orang lain. Kecerdasan sosial dapat dikembangkan melalui lingkungan keluarga, lingkungan satuan pendidikan, dan lingkungan masyarakat. Peningkatan kecerdasan sosial dapat dilatih, dibiasakan, serta diberi stimulasi yang tepat selaras dengan aspek perkembangannya agar anak tumbuh menjadi individu yang mempunyai kematangan berpikir serta bertindak. Kecerdasan sosial terdiri dari menjalin hubungan dengan orang lain, dapat berkomunikasi dengan orang lain, menghargai atau mengapresiasi orang lain, tolong-menolong, toleransi terhadap orang lain serta menerima dan memberi pendapat.

b. Aspek-Aspek Kecerdasan Sosial

Dalam kecerdasan sosial terdapat aspek-aspek yang harus diperhatikan agar terciptanya kecerdasan sosial yang mumpuni, hal ini

bertujuan agar terciptanya suatu individu dengan memiliki kompetensi kecerdasan sosial yang baik guna terciptanya interaksi sosial yang efektif dan efisien pada setiap lingkungannya (Juniar: 2023). Terdapat aspek-aspek kecerdasan sosial, diantaranya yaitu:

- 1) Hubungan dengan teman sebaya (*Peer relationship*), berarti perilaku ikatan positif terhadap teman sebaya pada setiap lingkungannya. Diperlihatkan dengan beberapa perilaku antara lain: a) memberikan pujian terhadap teman, b) menawarkan pertolongan dan bantuan saat diperlukan, c) menerima dan memberi informasi kepada teman, d) bisa bergabung ataupun mengawali terhadap sebuah percakapan, e) bersikap empati dan simpati terhadap teman, dan f) mudah berteman serta memiliki banyak teman.
- 2) Manajemen diri (*self-management*), yakni kemahiran suatu individu guna mengurus diri sendiri dan kemampuan mengendalikan emosi dengan baik. Hal tersebut bisa ditunjukkan dengan sikap sebagaimana berikut: a) menerima kritikan orang lain dengan baik, b) bekerjasama dengan orang lain dalam konteks positif; c) bersikap tenang pada saat emosi, dan d) melakukan kompromi dengan tujuan menyelesaikan masalah pada saat terjadi konflik.
- 3) Kemampuan akademis (*Academic*), berarti perilaku atau kemahiran yang mendorong prestasi belajar di satuan pendidikan. Perilaku tersebut berbentuk: a) mampu mengerjakan tugas mandiri secara mandiri, b) melaksanakan serta mendengarkan petunjuk tenaga pendidik, c) bisa

bekerja sesuai dengan kemampuan yang dipunyai, d) meminta bantuan ataupun bertanya secara tepat, dan 8) mampu mengabaikan gangguan dari teman saat belajar.

- 4) Kepatuhan (*Compliance*), memiliki arti kemahiran seseorang mengikuti peraturan dengan sesuai dan taat. Hal ini dapat ditunjukkan melalui perilaku antara lain: a) mampu mengerjakan sesuatu sesuai dengan ketentuan; b) taat pada peraturan di lingkungannya, c) mampu menjalankan instruksi secara baik, dan d) menggunakan fasilitas bersama.
- 5) Perilaku Asertif (*Assertivation*), yaitu kemampuan menunjukkan perilaku yang tepat disaat yang tepat. Hal tersebut dapat ditunjukkan melalui perilaku antara lain: a) memperhatikan dengan serius pada saat tenaga pendidik menerangkan; b) bersikap prihatin apabila ada orang lain mengalami musibah; c) mempertahankan perhatian dalam pembicaraan serta memberi umpan balik terhadap teman bicara; dan d) mendengarkan nasihat orang tua secara hikmat.

Lebih spesifiknya, kecerdasan sosial dapat diidentifikasi menjadi beberapa ciri (Weemer: 2021), diantaranya:

- 1) Perilaku interpersonal berarti perilaku yang berkaitan dengan kecerdasan yang dikenakan semasa melaksanakan interaksi sosial. Perilaku tersebut sering disebut sebagai kecerdasan dalam menjalin persahabatan, contohnya menawarkan bantuan, memperkenalkan diri

serta menerima atau memberi pujian. Kecerdasan tersebut dimungkinkan mempunyai hubungan dengan jenis kelamin dan usia.

- 2) Perilaku yang berkaitan dengan diri sendiri memiliki arti kecerdasan dalam mengatur diri sendiri saat berada pada situasi sosial, contohnya memahami perasaan orang lain, kecerdasan saat berhadapan dengan stress, mengendalikan kemarahan serta sejenisnya. Terhadap kemampuan ini, anak bisa memprediksi kejadian yang kemungkinan akan terjadi beserta dampak dari perilaku saat berada disituasi sosial tertentu.
- 3) Perilaku yang berkaitan dengan kesuksesan akademis yakni kecerdasan atau perilaku sosial yang bisa mendorong prestasi belajar di sekolah, contohnya memahami dengan tenang disaat guru menjelaskan pelajaran, melaksanakan apa yang diminta oleh tenaga pendidik, mengerjakan pekerjaan sekolah dengan baik serta seluruh perilaku yang mengikuti peraturan kelas.
- 4) *Peer acceptance* diartikan sebagai perilaku yang berkaitan dengan penerimaan sebaya, contohnya meminta dan memberi informasi, memberi salam, bisa memahami dengan tepat emosi orang lain serta mengajak teman ikut pada suatu kegiatan.
- 5) Kecerdasan komunikasi yakni satu dari sekian kecerdasan yang dibutuhkan guna menjalin ikatan sosial dengan baik. Kemampuan anak saat berkomunikasi bisa diperhatikan pada beberapa bentuk seperti menjadi pendengar. Adapun menurut Kurniati dalam Agustina (2019:

12) aspek-aspek kecerdasan sosial terbagi atas: 1) kecerdasan dalam berinteraksi, 2) kecerdasan bekerjasama, 3) kecerdasan menyesuaikan diri dengan lingkungan, 4) kecerdasan berempati, 5) kecerdasan mengontrol diri, 6) kecerdasan dalam menghargai orang lain, 7) kecerdasan dalam menaati aturan.

Berlandaskan dari pemaparan tersebut bisa ditarik suatu simpulan bahwasannya, kecerdasan sosial dijelaskan sebagai kemahiran yang dikenakan seseorang guna berinteraksi serta berkomunikasi dengan baik. Kecerdasan sosial memiliki beberapa aspek yang harus dicermati, dipelajari, serta dapat dipraktikan dalam setiap lingkungan individu seperti: aspek manajemen diri, hubungan dengan teman sebaya, kemampuan berakademis, kepatuhan terhadap peraturan serta perilaku asertif.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Sosial

Perkembangan sosial berarti seseorang memiliki kemampuan untuk memahami dan bergaul dengan orang lain. Perkembangan sosial peserta didik juga berarti proses perkembangan sosial peserta didik dalam berhubungan dengan orang lain di masyarakat. Perkembangan sosial ini menurut dipengaruhi oleh keluarga dan sekolah (Prasanth: 2023).

1) Pengaruh Keluarga dalam Perkembangan Sosial

Keluarga merupakan agen sosialisasi pertama yang paling berpengaruh dalam perkembangan sosial anak. Hubungan yang terjalin di dalam keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap kecerdasan

sosial, rasa percaya diri, dan cara individu berinteraksi dengan dunia luar. Keluarga adalah lingkungan pertama dan utama di mana individu belajar berinteraksi sosial (Robbiyah: 2018).

a) Dalam teori sistem ekologi menekankan bahwa keluarga adalah bagian dari "mikrosistem" anak, yaitu lingkungan terdekat yang langsung memengaruhi perkembangan sosial mereka. Interaksi di dalam keluarga membantu anak memahami peran sosial, norma, serta cara berkomunikasi dengan orang lain. Perhatian, dukungan emosional, dan pengasuhan yang baik di keluarga akan mempengaruhi rasa percaya diri anak serta kemampuannya untuk berhubungan secara positif dengan orang lain di luar keluarga.

b) Melalui teori keterikatan menjelaskan bahwa kualitas hubungan awal dengan pengasuh atau orang tua akan memengaruhi cara individu membangun hubungan sosial di masa depan. Keterikatan yang aman pada masa anak-anak mengarah pada perkembangan sosial yang lebih baik, di mana individu merasa lebih nyaman dalam membangun hubungan sosial dengan orang lain.

2) Pengaruh Sekolah dalam Perkembangan Sosial

Setelah keluarga, sekolah menjadi agen sosial yang sangat berpengaruh dalam membentuk perkembangan sosial individu, terutama dalam memperkenalkan individu pada aturan-aturan sosial yang lebih luas dan dalam memfasilitasi interaksi dengan teman sebaya. Pentingnya sekolah dalam membantu anak-anak belajar

tentang nilai-nilai sosial dan kecerdasan sosial yang dibutuhkan dalam kehidupan masyarakat.

a) Sekolah berperan sebagai "agensi sosial" yang memperkenalkan individu pada norma-norma masyarakat yang lebih besar. Di sekolah, individu belajar tentang kedisiplinan, tanggung jawab, serta aturan-aturan sosial yang ada di masyarakat. Durkheim berpendapat bahwa pendidikan formal membantu menanamkan nilai-nilai kolektivisme dan rasa solidaritas sosial.

b) Teori pembelajaran sosial dan perkembangan kognitif menekankan bahwa interaksi sosial di sekolah berperan penting dalam perkembangan kognitif dan sosial anak. Melalui interaksi dengan teman sebaya dan guru, anak-anak belajar cara bernegosiasi, bekerja dalam tim, serta menyelesaikan konflik. Vygotsky juga menggarisbawahi peran *zone of proximal development* (ZPD), di mana guru dan teman sebaya membantu individu berkembang lebih jauh melalui bimbingan dan kolaborasi.

3) Integrasi Keluarga dan Sekolah dalam Perkembangan Sosial

Dalam perspektif yang lebih kontemporer, Hochschild (2023) dalam buku mereka tentang "The Second Shift" dan peran ganda perempuan, menyarankan bahwa integrasi antara peran keluarga dan peran sekolah sangat penting untuk perkembangan sosial yang seimbang. Keterlibatan orang tua dalam pendidikan anak di sekolah,

baik melalui komunikasi dengan guru maupun dengan partisipasi dalam kegiatan sekolah, dapat memperkuat pembelajaran sosial yang didapatkan anak-anak.

Anak-anak yang berasal dari keluarga yang mendukung dan terlibat dalam pendidikan mereka di sekolah cenderung memiliki perkembangan sosial yang lebih baik. Sebaliknya, jika terjadi ketidakharmonisan antara apa yang dipelajari di rumah dan di sekolah, maka bisa terjadi kebingungannya dalam memahami norma sosial yang berlaku.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa baik keluarga maupun sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan sosial individu. Keluarga memberikan dasar pertama bagi anak untuk mengenal norma dan nilai dasar dalam masyarakat, sementara sekolah membantu individu untuk mengasah kecerdasan sosial yang lebih kompleks serta belajar tentang peran mereka dalam masyarakat yang lebih luas. Integrasi yang baik antara keduanya akan memastikan individu berkembang menjadi anggota masyarakat yang mampu beradaptasi dan berfungsi secara sosial dengan baik.

Perkembangan kecerdasan sosial pada anak melibatkan kemampuan untuk memahami, berinteraksi, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Faktor-faktor yang memengaruhi kecerdasan sosial anak tidak hanya mencakup aspek individual, tetapi juga

lingkungan sosial dan pengaruh luar lainnya. Adapun faktor yang dapat memengaruhi kecerdasan sosial pada anak yang signifikan yaitu:

1) Pengaruh Keluarga (Pengasuhan dan Interaksi Keluarga)

Keluarga adalah faktor pertama dan utama yang membentuk dasar kecerdasan sosial anak. Pola pengasuhan yang aman, responsif, dan penuh kasih sayang akan membantu anak mengembangkan kecerdasan sosial yang lebih baik.

a) Keterikatan (*Attachment*)

Anak yang memiliki keterikatan yang aman dengan pengasuh utama (biasanya orang tua) cenderung memiliki kecerdasan sosial yang lebih tinggi. Mereka belajar tentang rasa empati, kepercayaan, dan bagaimana membangun hubungan interpersonal yang positif. Pengasuhan yang penuh perhatian juga memperkenalkan anak pada konsep-konsep dasar tentang bagaimana berbagi, berkomunikasi, dan bekerja sama.

b) Model Sosial dalam Keluarga

Orang tua atau pengasuh juga menjadi model sosial pertama bagi anak. Cara orang tua berinteraksi dengan pasangan, teman, atau anggota keluarga lainnya akan memengaruhi cara anak meniru dan memahami interaksi sosial di luar rumah.

2) Interaksi dengan Teman Sebaya

Interaksi dengan teman sebaya sangat penting dalam perkembangan kecerdasan sosial anak. Pentingnya kolaborasi dan

komunikasi dengan teman sebaya sebagai alat untuk mengembangkan kecerdasan sosial.

a) Permainan dan Kolaborasi

Melalui permainan dan interaksi sosial, anak-anak belajar cara berbagi, bernegosiasi, memecahkan masalah bersama, serta mengelola konflik. Kegiatan kelompok membantu anak memahami peran mereka dalam kelompok, serta meningkatkan kecerdasan seperti empati, kerja tim, dan adaptasi sosial.

b) Pengaruh Teman Sebaya

Anak-anak yang berinteraksi dengan kelompok teman sebaya yang mendukung dan terbuka cenderung mengembangkan kemampuan sosial yang lebih baik. Sebaliknya, jika anak berada dalam kelompok yang terisolasi atau penuh konflik, perkembangan kecerdasan sosial mereka bisa terhambat.

3) Lingkungan Sekolah dan Pendidikan

Dalam sosiologi modern menyatakan bahwa sekolah memainkan peran besar dalam mengembangkan kecerdasan sosial anak, karena anak-anak belajar bukan hanya dari materi akademik tetapi juga dari interaksi sosial di sekolah.

a) Pendidikan Sosial dan Kecerdasan Sosial

Di sekolah, anak-anak belajar tentang norma sosial, nilai, dan etika yang berlaku di masyarakat. Pendidikan formal seringkali mencakup latihan untuk bekerja sama dalam

kelompok, menghargai perbedaan, dan memecahkan masalah bersama. Hal ini memungkinkan mereka mengembangkan kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif, memahami perspektif orang lain, dan berperan dalam kelompok sosial yang lebih besar.

b) Dukungan Guru dan Pembentukan Identitas Sosial

Guru yang mendukung dan memberikan contoh perilaku positif bisa memperkuat perkembangan sosial anak. Guru yang mendorong inklusi, empati, dan kolaborasi antar peserta didik akan meningkatkan kecerdasan sosial anak.

4) Pengaruh Media dan Teknologi

Di era digital, media dan teknologi juga memainkan peran penting dalam perkembangan kecerdasan sosial anak. Media sosial, internet, dan permainan daring dapat memberikan anak-anak platform untuk berinteraksi dengan orang lain secara global, namun juga menuntut kecerdasan sosial yang lebih canggih.

Anak-anak yang terpapar teknologi cenderung mengembangkan cara berkomunikasi yang berbeda. Platform media sosial mengajarkan anak untuk memahami cara menanggapi situasi sosial secara virtual dan menghadapi dinamika hubungan yang lebih kompleks, seperti komentar atau pesan teks. Penggunaan teknologi yang sehat dapat memperkaya kecerdasan sosial mereka, tetapi juga

bisa menyebabkan kesulitan dalam interaksi tatap muka jika tidak dikelola dengan baik.

5) Konteks Sosial dan Budaya

Konteks sosial dan budaya tempat anak dibesarkan juga mempengaruhi kecerdasan sosial mereka. Nilai-nilai dan norma sosial yang berkembang dalam budaya tertentu memberikan kerangka untuk bagaimana individu berperilaku dan berinteraksi dengan orang lain.

a) Norma dan Nilai Budaya

Di beberapa budaya, anak-anak diajarkan untuk lebih mengutamakan nilai kekeluargaan, sementara di budaya lain, nilai individu dan persaingan lebih ditekankan. Perbedaan ini mempengaruhi cara anak-anak membangun hubungan sosial dan berinteraksi dengan orang lain di dalam masyarakat.

b) Pendidikan Multikultural

Anak yang tumbuh dalam masyarakat yang multikultural atau yang memiliki akses ke pendidikan multikultural dapat mengembangkan kecerdasan sosial yang lebih tinggi. Mereka belajar untuk menghargai keberagaman, memahami perbedaan budaya, dan berinteraksi dengan orang dari latar belakang yang berbeda.

6) Pengaruh Emosi dan Kesehatan Mental

Kecerdasan emosional juga berkaitan erat dengan kecerdasan sosial. Goleman (2023) dalam teori kecerdasan emosionalnya menjelaskan bahwa kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi diri sendiri sangat penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat.

Anak yang memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosinya lebih mudah beradaptasi dalam situasi sosial dan memiliki hubungan yang lebih positif dengan orang lain. Ketika anak dapat memahami dan merespons perasaan mereka sendiri dan orang lain dengan tepat, mereka lebih mampu membangun hubungan sosial yang sehat dan konstruktif.

Dapat disimpulkan bahwa perkembangan kecerdasan sosial pada anak dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik itu keluarga, interaksi dengan teman sebaya, lingkungan pendidikan, media dan teknologi, konteks sosial dan budaya, serta kesehatan emosional mereka. Melalui pengaruh yang positif dari faktor-faktor ini, anak-anak dapat mengembangkan kecerdasan sosial yang kuat yang memungkinkan mereka berinteraksi secara efektif dan empatik dalam masyarakat.

2. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktivitas yang lain. Di dalam kebugaran jasmani terdapat unsur-unsur dasar pembangun. Kebugaran jasmani terdiri dari unsur-unsur seperti kekuatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Kebugaran jasmani dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu yang berhubungan dengan kesehatan dan yang berhubungan dengan keterampilan gerak (Nugraheni: 2023). Pada unsur-unsur kebugaran jasmani terdapat satu komponen yang menunjang dalam tingkat kebugaran jasmani yaitu daya tahan. Daya tahan terbagi menjadi dua yaitu daya tahan kardiovaskuler dan daya tahan otot. Daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darah secara efektif dalam menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Sedangkan, daya tahan otot merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan otot pada tubuh untuk berkontraksi secara terus menerus di waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Kebugaran jasmani keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu

dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya. Kebugaran memiliki banyak domain dengan kebugaran aerobik atau kardiorespirasi komponen penting lain dari kebugaran termasuk daya tahan otot, kekuatan otot, keseimbangan, kelincahan, komposisi tubuh dan fleksibilitas. Sehingga kebugaran jasmani mempunyai peran penting dalam aktivitas fisik seseorang dalam menjalani kegiatan sehari-harinya.

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting bagi peserta didik dalam meningkatkan mobilitas dan prestasi akademik. Kondisi tubuh seseorang memiliki peranan penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari untuk mencapai kebugaran jasmani. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal sesuai dengan tuntutan tugas dalam kehidupannya, sehingga tetap mempunyai kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa kelelahan berarti. Kebugaran jasmani yang baik memungkinkan seseorang melakukan kegiatan sehari-hari dengan durasi yang relatif lebih lama dibandingkan dengan orang yang tingkat kebugarannya rendah. Tingkat aktivitas fisik yang semakin tinggi akan semakin memperbaiki kebugaran jasmani seseorang (Marsanda: 2023).

Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan seseorang untuk melakukan suatu usaha atau aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan aktivitas yang lain, Karena kebugaran jasmani menjadi modal dasar setiap

individu untuk melakukan aktivitas jasmani walaupun aktivitas setiap individu berbeda-beda sesuai dengan profesinya masing-masing.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Agar seseorang dikatakan bugar jasmaninya baik, maka semua setiap komponennya harus dalam keadaan baik. Kebugaran jasmani seseorang sangat ditentukan oleh berfungsinya komponen-komponen yang ada. Unsur kebugaran jasmani tidak dapat dipisahkan baik dalam peningkatan kebugaran maupun pemeliharaan.

Terdapat komponen kebugaran terbagi menjadi 7, yaitu daya tahan jantung dan paru (*cardiorespiratory endurance*), kekuatan otot (*strenght*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), kelincahan (*agility*), Keseimbangan (*balance*). Dengan memahami beberapa pendapat, komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yakni yang berkaitan dengan kecerdasan dan berkaitan dengan kesehatan (Jia, dkk: 2022).

- 1) Daya Tahan Jantung dan Paru (*Cardiorespiratory Endurance*) merupakan kesanggupan jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari - hari dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan jantung dan paru merupakan tolak ukur dari tingkat kebugaran jasmani seseorang. Ini artinya, jika kondisi jantung dan paru baik, maka akan tercermin kebugaran jasmani yang baik pula. Daya tahan jantung paru sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen

dan menyalurkannya ke seluruh jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.

- 2) Kekuatan (*Strenght*) merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Kekuatan otot merupakan unsur dasar dari kemampuan gerak atau kebugaran jasmani seseorang. Pada saat menjalani aktivitas sehari-hari seseorang selalu menghadapi beban tertentu. Kekuatan, yaitu suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar gerak. Untuk dapat mengatasi beban yang dihadapi, mutlak diperlukan kekuatan otot yang memadai. Kekuatan otot juga mempengaruhi berfungsinya komponen-komponen fisik yang lain seperti daya tahan, daya ledak, kecepatan dan kelincahan untuk menunjang aktivitas fisik sehari-hari kekuatan otot yang dimiliki harus dikembangkan.
- 3) Fleksibilitas (*Flexibility*) merupakan kemampuan sendi, otot dan ligamen untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman. Fleksibilitas Adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Semakin luas ruang gerak sendi dan lentur otot-otot gerak seseorang dapat dikatakan fleksibilitasnya semakin bagus, demikian juga sebaliknya jika ruang gerak dan luas gerak sendi sempit maka pertanda bahwa fleksibilas sendinya jelek.
- 4) Kecepatan (*Speed*) merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat

yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

- 5) Daya Ledak atau Eksplosif (*Power*) merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan.
- 6) Kelincahan (*Agillity*) adalah kemampuan merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.
- 7) Keseimbangan (*Balance*) adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau saat melakukan gerak (*dynamic balance*).

Menurut pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani mempunyai komponen-komponen didalamnya yaitu segala bentuk keadaan fisik dalam tubuh yang terbagi dalam ketahanan tubuh seperti ketahanan jantung dan paru, kekuatan, kecepatan, power, kelincahan, dan keseimbangan. Dengan begitu seseorang dikatakan kebugarannya baik atau sehat berarti seseorang wajib memiliki semua komponen tersebut dengan baik.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani yang baik akan bermanfaat bagi setiap manusia dalam hal fisik dan juga mental, seperti tidak merasakan kelelahan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani dapat ditentukan oleh beberapa faktor, salah satunya dengan menerapkan gaya hidup sehat.

Perilaku hidup sehat adalah segala aktivitas, baik yang dapat diamati maupun yang tidak dapat diamati, yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan. Ada tiga kegiatan sehari-hari yang harus diperhatikan dalam meningkatkan kualitas hidup sehat (*quality of life*), yaitu sebagai berikut (Idham, dkk: 2022).

1) Mengatur Pola Makan

Manusia memerlukan energi untuk melakukan aktivitas tiap hari. Energi dapat diperoleh dari makanan dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%. Ada kegunaan makanan untuk tubuh yakni sebagai sumber tenaga seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral. Kebutuhan makanan setiap individu berbeda-beda tergantung pada jenis kelamin, usia, berat badan, dan aktivitas fisik. Seorang olahragawan atau atlet pada umumnya membutuhkan makanan lebih banyak karena aktivitasnya yang lebih banyak. Seorang anak yang sedang berkembang atau dalam masa pertumbuhan memerlukan lebih banyak protein karena protein membantu perkembangan dan pertumbuhan sel-sel tubuh anak. Seorang atlet juga memerlukan asupan makanan lebih banyak dari orang biasa. Kebutuhan makanan setiap orang secara praktis dapat dilihat pada tabel AKG (angka kecukupan gizi) atau istilah asingnya RDA (*recommended dietary allowance*).

2) Istirahat Secara Teratur

Istirahat diperlukan manusia untuk memberikan recovery, sehingga dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Istirahat digunakan tubuh untuk membuang asam laktat, sehingga tubuh bisa kembali bugar. Istirahat bagi orang dewasa adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari, sedangkan untuk anak-anak dalam masa pertumbuhan bisa sampai 10 jam setiap hari.

3) Olahraga Secara Rutin

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Olahraga memiliki banyak manfaat antara lain dapat meningkatkan kebugaran jasmani, menghilangkan stres, membuat percaya diri, menambah pertemanan dengan orang lain, bekerja sama dengan orang lain, olahraga dapat menjadikan sarana mencapai prestasi, dan olahraga dapat menjaga imun tetap stabil. Usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan sistem imun adalah memakan makanan yang bergizi dan berolahraga secara teratur guna menjaga imun tetap stabil. Olahraga merupakan salah satu alternatif atau kegiatan yang efektif untuk mencapai kebugaran jasmani. Olahraga secara rutin menjadikan kebugaran akan terjaga, otot dan tulang bertambah kuat. Daya tahan paru dan jantung juga akan meningkat, sehingga kualitas hidup juga akan menjadi lebih baik.

Selain penerapan gaya hidup sehat ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi kualitas hidup terkait dengan kebugaran jasmani seseorang (Marsanda: 2023), yaitu:

1) Usia

Usia mempunyai kaitan dengan tingkat kebugaran jasmani. Usia dapat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani semakin bertambahnya usia daya tahan seseorang akan mengalami penurunan, namun penurunan daya tahan dapat diminimalkan dengan kegiatan olahraga secara rutin atau teratur.

2) Jenis Kelamin

Tingkat kebugaran jasmani laki-laki biasanya lebih baik dari pada perempuan. Perbedaan kegiatan fisik yang dilakukan menentukan tingkat kebugaran jasmani, seperti kegiatan fisik yang dilakukan laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan kegiatan fisik yang dilakukan perempuan.

3) Genetika

Genetika merupakan faktor internal yang berpengaruh terhadap postur tubuh, obesitas, kapasitas jantung paru, jumlah haemoglobin, dan otot. Hereditas bertanggung jawab atas 25 hingga 40% dari perbedaan nilai VO2 max, perbedaan kebugaran aerobik pada saudara kandung lebih besar dari pada perbedaan kebugaran aerobik pada saudara kembar.

4) Latihan

Latihan adalah salah satu aktivitas untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Latihan berfungsi untuk meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem respiratori dan kardiovaskular serta volume darah. Fungsi latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan energy secara aerobik dan mengubah metabolisme dari karbohidrat ke lemak, membuat otot membakar lemak dengan lebih efisien yang dapat menghasilkan efek kesehatan dari olahraga.

5) Aktivitas

Aktivitas merupakan hal yang paling mempengaruhi kebugaran. Aktivitas yang tidak berlebihan menghasilkan kebugaran di atas rata-rata dan mendapat keuntungan kesehatan yang besar. Latihan menghasilkan tingkat kebugaran yang lebih tinggi dan banyak manfaat untuk meningkatkan kebugaran. Kesehatan lebih berkaitan dengan aktivitas yang teratur dan tidak berlebihan dari pada tingkat kebugaran.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yaitu interaksi secara langsung maupun tidak langsung. Interaksi secara langsung meliputi: keturunan (genetik), usia, jenis kelamin, latihan, dan aktivitas. Sedangkan, interaksi secara tidak langsung meliputi: pola makan, istirahat, dan berolahraga.

3. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pembelajaran sekolah yang bertujuan untuk membantu peserta didik mengembangkan potensi, minat, dan bakat yang mereka miliki melalui kegiatan yang diadakan oleh tenaga kependidikan yang berwenang di sekolah tersebut.

Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler disekolah memiliki berbagai macam bidang meliputi ekstrakurikuler olahraga, kesehatan, bahasa, dan seni. Kegiatan ekstrakurikuler dibidang olahraga meliputi sepak bola, bola voli, basket, tenis meja, bulu tangkis, sepak takraw dan yang lain. Kegiatan yang bersifat pilihan dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diperuntukkan bagi peserta didik yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada sekolah diatur dalam Permendikbud Nomor 37 tahun 2018 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Prestasi tidak selalu menjadi tolak ukur kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya. Ekstrakurikuler dapat membentuk pribadi seseorang yang mampu bersikap sportif, bertanggung jawab, mandiri, dan mau melaksanakan tugas sehari-hari. Tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan peserta didik, (2) mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat (Prastyawan: 2022).

Berdasarkan penjelasan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat belajar peserta didik di luar jam belajar sekolah sesuai minat dan bakat yang digunakan sebagai wadah untuk menampung ataupun mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik untuk dilakukan pembinaan dan bisa menghasilkan suatu prestasi.

b. Teori Latihan

Teori Latihan merujuk pada pendekatan dan konsep yang digunakan untuk memahami bagaimana kegiatan ekstrakurikuler, seperti olahraga atau seni, berfungsi untuk meningkatkan kecerdasan fisik, sosial, dan psikologis peserta didik. Saat ini pendidikan semakin mengakui pentingnya latihan ekstrakurikuler dalam membangun karakter, kebugaran jasmani, serta kecerdasan sosial di luar kurikulum formal. Berikut adalah beberapa teori latihan:

1) Teori Pengembangan Kecerdasan Motorik (*Motor Skill Development*)

Latihan fisik yang dilakukan secara terstruktur dalam kegiatan ekstrakurikuler akan meningkatkan kecerdasan motorik dan memberikan keuntungan jangka panjang dalam perkembangan fisik anak-anak. Menurut teori ini, latihan ekstrakurikuler olahraga sangat penting dalam pengembangan kecerdasan motorik halus dan kasar anak. Melalui aktivitas seperti bola basket, sepak bola, renang, atau voli, anak-anak tidak hanya belajar teknik olahraga tetapi juga meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, serta kecerdasan fisik lainnya. Sebagai contoh di lapangan dalam latihan bola basket, misalnya, peserta didik dilatih untuk mengembangkan kemampuan *dribbling*, *passing*, *shooting*, yang semuanya membutuhkan kecerdasan motorik yang baik. Melalui latihan yang rutin, kecerdasan motorik mereka akan semakin terasah.

2) Teori Kecerdasan Sosial (*Sosial Intelligence*)

Goleman (2023) menekankan pentingnya kecerdasan sosial dalam pendidikan, di mana kegiatan ekstrakurikuler memberikan kesempatan untuk mengasah kecerdasan sosial dan emosional anak. Interaksi dalam tim akan meningkatkan kemampuan peserta didik dalam bekerja sama dan berkomunikasi. Teori ini menyatakan bahwa salah satu manfaat terbesar dari latihan ekstrakurikuler adalah pengembangan kecerdasan sosial anak. Dalam konteks kegiatan ekstrakurikuler olahraga, peserta didik tidak hanya belajar teknik atau

kecerdasan fisik, tetapi juga berinteraksi dengan teman sebaya, memahami peran mereka dalam tim, dan belajar bagaimana bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama. Sebagai contoh di lapangan ketika peserta didik berlatih bola voli, mereka belajar tentang kerja sama tim, komunikasi efektif, pemecahan masalah, serta mengelola konflik antar anggota tim. Hal ini memperkuat hubungan sosial mereka dan membangun kecerdasan interpersonal yang penting dalam kehidupan sehari-hari.

3) Teori Pembelajaran Sosial (*Sosial Learning Theory*)

Model peran (seperti pelatih atau pemain yang lebih senior) sangat berperan dalam perkembangan kecerdasan dan pembentukan sikap peserta didik dalam olahraga. Oleh karena itu, pelatih dalam kegiatan ekstrakurikuler harus menjadi contoh yang baik agar peserta didik dapat belajar dengan efektif. Teori ini, yang dikemukakan oleh Albert Bandura, menyatakan bahwa sebagian besar pembelajaran terjadi melalui observasi, imitasi, dan peniruan perilaku orang lain, terutama model yang dianggap penting. Dalam konteks latihan ekstrakurikuler, anak-anak belajar dari pelatih, rekan tim, atau figur otoritas lainnya dalam kegiatan tersebut. Sebagai contoh di lapangan dalam latihan sepak bola, seorang anak mungkin mempelajari teknik menendang bola dengan cara mengamati cara pelatih atau pemain senior melakukan gerakan tersebut. Setelah itu, anak mencoba

menirunya dan memperbaiki tekniknya melalui pengalaman berlatih yang berulang.

4) Teori Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik

Dalam latihan ekstrakurikuler, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung motivasi intrinsik, karena hal ini dapat meningkatkan kepuasan dan kinerja jangka panjang peserta didik dalam kegiatan tersebut. Meskipun demikian, motivasi ekstrinsik tetap penting untuk memberikan dorongan tambahan bagi peserta didik yang lebih fokus pada penghargaan dan prestasi. Teori ini menjelaskan dua jenis motivasi yang dapat memengaruhi partisipasi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler. Motivasi intrinsik adalah dorongan yang berasal dari dalam diri peserta didik, seperti rasa senang atau keinginan untuk menguasai kecerdasan tertentu. Sementara motivasi ekstrinsik adalah dorongan dari luar, seperti hadiah, pengakuan, atau pencapaian. Sebagai contoh di lapangan jika seorang peserta didik mengikuti latihan bola basket karena mereka suka bermain dan ingin meningkatkan kemampuan mereka, maka itu adalah motivasi intrinsik. Namun, jika mereka berlatih untuk mendapatkan medali atau pengakuan, maka itu adalah motivasi ekstrinsik.

5) Teori *Self-Determination* (*Self-Determination Theory*)

Penciptaan kondisi yang memungkinkan tercapainya otonomi, kompetensi, dan hubungan sosial dalam latihan ekstrakurikuler akan meningkatkan motivasi intrinsik peserta didik dan mendukung

perkembangan psikologis mereka. Teori ini mengusulkan bahwa individu memiliki kebutuhan psikologis dasar yang harus dipenuhi agar mereka merasa termotivasi dan berkembang, yaitu: otonomi, kompetensi, dan hubungan sosial. Dalam konteks kegiatan ekstrakurikuler, teori ini menggarisbawahi pentingnya memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk mengambil keputusan (otonomi), merasa mampu dan kompeten dalam kegiatan tersebut, serta memiliki hubungan sosial yang positif dengan rekan tim atau pelatih. Sebagai contoh di lapangan dalam latihan bola voli, pelatih memberikan ruang bagi peserta didik untuk memilih posisi atau peran dalam tim. Peserta didik merasa diberdayakan (otonomi), mereka merasa kompeten saat melakukan serangan atau bertahan, dan hubungan sosial terjalin dengan baik saat bekerja sama sebagai satu tim.

c. Tujuan Ekstrakurikuler

Tujuan ekstrakurikuler adalah (1) Meningkatkan dan memantapkan pengetahuan peserta didik, (2) Mengembangkan bakat, (3) Mengenal hubungan antara mata Pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat. Selain itu tujuan ekstrakurikuler Pendidikan Jasmani di sekolah antara lain: (1) Meningkatkan dan memantapkan pengetahuan peserta didik, (2) Mengembangkan bakat, minat, kemampuan dan kemampuan dalam upaya pembinaan pribadi peserta didik, (3) Mengenalkan hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan masyarakat.

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler diatur pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81A Tahun 2013 mengenai Pedoman Kegiatan Ekstrakurikuler yakni:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler dituntut bisa menaikkan kemampuan psikomotorik, afektif serta kognitif peserta didik.
- 2) Kegiatan ekstrakurikuler wajib bisa mengembangkan minat bakat peserta didik terhadap usaha membina pribadi menuju manusia seutuhnya.

Ekstrakurikuler juga mempunyai fungsi yang sama seperti pada buku panduan pengembangan diri Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006 mengenai Kegiatan Ekstrakurikuler ayat (2) dipaparkan bahwasannya kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan bertujuan agar dapat mengembangkan potensi, minat bakat, kepribadian, kemandirian, kemampuan serta kerjasama peserta didik dengan maksimal dalam rangka mendorong tercapainya tujuan pendidikan nasional.

Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler satu diantaranya mengembangkan kemampuan serta memperlas wawasan peserta didik. Ekstrakurikuler bisa membuat pribadi dari seseorang bisa bersikap tanggung jawab, sportif, mau melakukan tugas sehari-hari dan mandiri. Selain itu tujuan ekstrakurikuler, yaitu

- 1) Mengetahui korelasi antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.
- 2) Mengembangkan bakat.

3) Meningkatkan dan memantapkan pengetahuan peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut jelas bahwa aktivitas ekstrakurikuler mempunyai tujuan yang hakikatnya guna meningkatkan kemampuan serta menumbuh kembangkan kepribadian peserta didik secara jasmani dan rohani, meningkatkan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, mempunyai timbal balik atas lingkungan alam beserta sosial secara baik, mampu mengembangkan pengetahuan dan penalaran, serta menumbuhkan sikap sebagai warga negara yang bertanggung jawab dan baik.

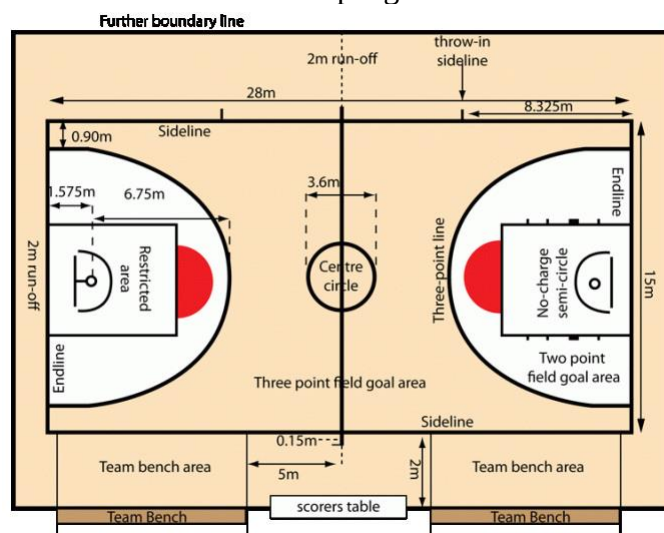
4. Permainan Bola Basket

a. Hakikat Permainan Bola Basket

Bola basket diartikan sebagai permainan bola besar yang dilakukan dua tim, tiap-tiap tim terdiri atas lima pemain dengan tujuan memasukan bola sebanyak mungkin ke keranjang musuh serta berusaha menahan tim lawan memasukan bola. Permainan bola basket dikenal sebagai permainan dengan penggabungan antara penyerangan dan pertahanan, oleh karenanya seorang pemain basket wajib bisa menguasai kecerdasan beserta teknik dasar permainan bola basket agar dapat bermain dengan baik (Sukmawan: 2022). Bola basket dicirikan sebagai permainan yang kerap terjadi kontak fisik, menuntut situasi satu lawan satu, adanya aktivitas melompat dan berlari, serta adanya teknik mengoper, melempar, menangkap, dan menggiring bola. Dalam bola basket pemain diperbolehkan mengoper, menangkap, menggiring, dan melempar bola serta melaksanakan aktivitas lainnya sesuai dengan aturan yang berlaku.

Bola basket di Indonesia dinaungi oleh organisasi yang bernama Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI). Dalam pertandingan bola basket dibatasi oleh waktu yaitu dengan dimainkan dalam 4 *quarter* dengan masing-masing *quarter* 10 menit. Jika angkaimbang pada *quarter* ke empat selesai maka akan dilanjutkan dengan *overtimes* selama 5 menit sebanyak yang dibutuhkan untuk mencari selisih angka. Hasil tembakan dari daerah belakang 3-*point line* menghasilkan skor 3, tembakan lainnya menghasilkan skor 2, dan *free throw* mendapatkan skor 1. Luas lapangan basket yaitu 28,5 m x 15 m yang terbuat dari tanah, lantai, atau papan yang dikeraskan. Keliling bola yang digunakan dalam permainan bola basket adalah 75-78 cm dengan berat 600-650 gr dan jika bola dijatuhkan dari ketinggian 1,8 m pada lantai, maka bola harus kembali pada ketinggian 1,20-1,40 m (Ibrahim: 2023).

Gambar 1. Lapangan Basket



Sumber (Saichudin & Munawar, 2019)

Gambar 2. Bola Basket



Sumber (Saichudin & Munawar, 2019)

Menurut Oliver dalam Munandar (2021: 13), kecerdasan-kecerdasan yang ada pada permainan bola basket contohnya umpan, tembakan, *dribble* dan *rebound* serta kerja tim guna bertahan dan menyerang, merupakan prasyarat supaya berhasil saat melakukan permainan bola basket. Suryadi (2017: 3) mengatakan bola basket berarti permainan tim yang membutuhkan kerja sama dan menguasai teknik dasar yang baik sebagai kuncinya.

Teknik dalam permainan bola basket sendiri ada beberapa gerak dasar yang perlu dikuasai oleh pemain antara lain: *shoot* (menembak), *passing* (mengumpan), dan *dribble* (menggiring). Dari semua teknik dasar tersebut, teknik *shoot* (menembak) merupakan yang paling terpenting karena merupakan usaha untuk memasukan bola kedalam *ring* (basket) untuk memperoleh poin atau nilai.

Posisi pemain bola basket tergantung pada kemampuan masing-masing individu, serta postur pemain tersebut. Pada dasarnya terdapat 5 pemain yaitu *point guard*, *shooting guard*, *small forward*, *power forward*, dan *center*. Namun pada era yang modern posisi suatu pemain pada bola

basket sudah tidak dapat menjadi patokan dalam mencetak angka, karena dalam suatu pertandingan terdapat pemain yang merangkap posisinya.

Bentuk latihan dalam olahraga bola basket dirancang untuk mengembangkan kecerdasan teknis, kebugaran jasmani, serta kemampuan taktis dan sosial para peserta. Latihan dalam bola basket berfokus pada pengembangan kecerdasan teknis, taktik permainan, serta kebugaran fisik yang mumpuni. Menurut para ahli, bola basket memerlukan latihan fisik yang sangat terstruktur dan melibatkan banyak kecerdasan individu dan tim. Berikut adalah bentuk latihan dalam permainan bola basket:

1) Latihan Kecerdasan Teknis

Bola basket memerlukan kecerdasan teknis yang terdiri dari *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan *rebound*.

- a) Latihan *dribbling* yang baik akan membantu pemain menguasai bola saat bergerak, termasuk teknik *cross-over* atau *behind-the-back dribbling*.
- b) Latihan *passing* yang tepat, baik dalam bentuk *chest pass* (umpan dada), *bounce pass* (umpan pantul), dan *overhead pass* (umpan atas kepala), sangat penting untuk menjaga alur permainan.
- c) Latihan *shooting* menembak adalah aspek utama, mulai dari *free throw* hingga *jump shot*, dengan teknik yang melibatkan presisi dan konsentrasi.

d) Latihan *rebound* untuk mendapatkan bola pantulan baik dari tembakan rekan tim maupun lawan. Pemain harus memiliki kekuatan fisik dan ketangkasan dalam situasi *rebound*.

2) Latihan Kebugaran Fisik

Latihan fisik dalam bola basket sangat berfokus pada ketahanan, kekuatan, dan kelincahan.

a) Latihan stamina dan ketahanan melalui latihan kardio seperti berlari, sprint, dan latihan interval untuk meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh.

b) Latihan *plyometrics* melalui *jumping drills* dan latihan *plyometric* untuk meningkatkan kelincahan dan kekuatan tubuh bagian bawah. Latihan ini penting untuk membantu pemain meningkatkan kemampuan lompatan mereka.

c) *Strength training* melalui latihan kekuatan tubuh bagian atas dan bawah, misalnya *push-up*, *sit-up*, *squat*, dan angkat beban, untuk meningkatkan kekuatan otot yang diperlukan untuk bertahan dalam kontak fisik.

3) Latihan Taktik dan Strategi Tim

Bola basket adalah permainan yang sangat bergantung pada strategi tim. Pelatih mengajarkan sistem permainan yang melibatkan pola serangan dan pertahanan.

- a) Serangan (*offensive plays*), latihan ini untuk mempraktekkan formasi serangan, seperti *pick and roll*, *fast break*, atau *off-the-ball movement*.
- b) Pertahanan (*defensive plays*), latihan ini untuk mengembangkan pola pertahanan seperti *man-to-man defense* atau *zone defense*, dan teknik untuk menghentikan pemain lawan.
- c) *Set-piece plays*, latihan digunakan dalam situasi tertentu seperti *inbound passes*, *end of game scenarios*, atau *crucial moments* yang memerlukan pemahaman taktik tim.

4) Latihan Mental dan Kecerdasan Sosial

Bola basket juga membutuhkan ketangguhan mental dan kecerdasan sosial yang baik.

- a) *Mental toughness training*, latihan ini untuk membantu pemain menjaga fokus dan ketenangan di bawah tekanan, serta membangun kepercayaan diri untuk mengatasi situasi sulit.
- b) Kerja sama tim dan komunikasi, kecerdasan komunikasi yang baik sangat penting dalam bola basket. Pemain diajarkan untuk berkomunikasi secara efektif dengan rekan setim, baik dalam menyerang maupun bertahan, dan memahami peran masing-masing di lapangan.

b. Kecerdasan Sosial Permainan Bola Basket

Bola basket merupakan olahraga tim yang memiliki karakteristik terdiri dari beberapa orang pada satu tim, tidak hanya itu olahraga tim

sangat membutuhkan kerja sama yang baik agar setiap anggota dari tim tersebut memiliki persamaan tujuan yaitu memenangkan permainan. Pada olahraga tim interaksi yang baik antar pemain sangat diperlukan, hal ini dikarenakan agar tidak terjadinya salah persepsi yang dapat menimbulkan suasana tidak nyaman dalam sebuah tim. *Chemistry* antar pemain dalam sebuah olahraga tim sangatlah penting, jika tidak terdapat *chemistry* yang baik dalam tim tersebut maka akan mengganggu kinerja dari tim tersebut.

Bola basket adalah olahraga yang sangat bergantung pada kerja sama tim dan interaksi sosial. Kecerdasan sosial mencakup kemampuan untuk memahami, berempati, dan berkomunikasi dengan orang lain dalam konteks sosial tertentu. Dalam permainan basket, ada banyak aspek sosial yang terlibat (Berlian: 2023), seperti:

1. Kerja Sama Tim

Pemain bola basket perlu memiliki kemampuan untuk bekerja sama dengan rekan satu tim mereka. Ini melibatkan saling mendengarkan, berkomunikasi secara efektif, dan saling mendukung. Pemain yang memiliki kecerdasan sosial yang tinggi akan lebih mampu beradaptasi dengan dinamika tim, mengelola konflik, dan menciptakan suasana yang mendukung pencapaian tujuan bersama.

2. Komunikasi Non-Verbal

Dalam permainan basket, komunikasi tidak hanya menggunakan kata-kata tetapi juga melalui gerakan tubuh, isyarat, atau pandangan. Pemain yang memiliki kecerdasan sosial yang baik akan lebih peka

terhadap sinyal-sinyal ini dan mampu menanggapi dengan cara yang efektif. Misalnya, seorang pemain bisa mengerti posisi atau niat rekan setimnya hanya dengan melihat gerakan mereka.

3. Empati

Pemain bola basket yang cerdas secara sosial cenderung lebih peka terhadap perasaan dan keadaan rekan setimnya. Mereka bisa merasakan ketika seseorang merasa tertekan, lelah, atau frustrasi, dan dapat memberikan dukungan moral yang diperlukan agar tim tetap solid dan termotivasi.

Bola basket berarti permainan yang dilakukan oleh dua tim yang mana setiap tim beranggotakan 5 pemain mempunyai maksud memperoleh nilai (*score*) dengan cara mencegah tim lawan memasukkan bola serta dari timnya sendiri berusaha memasukkan bola pada keranjang lawan. Dari penjelasan tersebut bisa ditarik suatu kesimpulan bahwasannya permainan bola basket berarti permainan yang memerlukan kerja sama yang baik agar terciptanya tim yang solid, permainan ini terdiri dari beberapa individu yang dijadikan satu tim maka dari itu diperlukan interaksi yang baik antar pemain. Terdapat aspek-aspek kecerdasan yang terjadi dalam permainan bola basket sehingga dapat membentuk kecerdasan sosial peserta didik menjadi baik, seperti memberi pujian terhadap teman, menerima serta memberi informasi kepada teman, menawarkan dan memberi bantuan, bersikap empati, bekerja sama sebagai sebuah tim, melakukan kompromi dengan tujuan menyelesaikan masalah, melakukan dan mendengarkan

masuk dari orang lain, bisa bekerja sesuai dengan kapasitas yang dipunyai, bertanya serta meminta bantuan secara tepat, taat pada peraturan yang berlaku, mampu menjalankan instruksi secara baik, dan mempertahankan perhatian dalam berbicara serta memberi umpan balik teman bicara dengan baik (Kapoor: 2022).

Pola interaksi yang sering terjadi dalam permainan tim seperti permainan bola basket menjadikan setiap pemainnya memiliki kecerdasan sosial yang baik dibandingkan permainan individual. Hal ini dikarenakan kecerdasan sosial terbentuk dari pembelajaran pengalaman-pengalaman hidup seseorang. Dengan banyaknya pola interaksi antar individu maka permainan bola basket membentuk kecerdasan sosial peserta didik menjadi lebih baik dan cepat berkembang (Portela: 2021).

Berdasarkan uraian bisa ditarik simpulan bahwasannya permainan bola basket berarti permainan bola besar yang dilakukan oleh dua tim yang mana tiap-tiap tim terbagi atas lima pemain dengan maksud memasukan bola basket kedalam keranjang musuh serta menahan tim lawan memasukan bola. Bola basket berarti permainan yang mengandalkan kerja sama tim dan juga kemampuan individu guna memenangkan suatu permainan, maka dari itu diperlukannya interaksi yang baik agar terciptanya pola interaksi yang menunjang hal tersebut. Dengan demikian kecerdasan sosial peserta didik yang turut serta dalam ekstrakurikuler bola basket menjadi cepat berkembang karena terbentuk dari banyaknya pola interaksi antar individu.

c. Kondisi Fisik Permainan Bola Basket

Dalam menjalankan program latihan yang dirancang untuk permainan bola basket, kondisi fisik sangatlah penting. Dalam permainan bola basket, pemain harus dapat menyesuaikan kekuatan aerobik maksimumnya agar tidak menghasilkan banyak energi yang besar selama bermain secara terus menerus dan dalam waktu yang relatif lama. Ini berarti bahwa kondisi fisik tidak dapat berkembang dalam waktu yang singkat.

Kondisi fisik dalam olahraga bola basket yang terdiri dari kecepatan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan dan daya tahan paru jantung. Kebutuhan kondisi fisik pemain bola basket yaitu kecepatan dan keseimbangan karena menjadi prasyarat untuk melakukan teknik dasar dalam permainan bola basket. Keseimbangan berarti mengatur seluruh bagian tubuh ketika posisi siap untuk bergerak dengan cepat. Sedangkan kecepatan mengacu pada gerakan didalam menampilkan keahlian dan bukan hanya sekedar berlari dengan cepat karena kecepatan di dalam permainan bola basket sangat spesifik seperti kecepatan gerakan kaki saat bertahan, melakukan rebound dengan cepat, melempar bola segera ketika mendapatkan kesempatan untuk melakukan tembakan. Kecepatan dan keseimbangan erat hubungannya dengan gerakan kaki yang menjadi dasar dari semua keahlian dalam bermain basket. Kecepatan tanpa keseimbangan tidak ada gunanya karena dalam bertahan kecepatan

mencangkup kemampuan untuk memulai, berhenti, dan mengubah arah dengan seimbang.

Kebugaran jasmani adalah elemen penting dalam bola basket karena olahraga ini memerlukan stamina, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan fisik yang tinggi. Kebugaran jasmani yang baik membantu pemain untuk menjaga performa yang optimal sepanjang pertandingan. Rasionalitas hubungan antara bola basket dan kebugaran jasmani mencakup:

1) Peningkatan Kinerja Fisik

Kondisi fisik yang prima memungkinkan pemain untuk bergerak dengan cepat, menghindari cedera, dan bertahan lebih lama dalam pertandingan yang intens. Stamina yang baik memungkinkan pemain untuk menjaga energi mereka dan tetap fokus sepanjang waktu permainan. Selain itu, kebugaran jasmani yang baik mendukung kemampuan fisik seperti lompatan tinggi, kelincahan dalam dribbling, dan akurasi tembakan.

2) Pencegahan Cedera

Kebugaran jasmani yang terjaga juga berperan penting dalam mengurangi risiko cedera. Pemain dengan otot dan ligamen yang kuat serta fleksibilitas yang baik cenderung lebih sedikit mengalami cedera, yang merupakan hal penting dalam olahraga yang penuh kontak fisik seperti bola basket.

3) Strategi Fisik

Pemain yang bugar dapat melakukan tekanan fisik pada lawan, mempertahankan posisi dengan lebih baik, serta bermain dengan intensitas yang lebih tinggi. Ini memberikan keuntungan dalam hal strategi pertahanan dan serangan yang membutuhkan banyak gerakan cepat dan perubahan arah yang tajam

Pemain bola basket diharuskan untuk menyerang dengan cepat dan harus kembali ke pertahanan dengan cepat untuk bertahan. Keseimbangan merupakan hasil dari perpaduan kelincahan dengan daya tahan, sehingga pemain bola basket membutuhkan kelincahan untuk mencapai tujuan permainan bola basket. Kelincahan dapat mencegah pemain cidera dan dapat melakukan lompatan dan tembakan ketika berada di kondisi yang sulit. Selain itu pemain bola basket juga membutuhkan kekuatan, ketahanan otot, dan ketahanan sistem sirkulasi pernapasan.

5. Permainan Bola Voli

a. Hakikat Permainan Bola Voli

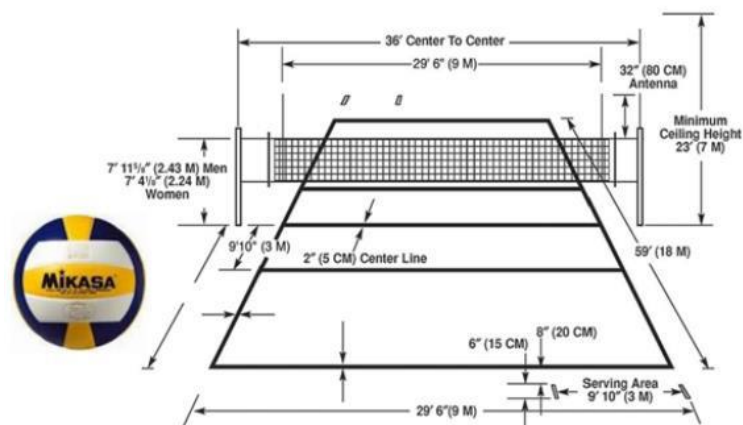
Bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh sebuah net, permainan menggunakan tangan dengan cara dipantulkan”. Sedangkan tujuan dari permainan bola voli yakni melewatkan bola dari atas net agar dapat jatuh menyentuh dasar (lantai) wilayah lapangan lawan serta untuk mencegah bola yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola di luar perkenaan blok. 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 kemampuan dalam mengolah bola dengan kedua tangan.

(Husaeni: 2021) menyatakan bola voli yaitu “suatu cabang olahraga beregu, dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing regu menempati petak lapangan permainan yang dibatasi oleh jaring atau net”. Menurut induk organisasi bola voli (FBVSI, 2020) tujuan dari permainan bola voli adalah mengirim bola melewati atas net menuju area lawan kemudian mencegah lawan untuk melakukan hal yang sama. Setiap tim mendapat tiga kali kesempatan perkenaan untuk memainkan bola (termasuk dengan perkenaan blok). Dimulai dari *service* kemudian dipukul oleh pemain pertama melewati atas net daerah lawan. Permainan akan terus berlangsung hingga bola jatuh di lapangan, bola keluar ataupun salah satu tim gagal mengembalikan bola. Dalam bola voli, tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*rally point system*). Permainan bola voli memiliki poin 25 dalam satu set. Ketika tim penerima memperoleh angka maka akan menambah poin atau angka, selanjutnya akan menjadi pemukul pertama dan rotasi pemain dilakukan searah jarum jam. (Nugroho: 2023) menjelaskan bahwa permainan dimulai dengan lemparan koin untuk menentukan tim mana yang berhak memilih yang saja, atau melayani atau tidak.

Menurut PBVSI atau persatuan bola voli seluruh Indonesia, permainan bola voli merupakan sebuah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh net. Permainan bola voli dimainkan diatas lapangan berbentuk persegi panjang yang datar dengan ukuran 18 m x 9 m dengan dikelilingi oleh daerah bebas dengan minimal sisi 3 m pada semua sisi. Dengan tiang yang dipasang tegak dengan ketinggian 2,43 m untuk putra dan 2,24 untuk putri, dengan net atau jaring yang memiliki lebar 1 m dan panjang 9,5 m hingga 10 m. Jumlah pemain dalam permainan bola voli ada 6 pemain yang terdiri dari 3 belakang dan 3 depan. Keliling bola voli 65-67 cm dan beratnya 260-280 gr dengan tekanan bola harus 0,30-0,325 kg/cm² (PBVSI, n.d.).

Gambar 3. Bola Voli dan Lapangan Voli



Sumber (Alwijaya, 2018)

Pendapat dari (Ahmadi, 2007) dalam (Siregar et al., 2022) menyatakan bahwa teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri dari *service*, *passing* bawah, *passing*

atas, *block*, dan *smash*. (Nugroho, 2023) menyatakan bahwa permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar dalam bermain antara lain; servis, *passing*, *smash*, dan *blocking*.

(Suhada, 2023) menyatakan bahwa dalam sebuah tim, terdapat 4 peran penting, yaitu *tosser*, *spiker*, *libero*, dan *defender*. Permainan bola voli terdapat 6 pemain inti dan enam pemain cadangan, pemain tersebut terdiri dari *tosser*, *spiker*, *libero*, dan *defender*.

Bentuk latihan dalam olahraga bola basket dirancang untuk mengembangkan kecerdasan teknis, kebugaran jasmani, serta kemampuan taktis dan sosial para peserta. Bola voli sebagai olahraga tim memerlukan latihan yang mencakup aspek kecerdasan teknis, strategi, dan kebugaran jasmani. Menurut para ahli, latihan ekstrakurikuler dalam bola voli bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan individual, kerja sama tim, dan ketahanan fisik. Berikut bentuk latihan olahraga dalam bola voli:

1) Latihan Kecerdasan Teknis

Menurut Rahmatika (2016), latihan kecerdasan teknis di bola voli melibatkan pengembangan teknik dasar yang sangat penting, seperti servis, *passing*, *set*, *spike*, dan *block*. Latihan ini biasanya dibagi menjadi beberapa bagian untuk memastikan bahwa setiap pemain menguasai teknik dasar secara menyeluruh.

a) Servis, latihan servis baik yang mengandalkan kekuatan maupun ketepatan.

- b) *Passing* (penerimaan bola), latihan passing bawah dan atas untuk meningkatkan akurasi dan kecepatan menerima bola.
- c) Latihan teknik set, baik dengan satu tangan maupun dua tangan untuk memberikan bola kepada spiker.
- d) *Spike*, latihan melompat dan memukul bola dengan kekuatan dan teknik yang tepat.
- e) *Block*, latihan membendung untuk menghalau serangan lawan, melibatkan gerakan melompat tinggi dan koordinasi tangan.

2) Latihan Kebugaran Fisik

- a) *Endurance training*, Menurut Harris (2023), latihan ketahanan tubuh sangat penting untuk meningkatkan stamina dan daya tahan. Ini mencakup latihan aerobik seperti lari, latihan interval, dan *plyometric* yang meningkatkan kelincahan dan kekuatan.
- b) Latihan kelincahan dan reaksi cepat, latihan ini fokus pada kelincahan, seperti berlari zig-zag atau latihan *ladder drills*, bertujuan untuk meningkatkan respons cepat pemain di lapangan.

3) Latihan Taktik dan Strategi Tim

Pelatih akan mengajarkan pola permainan seperti serangan cepat, permainan pertahanan, dan rotasi tim. Menurut Gil (2020), taktik bola voli sangat bergantung pada pemahaman strategi tim dan bagaimana pemain saling berkoordinasi dalam menyerang dan bertahan. Pelatihan strategi melibatkan taktik permainan bertahan dan menyerang, baik dalam situasi setiap bola maupun setelah bola.

4) Latihan Psikologis dan Kerja Sama Tim

Latihan ekstrakurikuler bola voli juga melibatkan pembinaan kecerdasan emosional dan kecerdasan sosial. Goleman (2023) menjelaskan bahwa dalam olahraga seperti bola voli, hubungan antar anggota tim sangat penting. Oleh karena itu, pelatih sering mengadakan sesi latihan yang mengutamakan kerja sama tim dan komunikasi yang efektif antar pemain.

b. Kecerdasan Sosial Permainan Bola Voli

Bola voli merupakan olahraga tim yang memiliki karakteristik terdiri dari beberapa orang pada satu tim, tidak hanya itu olahraga tim sangat membutuhkan kerja sama yang baik agar setiap anggota dari tim tersebut memiliki persamaan tujuan yaitu memenangkan permainan. Pada olahraga tim interaksi yang baik antar pemain sangat diperlukan, hal ini dikarenakan agar tidak terjadinya salah persepsi yang dapat menimbulkan suasana tidak nyaman dalam sebuah tim. *Chemistry* antar pemain dalam sebuah olahraga tim sangatlah penting, jika tidak terdapat *chemistry* yang baik dalam tim tersebut maka akan mengganggu kinerja dari tim tersebut.

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus saling bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak. Dari penjelasan tersebut bisa ditarik suatu kesimpulan bahwasannya permainan bola voli berarti permainan yang memerlukan kerja sama yang baik agar terciptanya tim yang solid, permainan ini terdiri dari beberapa individu yang dijadikan satu tim maka

dari itu diperlukan interaksi yang baik antar pemain. Terdapat aspek-aspek kecerdasan yang terjadi dalam permainan bola basket sehingga dapat membentuk kecerdasan sosial peserta didik menjadi baik.

Bola voli adalah olahraga yang sangat bergantung pada kerja sama tim dan komunikasi yang baik. Dalam konteks ini, kecerdasan sosial memainkan peran yang sangat penting. Kecerdasan sosial adalah kemampuan seseorang untuk memahami dan berinteraksi dengan orang lain dengan cara yang efektif, membangun hubungan yang positif, dan menangani dinamika sosial dalam kelompok. Dalam bola voli, hal ini mencakup beberapa aspek berikut (Puspitasari: 2023):

1) Kerja Sama Tim

Bola voli membutuhkan koordinasi yang sangat baik antar pemain, baik dalam serangan, pertahanan, maupun ketika bermain di lapangan. Pemain dengan kecerdasan sosial yang tinggi akan lebih mampu untuk beradaptasi dengan gaya bermain rekan satu tim, mengenali kekuatan dan kelemahan tim, serta menyatukan strategi untuk mencapai tujuan bersama. Keberhasilan tim sangat bergantung pada seberapa baik mereka dapat bekerja sama.

2) Komunikasi Efektif

Dalam permainan bola voli, komunikasi verbal dan non-verbal adalah kunci. Pemain yang memiliki kecerdasan sosial yang baik akan bisa berkomunikasi dengan jelas dan efektif dengan rekan satu timnya, baik saat memberikan instruksi di lapangan, merencanakan strategi,

maupun saat memotivasi satu sama lain. Misalnya, isyarat tangan, pandangan mata, atau ucapan sederhana seperti "saya siap" atau "pass," bisa sangat membantu dalam menciptakan kelancaran permainan.

3) Empati dan Dukungan Emosional

Kecerdasan sosial juga berhubungan dengan kemampuan untuk merasakan dan menanggapi perasaan rekan tim. Pemain yang peka terhadap kondisi emosional tim akan mampu memberikan dukungan moral yang dibutuhkan, terutama saat tim menghadapi kesulitan atau kekalahan. Pemain yang sensitif akan tahu kapan memberi semangat atau ketika rekan satu tim membutuhkan ketenangan atau dorongan.

Pola interaksi yang sering terjadi dalam permainan tim seperti permainan bola basket menjadikan setiap pemainnya memiliki kecerdasan sosial yang baik dibandingkan permainan individual. Hal ini dikarenakan kecerdasan sosial terbentuk dari pembelajaran pengalaman-pengalaman hidup seseorang (Akelaitis, 2015). Dengan banyaknya pola interaksi antar individu maka permainan bola basket membentuk kecerdasan sosial peserta didik menjadi lebih baik dan cepat berkembang.

Berdasarkan uraian bisa ditarik simpulan bahwasannya permainan bola voli berarti permainan bola besar yang dilakukan oleh dua tim yang mana tiap-tiap tim terbagi atas enam pemain inti dengan maksud mengirim bola melewati atas net menuju area lawan kemudian mencegah lawan untuk melakukan hal yang sama. Bola voli berarti permainan yang mengandalkan kerja sama tim dan juga kemampuan individu guna

memenangkan suatu permainan, maka dari itu diperlukannya interaksi yang baik agar terciptanya pola interaksi yang menunjang hal tersebut. Dengan demikian kecerdasan sosial peserta didik yang turut serta dalam ekstrakurikuler bola voli menjadi cepat berkembang karena terbentuk dari banyaknya pola interaksi antar individu.

c. Kondisi Fisik Permainan Bola Voli

Permainan bola voli termasuk jenis olahraga yang menggunakan kemampuan fisik, maka kondisi fisik pemain sangatlah penting dalam menunjang efektivitas pemain, hal tersebut dapat diartikan sebagai usaha peningkatan kondisi fisik maka dari itu seluruh komponen harus dikembangkan. Bola voli dicirikan oleh tingkat dinamisme, elastisitas, dan pergerakan dan perubahan cepat, sehingga memaksakan tidak hanya pada kesiapan fisik, kemampuan koordinasi, sifat psikologis tetapi juga spasial penglihatan, kecepatan reaksi cepat, antisipasi, kemampuan untuk memperkirakan waktu secara akurat, kekuatan dan karakteristik spasial aktivitas motorik serta tingkat koordinasi prasyarat motorik.

Menurut Amiela (2022) dalam mengatakan bahwa kondisi fisik adalah suatu keadaan khusus dari komponen-komponen yang tidak dapat terpisah begitu saja dari peningkatan hingga pemeliharaan. Kondisi fisik merupakan komponen yang dibutuhkan dalam peningkatan prestasi dalam permainan bola voli karena untuk memiliki teknik dasar yang baik, pemain bola voli harus memiliki komponen fisik yang baik pula. Komponen fisik dominan dalam olahraga bola voli adalah kecepatan, *power*, stamina,

kelentukan, dan kelincahan. Komponen kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik dalam permainan bola voli, seperti melompat untuk melakukan *smash* dan *block* memerlukan power otot tungkai, begitu pula untuk menghasilkan pukulan smash yang keras memerlukan *power* yang besar dari otot lengan dan otot perut serta fleksibilitas pergelangan tangan, dalam mengembangkan kemampuan pertahanan belakang diperlukan kecepatan reaksi dan kelincahan.

Bola voli adalah olahraga yang membutuhkan kebugaran fisik yang sangat baik. Kebugaran jasmani berperan penting dalam memastikan pemain dapat bermain dengan efektif selama pertandingan yang intens. Berikut adalah rasionalitas hubungan antara bola voli dan kebugaran jasmani:

1) Kemampuan Fisik untuk Bertahan dan Menyerang

Kebugaran jasmani yang baik memungkinkan pemain untuk melakukan berbagai gerakan dengan maksimal, seperti melompat untuk smash, bergerak cepat di lapangan, atau bertahan saat menghadapi serangan lawan. Stamina yang tinggi juga penting untuk memastikan pemain tetap bisa bergerak cepat dan bertahan di akhir set, terutama dalam pertandingan panjang.

2) Kelincahan dan Kekuatan

Olahraga bola voli membutuhkan kelincahan untuk berpindah posisi dengan cepat, serta kekuatan untuk melakukan serangan (seperti *smash*) atau bertahan (seperti blok). Pemain yang terlatih secara fisik

akan lebih efektif dalam melakukan teknik-teknik ini dan menghindari kelelahan, yang bisa mengganggu performa mereka.

3) Pencegahan Cedera

Kebugaran jasmani juga berperan dalam mengurangi risiko cedera, seperti cedera pergelangan tangan, lutut, atau bahu, yang sering terjadi dalam bola voli. Pemain yang memiliki kekuatan otot dan fleksibilitas tubuh yang baik lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami cedera saat melakukan gerakan yang intens atau ketika jatuh setelah melompat.

6. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama

Karakteristik adalah ciri khas dari suatu benda, akan tetapi setiap benda berbeda karakteristiknya. Peserta didik sekolah menengah pertama rata-rata berusia 13-15 tahun, usia ini termasuk dalam masa emas untuk berkembang dan bertumbuh. Menurut Dimiyati (2013) terdapat sejumlah karakteristik yang menonjol pada anak usia SMP ini, yaitu:

- a. Terjadinya ketidak seimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
- b. Mulai timbulnya ciri-ciri sekunder.
- c. Kecenderungan ambivalesi, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orangtua.
- d. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.

- e. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan tuhan.
- f. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
- g. Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
- h. Kecenderungan minat dan pilihan karir relatif sudah lebih jelas.

Dapat disimpulkan bahwa karakteristik peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) termasuk dalam taraf masa perkembangan atau berada pada masa remaja usia 13-15 tahun. Masa remaja ini merupakan perubahan menuju masa dewasa yang pada usia ini terjadi perubahan yang menonjol pada diri anak baik perubahan fisik maupun pola berpikir. Peserta didik SMP sebagai peserta didik dinyatakan sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas dalam proses perkembangannya. Ternyata dari hasil ketidakjelasan tersebut diakibatkan karena sedang ada pada periode transisi yakni dari periode anak-anak menuju remaja.

7. Profil Ekstrakurikuler Bola Basket

Ekstrakurikuler bola basket di sekolah tidak hanya merupakan kesempatan bagi peserta didik untuk mengasah keterampilan olahraga, tetapi juga untuk membangun karakter dan kepemimpinan. Melalui latihan yang terstruktur dan permainan yang intens, peserta didik dapat memperbaiki teknik dasar seperti *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan *defensive skills* yang penting dalam bola basket. Selain itu, mereka juga belajar tentang strategi

permainan, pemahaman posisi, dan taktik tim yang diperlukan untuk berhasil dalam kompetisi (Berlian, 2023).

Salah satu aspek paling berharga dari ekstrakurikuler bola basket adalah kemampuannya untuk mengajarkan peserta didik tentang kerja tim dan rasa tanggung jawab. Dalam tim bola basket, peserta didik belajar untuk saling mendukung, berkomunikasi, dan menghargai peran masing-masing anggota tim. Mereka juga belajar mengatasi tantangan bersama dan merayakan kesuksesan bersama, membangun rasa persaudaraan yang kuat di antara sesama pemain.

Selain aspek fisik dan sosial, ekstrakurikuler bola basket juga menawarkan kesempatan bagi peserta didik untuk mengembangkan kepemimpinan dan keterampilan organisasional. Peserta didik yang menonjol dapat dipercaya untuk memimpin tim, mengoordinasikan latihan, atau bahkan menjadi pelatih asisten. Ini tidak hanya memperkuat keterampilan kepemimpinan mereka, tetapi juga memberikan pengalaman praktis yang berharga dalam manajemen waktu, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah. Dengan demikian, ekstrakurikuler bola basket bukan hanya tentang olahraga, tetapi juga tentang membangun karakter, kepemimpinan, dan keterampilan hidup yang diperlukan untuk kesuksesan di luar lapangan.

a. Tujuan Dibentuknya Ekstrakurikuler Bola Basket

- 1) Membentuk karakter peserta didik. Melalui ekstrakurikuler basket, peserta didik dapat belajar nilai-nilai penting seperti kerja keras, disiplin, kerjasama tim, tanggung jawab, sportivitas, dan ketekunan.

- 2) Pengembangan kemampuan fisik. Melalui latihan dan pertandingan basket, peserta didik dapat mengembangkan kekuatan fisik, ketangkasan, kecepatan, dan daya tahan tubuh.
- 3) Pengembangan kemampuan teknis dan taktik. Peserta didik dapat belajar dan mengasah keterampilan dasar basket seperti dribble, tembakan, passing, dan pertahanan. Mereka juga dapat belajar strategi dan taktik permainan.
- 4) Mengembangkan bakat dan minat. Ekstrakurikuler basket dapat menjadi tempat bagi peserta didik yang memiliki minat dan bakat dalam olahraga ini untuk mengembangkan potensi mereka secara maksimal.
- 5) Pembentukan jiwa kompetitif. Melalui pertandingan dan kompetisi antar sekolah, peserta didik dapat belajar bersaing dengan sehat, mengembangkan rasa percaya diri, dan menghadapi tantangan dengan sikap yang positif.
- 6) Pembentukan kegiatan positif di luar jam sekolah. Ekstrakurikuler basket dapat menjadi aktivitas yang positif dan bermanfaat bagi peserta didik di luar jam sekolah. Hal ini dapat membantu peserta didik menghindari kegiatan yang negatif atau tidak produktif.
- 7) Meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Melalui latihan rutin dan aktifitas permainan basket, peserta didik dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik mereka.
- 8) Membentuk solidaritas dan persaudaraan antar peserta didik. Melalui latihan dan pertandingan, peserta didik dapat membentuk persaudaraan,

solidaritas, dan saling mendukung satu sama lain. Mereka juga belajar bekerja sebagai tim dan menghargai perbedaan individu (Ibrahim, 2023).

b. Manfaat Bermain Bola Basket Bagi Peserta Didik

- 1) Meningkatkan Koordinasi dan Kestabilan Tubuh. Manfaat bermain basket yang pertama adalah meningkatkan koordinasi dan kestabilan tubuh. Pasalnya, selama permainan, Pemain harus mempertahankan kestabilan tubuh sekaligus mengkoordinasikan setiap gerakan dengan cepat. Olahraga ini juga mendorong Pemain menggunakan keterampilan motorik, seperti menggiring, mengoper, serta melempar bola sambil melompat dan mengubah arah tubuh.
- 2) Meningkatkan Kesehatan Tulang. Manfaat bermain bola basket berikutnya adalah meningkatkan kesehatan tulang. Olahraga tim satu ini memberikan dampak baik bagi kekuatan tulang. Bagaimana tidak, Setiap Pemain terus berlompat dan berlari sepanjang permainan. Hal ini melatih kekuatan otot hingga membuat tulang menjadi lebih padat.
- 3) Memperkuat Ketahanan Otot. Selain meningkatkan kesehatan tulang, manfaat olahraga basket juga diketahui bisa memperkuat ketahanan otot. Secara mendasar, olahraga ini memerlukan stamina, kekuatan serta kecepatan. Sebab, Pemain harus bergerak dengan gesit dengan ketahanan otot yang kuat. Bila melatihnya secara rutin, masing – masing pemain bisa meningkatkan stamina dan performa fisik tubuh menjadi lebih baik setiap harinya.

- 4) Menurunkan Berat Badan. Manfaat bermain bola basket lainnya adalah menurunkan berat badan dengan efektif. Sebab, gerakan yang cepat selama permainan seperti berlompat dan berlari membuat tubuh membakar kalori lebih banyak pula. Pada seseorang dengan berat badan 75 kg, kalori bisa terbakar hingga 600 kkal. Sementara, pada orang dengan berat 113 kg akan membakar 900 kalori dalam satu jam permainan.
- 5) Menambah Tinggi Tubuh. Di samping menurunkan berat badan, manfaat bermain bola basket juga dikenal bisa membantu menambah tinggi tubuh. Mengingat ring basket terletak sekitar 3 m dari tanah, Anda pun harus melompat agar bisa memasukkan bola ke dalam ring tersebut. Proses melompat selama bermain inilah yang membantu membuat badan pemain jadi cepat tinggi. Terlebih lagi, kelincahan gerakan dalam permainan, melatih kekuatan otot pada kaki. Hal ini diketahui mampu memicu tulang memanjang dengan cepat, terutama bagi anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan.
- 6) Menjaga Kesehatan Kardiovaskular. Manfaat bermain bola basket yang tak kalah penting adalah menjaga kesehatan kardiovaskular. Permainan dengan intensitas tinggi di mana semua pemain berlari dan bergerak begitu cepat tentu membuat jantung berdetak lebih cepat. Lemak-lemak dalam tubuh pun akan terbakar, sehingga mencegah penyakit metabolik. Hal tersebut juga dinilai baik bagi kesehatan jantung dan

mampu mencegah stroke ataupun penyakit-penyakit jantung lainnya di masa mendatang.

- 7) Menumbuhkan Rasa Percaya Diri. Manfaat bermain bola basket bagi mental adalah menumbuhkan rasa percaya diri. Sebab, basket merupakan olahraga beregu di mana, pemain harus bisa saling mendukung dan memotivasi teman satu tim. Pemain akan terbiasa berada dalam kelompok dan harus siap mendengarkan kritik demi keberhasilan tim. Inilah yang kemudian menumbuhkan rasa percaya diri.
- 8) Meredakan Stres. Seperti olahraga lainnya, basket juga bisa menjadi salah satu cara menghilangkan stres. Aktivitas fisik semacam ini diketahui dapat memicu hormon endorphin yang kemudian membuat seseorang jadi lebih rileks sekaligus merasa senang.
- 9) Melatih Sikap Sportif. Ketika seorang pemain bertanding, pemain wajib bermain secara adil dan mengutamakan sikap sportif terhadap tim lawan. Tiap pemain juga harus bisa menerima kekalahan dengan lapang dada dan menghargai kemenangan atau keberhasilan orang lain. Ini merupakan bagian penting dalam permainan.
- 10) Menjaga Kestabilan Emosi. Manfaat bermain bola basket yang terakhir adalah menjaga kestabilan emosi. Seperti dijelaskan sebelumnya, olahraga beregu ini melatih tiap² pemain menghargai orang lain. Setiap pemain / Tim harus bisa menerima kritik maupun kesalahan selama bermain tanpa harus melibatkan emosi, berpikir

sebelum bertindak, dan siap mendengarkan pendapat orang lain. Secara tidak langsung, kestabilan emosi ini akan sangat bermanfaat bagi kehidupan para pemain nantinya (Sukmawan, 2022).

8. Profil Ekstrakurikuler Bola Voli

Ekstrakurikuler bola voli adalah media bagi peserta didik untuk mendorong prestasi non-akademik, sekaligus meningkatkan pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, serta meningkatkan keterampilan dalam bermain voli. Dalam ekstrakurikuler bola voli, anggota akan diajarkan teknik dasar bola voli, yang meliputi teknik servis, *passing*, *blocking*, *smash*, hingga teknik pertahanan. Selain itu, ekstrakurikuler bola voli dapat membantu meningkatkan kesehatan mental peserta didik, karena bermain voli dapat mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri, sekaligus meningkatkan kemampuan pemecahan masalah (Husaeni. 2011).

a. Tujuan Dibentuknya Ekstrakurikuler Bola Voli

- 1) Pengembangan Keterampilan Fisik. Peserta didik belajar teknik-teknik dasar seperti *passing*, servis, *smash*, *blocking*, dan *set-up* bola. Selain itu, mereka juga dilatih untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, kelincahan, serta koordinasi tubuh.
- 2) Kerja Sama Tim. Bola voli adalah olahraga tim, sehingga ekstrakurikuler ini membantu peserta didik untuk belajar bekerja sama, berkomunikasi dengan baik di lapangan, dan menghargai peran setiap anggota tim.

- 3) Pembinaan Disiplin dan Tanggung Jawab. Melalui latihan rutin dan aturan yang diterapkan oleh pelatih, peserta didik diajarkan pentingnya kedisiplinan, tanggung jawab, serta komitmen dalam menjalankan kewajiban mereka sebagai bagian dari tim.
- 4) Pengembangan Mental dan Konsentrasi. Bermain bola voli menuntut kemampuan konsentrasi dan strategi, sehingga peserta didik belajar untuk berpikir cepat dan mengambil keputusan tepat di lapangan. Ini membantu mereka dalam pengembangan mental dan ketahanan menghadapi tekanan.
- 5) Kegiatan Kompetisi. Ekstrakurikuler ini juga sering melibatkan peserta didik dalam berbagai pertandingan antar sekolah atau kejuaraan lainnya. Kompetisi ini memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk berkompetisi secara sportif dan meningkatkan prestasi di bidang olahraga.
- 6) Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Mental. Bola voli merupakan olahraga yang memacu kebugaran fisik sekaligus memberikan kesenangan dan hiburan. Kegiatan ini dapat membantu menjaga kesehatan peserta didik, baik fisik maupun mental, karena mereka dapat melepas stres melalui olahraga. Ekstrakurikuler bola voli adalah pilihan yang bagus bagi peserta didik yang menyukai olahraga, khususnya voli, sekaligus memberikan peluang untuk berprestasi di bidang non-akademis (Suhada, 2023).

b. Manfaat Bermain Bola Voli Bagi Peserta Didik

Sebagai olahraga yang diajarkan di bangku pendidikan, bola voli berguna dalam pemeliharaan kesegaran jasmani dan juga berperan dalam pembentukan kerja sama peserta didik. Sebagaimana cabang-cabang olahraga yang lain, bola voli juga dapat digunakan untuk pembinaan sportifitas dan pengembangan sifat-sifat positif lainnya. Semangat bertanding dan pembentukan mental dapat dikembangkan melalui pertandingan antar kelompok, antar kelas dan antar sekolah sehingga permainan ini telah menjadi suatu cabang olahraga yang secara teratur dilakukan di sekolah. Bola voli memberikan banyak manfaat yang terkait dengan kesehatan fisik maupun sosial emosional (Nugroho, 2023).

- 1) Meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga voli melatih berbagai gerakan seperti berlari, melompat, dan memukul, yang meningkatkan kekuatan otot, kelincahan, dan stamina.
- 2) Memperkuat tulang. Voli termasuk latihan beban yang membantu meningkatkan kepadatan tulang dan mencegah osteoporosis.
- 3) Membentuk otot dan persendian. Gerakan dalam voli melatih otot paha, betis, pinggul, bokong, punggung, dan lengan atas, serta memperkuat persendian.
- 4) Menyehatkan jantung. Voli adalah olahraga aerobik yang melatih otot jantung, mengurangi risiko penyakit stroke, serangan jantung, dan diabetes.

- 5) Meningkatkan badan. Gerakan melompat dalam voli dapat meregangkan tulang kaki, sehingga baik untuk pertumbuhan tinggi badan pada remaja.
- 6) Meningkatkan koordinasi tubuh. Melatih koordinasi mata dan tangan karena mata dilatih mengawasi pergerakan bola, sementara tangan bersiap menghalau bola.
- 7) Mengurangi stress. Memicu produksi hormon endorfin, serotonin, dan dopamin yang membuat merasa bahagia dan berpikir positif, serta menurunkan hormon penyebab stress.
- 8) Melatih kerjasama. Sebagai olahraga beregu, voli melatih interaksi sosial, kerja sama tim, dan kemampuan menjalankan strategi untuk mencapai tujuan bersama.
- 9) Membentuk kepribadian peserta didik. Menanamkan nilai-nilai seperti disiplin, sportivitas, dan kepercayaan diri.
- 10) Meningkatkan kepercayaan diri. Bermain voli, terutama dalam pertandingan, melatih peserta didik untuk tampil percaya diri di depan banyak orang.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Inggrit Puspitasari (2023) yang berjudul “Pengaruh Interaksi Teman Sebaya dan Harga Diri Terhadap Kecerdasan Moral Peserta didik SMK Negeri 13 Medan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh interaksi sosial dan harga diri terhadap kecerdasan moral peserta didik di SMK Negeri 13 Medan. Metode penelitian yang

digunakan adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh antar variabel. Populasi penelitian adalah peserta didik SMK Negeri 13 Medan berjumlah 1200 orang. Sampel diambil secara random sebanyak 10% dari jumlah populasi, yaitu 121 orang. Instrumen penelitian adalah angket tentang interaksi sosial, harga diri, dan kecerdasan moral yang didesain dengan Skala Likert. Data dianalisis menggunakan teknik regresi ganda. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

- 1) Ada pengaruh interaksi teman sebaya terhadap kecerdasan moral. Hal ini ditunjukkan oleh nilai t_{xy} sebesar $2,862 > 1,657$ dengan $p < 0,05$ dan nilai r sebesar 0,259 (25,9%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin baik interaksi dengan teman sebaya maka akan semakin meningkatkan kecerdasan moral peserta didik.
- 2) Ada pengaruh harga diri terhadap kecerdasan moral. Hal ini ditunjukkan oleh nilai t_{xy} $4,213 > 1,657$ dengan $p < 0,05$, dan nilai r sebesar 0,311 (31,1%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi harga diri peserta didik akan semakin meningkatkan kecerdasan moralnya.
- 3) Ada pengaruh interaksi teman sebaya dan harga diri terhadap kecerdasan moral. Hal ini ditunjukkan oleh $F_{hitung} = 32,500 > 2,29$ dengan $p < 0,05$, dan koefisien korelasi $R = 0,597$ dengan $p < 0,05$ dan $R^2 = 0,356$ (35,6%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa interaksi teman sebaya dan harga diri secara bersama-sama berpengaruh terhadap kecerdasan moral peserta didik SMK Negeri 13 Medan. Pengaruh kedua variabel secara bersama-sama memunculkan kecerdasan moral sebesar 35,6%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Tuti Istianti (2023) yang berjudul “Pengembangan Pembelajaran Resolusi Konflik Berbasis Kearifan Lokal Sabilulungan dalam Membangun Kompetensi Keterampilan Sosial Peserta didik Sekolah Dasar”. Disertasi ini dimaksudkan melahirkan produk model pembelajaran, yakni tersusunnya model Pembelajaran Resolusi konflik berbasis Kearifan Lokal Sabilulungan (PRK-BKLS). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Research and Development, menggunakan desain Model ADDIE (Analysis Design Development Implementation Evaluations). Teknik pengumpulan data dengan cara: 1). observasi, 2) wawancara, 3). kuisioner, 4). observasi kelas, 5). eksperimen, 6). tes awal (*pre-test*), dan tes akhir (*posttest*), 7). angket respon peserta didik, 8). angket respon guru. Hasil penelitian menunjukkan desain awal produk Model PRK-BKLS dilakukan melalui 7 tahapan: 1) mengidentifikasi capaian pembelajaran resolusi konflik, 2) analisis kurikulum dan pembelajaran, 3) menganalisis tingkah laku dan karakteristik siswa SD, 4) analisis nilai-nilai kearifan lokal sabilulungan, 5). merancang proses pembelajaran. 6) mengembangkan instrumen penilaian, 7) revisi terhadap program pembelajaran. Hasil desain validasi Model PRK-BKLS yang valid dan efektif menghasilkan sintak model, terdiri dari 5 tahapan: 1). Tahap pencarian, 2) penalaran logika, 3). membangun kesepakatan, 4) pengambilan keputusan, 5) refleksi resolusi konflik. Selanjutnya hasil uji prototipe PRK-BKLS, berdasarkan analisis data uji coba skala kecil didapat rata-rata persentase sangat baik. Dengan demikian model PRK-BKLS efektif digunakan dalam

membangun kecerdasan sosial peserta didik sekolah dasar. Hasil validasi model berdasarkan aspek yang dinilai melalui uji coba lapangan terbatas hasilnya sangat layak digunakan terhadap proses pembelajaran di sekolah dasar. Hasil validasi model PRK-BKLS dalam membangun kompetensi kecerdasan sosial peserta didik SD, melalui uji coba lapangan berdasarkan aspek yang dinilai maka model dapat dinilai sangat layak digunakan untuk pembelajaran. Penelitian ini merekomendasikan bahwa penting bagi guru sebagai pengembang kurikulum, sekolah secara institusional dan studi pengembangan dalam menerapkan model pembelajaran sosial bernuansa kedamaian, humanistik dan toleran berbasis nilai-nilai luhur yang dapat digali di tengah kehidupan masyarakat tradisional Sunda Jawa Barat.

3. Penelitian yang dilakukan oleh I Gusti Agung Ratih Pratiwi (2022) yang berjudul “Pengembangan Instrumen Penilaian Kecerdasan Interpersonal dan Kecerdasan Sosial Pada Pelajaran IPA Terintegrasi Sekolah Dasar”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas pada instrumen penilaian kecerdasan interpersonal dan kecerdasan sosial peserta didik kelas V Sekolah Dasar. Penelitian ini menggunakan metode Research and Development. Validitas diukur menggunakan uji validitas ekspert dan uji validitas empirik, sedangkan untuk validitas empirik menggunakan rumus *Korelasi Product Moment*. Reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach. Instrumen penilaian kecerdasan interpersonal dan kecerdasan sosial di uji kepada 60 peserta didik kelas V berupa angket kecerdasan interpersonal dan untuk instrumen kecerdasan sosial di uji cobakan pada guru

kelas V. Hasil penelitian: 1) Instrumen penilaian kecerdasan interpersonal dan kecerdasan sosial memenuhi syarat validitas konstruk dengan nilai CVR 1.00 (sangat baik); 2) Instrumen penilaian kecerdasan interpersonal dan kecerdasan sosial dengan nilai r hitung $> r$ tabel sehingga semua butir pernyataannya valid; 3) Instrumen penilaian kecerdasan interpersonal dan kecerdasan sosial memenuhi syarat reliabilitas dengan kategori sangat baik. Kesimpulan: instrumen penilaian kecerdasan interpersonal dan kecerdasan sosial layak digunakan pada pembelajaran.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Mariyem (2022) yang berjudul “Manajemen Ekstrakurikuler Olahraga Di Sekolah Menengah Atas (SMA) Se Kabupaten Sleman”. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan memberikan rekomendasi bentuk manajemen ekstrakurikuler olahraga yang tepat bagi SMA se-Kabupaten Sleman. Kegiatan ekstrakurikuler sangat bermanfaat bagi peserta didik, salah satunya ditujukan untuk membantu peserta didik mengembangkan potensi dirinya. Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Subjek penelitian adalah Kepala Sekolah, guru PJOK/koordinator kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA se Kabupaten Sleman dan pelatih cabang olahraga. Teknik pengumpulan data meliputi: observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sampel yang digunakan adalah 10 Sekolah yang ada di Kabupaten Sleman secara *Random Sampling* untuk dijadikan tempat penelitian. Keabsahan data dengan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Teknik analisis data secara kualitatif dengan tahapan pengumpulan data; reduksi data; penyajian data; dan menarik

kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Perencanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga umumnya di tiap SMA se-Kabupaten Sleman dilakukan dengan cara koordinasi (rapat) antar pihak-pihak yang terlibat untuk merencanakan hal-hal yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler untuk satu tahun ajaran. Perencanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga diawali dengan pembuatan jadwal agar kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah berjalan dengan tertib. Penyusunan jadwal kegiatan ekstrakurikuler olahraga menjadi tanggung jawab koordinator kegiatan ekstrakurikuler. Penyusunan jadwal disusun berdasarkan musyawarah dengan pengampu/ pelatih dari tiap cabang olahraga agar tidak berbenturan dengan kesibukan maupun kegiatan yang lain, serta pembuatan program latihan bagi pelatih ekstrakurikuler (2) Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA se-Kabupaten Sleman berjalan di sore hari di luar kegiatan intrakurikuler KBM sekolah. Kegiatan berjalan sesuai dengan jadwal yang telah disusun oleh koordinator ekstrakurikuler dan wakil kepala sekolah bagian kepeserta didikan. (3) Evaluasi kegiatan ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri se-Kabupaten Sleman minimal dilakukan tiga bulan sekali dengan melibatkan berbagai pihak di lembaga sekolah. Hal yang dievaluasi dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah meliputi: kehadiran, keaktifan peserta didik dalam pembelajaran dan hasil praktikum peserta didik. (4) Faktor pendukung dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA se-Kabupaten Sleman yaitu sarana dan prasarana, dana kegiatan, peserta didik yang berkompeten, dan guru. Sedangkan faktor penghambatnya adalah

terletak pada kehadiran peserta didik, minimnya dana, sarana dan sarana yang kurang layak pakai, dan faktor cuaca.

5. Penelitian yang dilaksanakan oleh Muhammad Zulfa Sukmawan (2022) dengan judul “Pengaruh Kualitas Layanan, Dukungan Keluarga dan Motivasi Atlet Terhadap Prestasi Bola basket Boyolali”. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh kualitas layanan, dukungan keluarga dan motivasi atlet terhadap prestasi bola basket Kabupaten Boyolali. Penelitian ini termasuk dalam penelitian survey analisis kuantitatif menggunakan metode *ex post facto*, sebuah desain penelitian kausal komparatif mengimplikasikan bahwa variabel dependen dapat bervariasi sebagai hasil dari variabel independendengan menggunakan sampling jenuh sebanyak 15 atlet porprov putra Kabupaten Boyolali. Hasil penelitian ini ditemukan Kualitas Layanan berpengaruh signifikan terhadap Prestasi atlet bola basket Boyolali, dengan nilai P sebesar 0,010. Dukungan Keluarga berpengaruh signifikan terhadap Prestasi atlet bola basket Boyolali dengan nilai P 0,014. Motivasi juga berpengaruh secara signifikan dengan nilai P 0,002. Sedangkan secara bersama-sama pengaruh Kualitas Layanan, Dukungan Keluarga dan Motivasi Berprestasi Atlet terhadap Prestati bola basket Boyolali nilai F hitung $14,545 > F \text{ Tabel } 0,304$ dan signifikansi kurang dari 0,05.
6. Penelitian yang ditulis oleh Ricky Bintang Saputra (2022) yang berjudul “Pengembangan Model Pembelajaran Bola Voli untuk Meningkatkan kecerdasan Passing Bawah dan Atas Peserta Didik SMP Kelas VIII”. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengembangkan model pembelajaran bola

voli untuk meningkatkan kecerdasan passing bawah dan atas peserta didik SMP Kelas VIII. (2) Mengetahui tingkat kelayakan model pembelajaran bola voli untuk meningkatkan kecerdasan passing bawah dan atas peserta didik SMP Kelas VIII. (3) Mengetahui tingkat efektivitas model pembelajaran bola voli untuk meningkatkan kecerdasan passing bawah dan atas peserta didik SMP Kelas VIII. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan dengan menggunakan model penelitian pengembangan ADDIE yang melibatkan tahap-tahap pengembangan model dengan lima Langkah/fase pengembangan meliputi analysis, design, development or production, implementation, dan evaluation. Validasi dilakukan oleh para pakar di bidangnya. Uji coba terdiri dari uji coba skala kecil, uji coba skala besar, dan uji efektivitas. Teknik pengumpulan data penelitian menggunakan pengisian kuisioner dan AAHPER face pass wall-volley test. Teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan software SPSS 25 for Windows. Hasil Penelitian ini adalah menciptakan model pembelajaran bola voli bagi peserta didik SMP kelas VIII yang dikembangkan dan dikemas dalam bentuk buku. Model pembelajaran bola voli yang dikembangkan tergolong “layak” dan “valid” berdasarkan hasil validasi yang dilakukan ahli. Hasil uji efektifitas produk dengan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh rerata skor pretest passing bawah 29.77 dan rerata skor posttest passing bawah 35.17, rerata skor *pretest* passing atas 32.13 dan rerata skor *posttest* passing atas 35.89 dengan nilai Asymp.Sig.(2-tailed) $0,000 < 0.005$. Hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan antara *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan

hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan passing bawah dan atas peserta didik SMP Kelas VIII meningkat setelah melakukan pembelajaran bola voli.

7. Penelitian yang dilakukan oleh Suryo Utomo (2022) Hubungan Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar, Kecerdasan Intelektual, dan Kebiasaan Belajar dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Atas Negeri Se-Daerah Istimewa Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara 1) Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjas, 2) Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Penjas, 3) Kecerdasan Intelektual dengan Hasil Belajar Penjas, 4) Kebiasaan Belajar dengan Hasil Belajar Penjas, 5) Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar, Kecerdasan Intelektual, Kebiasaan Belajar secara bersama-sama dengan Hasil Belajar Penjas. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas khusus olahraga sekolah menengah atas negeri se-DIY yang berjumlah 233 peserta didik. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan Proporsional Random Sampling. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa 1) ada hubungan yang signifikan antara Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjas, dengan nilai sig 0,000 dan korelasi $0,738 > 0,128$, 2) ada hubungan yang signifikan antara Motivasi Belajar

dengan Hasil Belajar Penjas, dengan nilai sig 0,000 dan korelasi 0,746 > 0,128, 3) ada hubungan yang signifikan antara Kecerdasan Intelektual dengan Hasil Belajar Penjas, dengan nilai sig 0,000 dan korelasi 0,440 > 0,128, 4) ada hubungan yang signifikan antara Kebiasaan Belajar dengan Hasil Belajar Penjas, dengan nilai sig 0,000 dan korelasi 0,682 > 0,128, 5) ada hubungan yang signifikan antara Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar, Kecerdasan Intelektual, Kebiasaan Belajar secara bersama-sama dengan Hasil Belajar Penjas, dengan nilai F hitung 158,968 > F tabel 2,37 dan sig 0,000 < 0,05.

8. Penelitian yang dilakukan oleh Novi Hidayat (2019) yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial dan Harapan terhadap Resiliensi pada Remaja”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian adalah *ex-post facto*. Sampel penelitian didapatkan secara multistage random sampling sebanyak 291 orang remaja pada jenjang Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Pagentan, Kota Banjarnegara, Jawa Tengah yang mengisi 3 angket penelitian yaitu angket dukungan sosial, angket harapan dan angket resiliensi. Angket dinyatakan valid oleh para ahli pengukuran psikologi (validitas isi) dan reliabel dengan koefisien Alpha Cronbach dari variabel dukungan sosial sebesar 0,854, harapan sebesar 0,835 dan resiliensi sebesar 0,778. Data dianalisis menggunakan analisis regresi berganda dengan taraf signifikan 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) dukungan sosial dan harapan secara bersama-sama mempengaruhi resiliensi ($p=0,000$), (2) dukungan sosial mempengaruhi resiliensi ($p=0,000$), (3) harapan mempengaruhi resiliensi ($p=0,000$), (4) pengaruh variabel dukungan sosial

dan harapan dapat diprediksi dengan persamaan garis regresi yaitu $Y = 54,180 + 0,209 X_1 + 0,471 X_2$, (5) sumbangan efektif dukungan sosial dan harapan terhadap resiliensi sebesar 41%, sumbangan tersebut dari dukungan sosial sebesar 13,2% dan harapan sebesar 27,8%.

9. Penelitian yang dilakukan oleh Elni Usman (2017) yang berjudul “Meningkatkan Kecerdasan Sosial Peserta didik dengan Menggunakan Model Simulasi”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kecerdasan sosial peserta didik di kelas VIII D SMP Negeri 1 Tumijajar. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui penggunaan model simulasi dalam meningkatkan kecerdasan sosial peserta didik dan indikator kecerdasan sosial mana yang mudah dicapai dan yang sulit dicapai. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Prosedur yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan tahapan perencanaan, tindakan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi untuk pengambilan keputusan guna pengembangan lebih lanjut. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII D SMP N 1 Tumijajar yang berjumlah 32 orang. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa (1) penggunaan model simulasi dalam pembelajaran IPS dapat meningkatkan kecerdasan sosial peserta didik, dan (2) dari ketujuh skala indikator kecerdasan sosial yang diteliti, indikator yang mudah dicapai dan yang sulit dicapai. Seluruh indikator kecerdasan sosial sudah mengalami kenaikan dan sudah mencapai indikator yang ditentukan sampai dengan siklus III. Adapun hasilnya pada siklus III adalah dari keseluruhan peserta didik sebanyak 28

(87,50%) peserta didik telah meningkat kecerdasan sosialnya serta dari ketujuh indikator kecerdasan sosial yang diteliti sudah 70% tercapai. Sehingga penelitian dihentikan sampai pada siklus III. Hanya ada satu indikator kecerdasan sosial lpeserta didik yang sulit capai yaitu kemampuan mengikuti petunjuk.

C. Kerangka Pikir

Ketika kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani berpadu dalam permainan bola basket dan bola voli, keduanya saling mendukung untuk meningkatkan kinerja individu dan tim. Kecerdasan sosial membantu pemain untuk berkomunikasi, bekerja sama, dan mendukung rekan satu tim secara emosional, sedangkan kebugaran jasmani mendukung kemampuan fisik untuk bergerak cepat, bertahan, dan menyerang dengan maksimal. Dengan kedua elemen ini, pemain dapat mengoptimalkan potensi mereka, baik secara sosial maupun fisik, untuk meraih kemenangan dalam permainan.

Dalam pertandingan bola voli saat tim sedang menyerang, seorang pemain harus tahu kapan memberikan umpan yang tepat dan bagaimana memberikan dukungan moral. Pemain yang memiliki kecerdasan sosial tinggi dapat membaca situasi dengan baik dan memberi instruksi secara efektif kepada rekan satu tim. Contoh yang sering terlihat adalah saat *setter* (pemain yang memberikan umpan) memilih untuk mengatur serangan berdasarkan komunikasi yang jelas dengan *spiker* (pemain yang melakukan *smash*), memastikan bahwa umpan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan dan posisi rekan. Selain itu, pemain dengan kecerdasan sosial tinggi akan membantu menciptakan atmosfer yang positif dan

mendukung disepanjang pertandingan, menjaga semangat tim meskipun dalam tekanan. Mereka mungkin memberi semangat kepada rekan timnya dengan memberikan kata-kata motivasi saat tim kesulitan atau dalam keadaan tertinggal. Dalam pertandingan bola voli sangat membutuhkan ketenangan saat melakukan serangan karena ketika melakukan serangan tetapi bola keluar tidak masuk daerah lawan maka poin akan diberikan ke tim lawan.

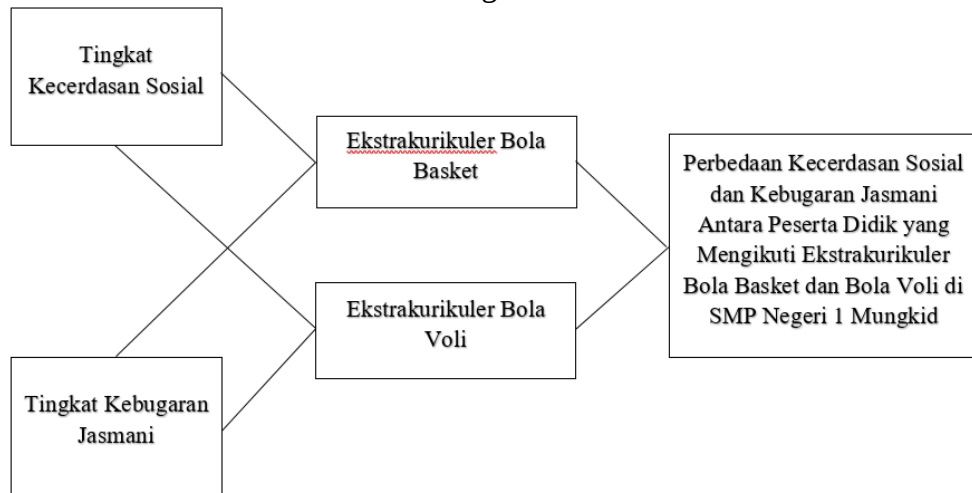
Selain itu serangan dalam bola voli membutuhkan kebugaran fisik yang optimal, terutama untuk melakukan spike atau *smash* dengan kekuatan dan akurasi yang tinggi. Pemain yang terlatih secara fisik akan memiliki kemampuan untuk melakukan lonjakan tinggi dan menghantam bola dengan keras, sementara kebugaran yang baik juga memungkinkan mereka untuk bergerak cepat dari satu posisi ke posisi lainnya, mengantisipasi bola, dan mengambil posisi serangan yang tepat. Sebagai contoh ketika *setter* memberikan umpan kepada *spiker* di momen yang tepat, dan dengan kebugaran jasmani yang baik, *spiker* mampu melompat tinggi dan melakukan smash keras ke arah lawan. Seluruh tim juga harus mendukung secara fisik, terutama dalam hal pergerakan cepat dan reaksi terhadap bola yang datang.

Lain hal dalam sebuah pertandingan bola basket apabila sebuah tim sedang menjalankan serangan seorang pemain akan melakukan *pick and roll*, mereka memberi isyarat atau instruksi singkat kepada rekan satu tim yang akan memberikan kode, seperti mengangkat tangan atau memberi kode tertentu, pemain lain dalam tim yang memiliki kecerdasan sosial yang baik akan membaca isyarat ini dan segera menyesuaikan diri dengan strategi tersebut, baik

dengan memanfaatkan ruang yang terbuka atau menggiring bola untuk memberi umpan tepat waktu. Saat melakukan serangan, pemain yang terlatih secara fisik akan mampu berlari cepat, melakukan *pivot*, dan bergerak dengan kelincihan untuk mengeksploitasi ruang terbuka yang diciptakan oleh strategi *pick and roll*. Kemampuan fisik ini memungkinkan pemain untuk bereaksi cepat dan mengambil posisi yang menguntungkan (misalnya, siap menerima umpan atau melakukan tembakan). Pemain yang bugar juga akan mampu bertahan lebih lama tanpa kehilangan energi, memastikan mereka bisa tetap berada dalam posisi yang tepat meskipun di tengah-tengah serangan yang cepat.

Perbedaan tingkat kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani antara peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli akan terlihat karena antara kedua ekstrakurikuler tersebut memiliki interaksi sosial dan kebutuhan fisik yang berbeda yang dibutuhkan dalam masing-masing permainan. Meskipun keduanya adalah olahraga tim yang mengandalkan kerja sama dan kebugaran fisik, seperti penggunaan kaki dan tangan namun ada perbedaan signifikan dalam cara kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani diterapkan di lapangan. Guna memahami apakah ada perbedaan kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani antara peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli maka perlu diadakannya penelitian. Dengan adanya penelitian ini maka peneliti bertujuan guna mengetahui apakah ada perbedaan kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani antara peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid. Berikut alur kerangka berpikir dalam penelitian ini.

Gambar 4. Kerangka Pikir Penelitian



D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka pikir dapat diambil kesimpulan yaitu: jika peserta didik menyadari tentang pentingnya pendidikan bagi masa depan, mereka akan mengusahakan apapun demi kesuksesan dengan meningkatkan kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani. Dalam penelitian ini hipotesisnya apabila H_0 diterima dan H_a ditolak, maka:

1. H_0 : Terdapat perbedaan tingkat kecerdasan sosial antara peserta didik putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

H_a : Tidak terdapat perbedaan tingkat kecerdasan sosial antara peserta didik putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

2. H_0 : Terdapat perbedaan tingkat kecerdasan sosial antara peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

Ha: Tidak terdapat perbedaan tingkat kecerdasan sosial antara peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

3. Ho: Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

Ha: Tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

4. Ho: Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

Ha: Tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

5. Ho: Terdapat perbedaan tingkat kecerdasan sosial antara peserta didik putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

Ha: Tidak terdapat perbedaan tingkat kecerdasan sosial antara peserta didik putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

6. Ho: Terdapat perbedaan tingkat kecerdasan sosial antara peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan peserta didik putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

Ha: Tidak terdapat perbedaan tingkat kecerdasan sosial antara peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan peserta didik putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

7. Ho: Terdapat perbedaan tingkat kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani antara peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

Ha: Tidak terdapat perbedaan tingkat kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani antara peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian komparatif. Penelitian komparatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk membandingkan dua atau lebih objek, fenomena, atau variabel dalam konteks yang berbeda. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi pola, perbedaan, dan kesamaan yang dapat memberikan wawasan baru tentang subjek yang diteliti. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik, metode yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan guna melihat perbedaan kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani antara peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian berada di SMP Negeri 1 Mungkid yang beralamat di Jl. Magelang-Yogyakarta, Jetak, Kec. Mungkid, Kab. Magelang, Prov. Jawa Tengah 56512. Penelitian ini berlangsung pada tanggal 14 November s/d 28 November 2024.

C. Populasi dan Sample Penelitian Evaluasi

Menurut Sugiyono (2019:126) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Selanjutnya Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Berdasarkan pengertian tersebut bahwa populasi merupakan subyek penelitian bersifat keseluruhan dengan jenis yang sama di dalam suatu tempat. Populasi pada penelitian evaluasi ini adalah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli sebanyak 74 peserta didik.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Sugiyono (2019: 133) mengatakan bahwa *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu. Kriteria penentuan sampel dalam penelitian ini meliputi: (1) peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Mungkid, (2) berusia 13-15 tahun, dan (3) diijinkan oleh pelatih untuk mengikuti rangkaian penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut sampel yang memenuhi berjumlah 54 peserta didik, terdiri dari 9 anggota putra dan 15 anggota putri ekstrakurikuler bola basket dan 15 anggota putra dan 15 anggota putri ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

D. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019: 38) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang mempunyai bentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk

dijadikan bahan penelitian sehingga nantinya diperoleh suatu data atau informasi dari hal tersebut dan nantinya akan ditarik sebuah kesimpulan. Variabel adalah suatu objek ditetapkan oleh peneliti untuk dijadikan titik perhatian suatu penelitian. Pada penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas (x) dan variabel terikat (y).

1. Variabel Bebas (x)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Jadi variabel (x) dalam penelitian ini yaitu peserta didik putra dan putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli.

2. Variabel Terikat (y)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Jadi variabel terikat (y) dalam penelitian ini yaitu kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan (Sugiyono, 2017, p. 305). Teknik pengumpulan data menunjuk pada suatu cara, yang wujudnya diperlihatkan penggunaannya dalam mengumpulkan data menggunakan instrumen. Metode pengumpulan data merupakan cara yang

digunakan peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dibagi menjadi dua macam yaitu teknik tes dan teknik non tes.

a. Teknik Tes

Tes adalah serangkaian pertanyaan atau latihan serta alat lain yang dipergunakan untuk mengukur kecerdasan, pengetahuan intelegensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data kebugaran jasmani peserta didik putra dan peserta didik putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid menggunakan teknik tes, yaitu Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) usia 13-15 tahun.

b. Teknik Non Tes

Teknik non tes atau teknik bukan tes merupakan teknik yang dilakukan tanpa menguji peserta didik, melainkan dengan melakukan observasi atau pengamatan, melakukan wawancara, menyebar angket, dan lain-lain. Teknik non tes meliputi angket atau kuesioner, wawancara (*interview*), observasi, skala bertingkat (*rating*) atau *rating scale*, dan dokumentasi (Sugiyono, 2019). Teknik pengumpulan data kecerdasan sosial peserta didik yang digunakan peneliti adalah menggunakan angket.

1) Angket

Angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa, sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung

menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala Likert dengan empat pilihan jawaban.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik angket dalam pengumpulan data kecerdasan sosial peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

2. Instrumen

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam atau sosial yang diamati dalam penelitian. Sumber yang diperoleh dari sumber primer dan sumber sekunder (Taber, 2018). Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data penelitian agar data yang diperoleh lebih mudah diolah dan dapat menghasilkan penelitian yang berkualitas. Hardani, dkk. (2023, p. 50-51) Instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel secara objektif, sehingga diperlukan teknik pengembangan skala atau alat ukur untuk mengukur variabel dalam pengumpulan data yang lebih sistematis. Instrumen-instrumen tersebut yang akan digunakan untuk memperoleh data tentang kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket kecerdasan sosial dan petunjuk Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk usia 13-15 tahun.

a. Angket Kecerdasan Sosial

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala yang mengacu pada skala likert dan di susun dengan lima pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), N (Netral), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Semakin tinggi skor yang diperoleh peserta didik maka semakin tinggi tingkat kecerdasan sosial peserta didik. Validitas instrument kecerdasan sosial ini adalah 1 sedangkan reabilitasnya adalah 0,802. Adapun skor untuk masing-masing pilihan jawaban dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Cara Skoring Pernyataan

Pernyataan	Sangat Sesuai (SS)	Sesuai (S)	Tidak Sesuai (TS)	Sangat Tidak Sesuai (STS)
Positif	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4

b. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Usia 13-15 Tahun

TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara) berisi rangkaian tes yang terdiri dari 4 (empat) butir tes. Keempat butir tes ini merupakan satu kesatuan yang harus dilaksanakan secara keseluruhan, untuk menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang. Teknik pengumpulan data keempat butir tes tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

1) *V Sit and Reach Test*

Gambar 5. Sikap Awal dan Sikap Akhir *V Sit and Reach*



Sumber (Kemenpora, 2023)

V Sit and Reach adalah instrumen tes modifikasi dari *Sit and Reach* untuk mengukur fleksibilitas otot punggung dan otot hamstring. Fleksibilitas disebut pula dengan kelentukan. Tujuan dari tes ini untuk mengukur efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri terhadap segala aktivitas dengan peregangan tubuh pada bidang peregangan tubuh pada bidang sendi yang luas. Peralatan yang digunakan berupa pita/garis dan meteran/penggaris.

a) Pelaksanaan

- (1) Siapkan permukaan lantai rata dan tempelkan pita atau garis selebar 1 meter.
- (2) Arahkan peserta untuk duduk dengan kedua tumit menempel pada pita/garis sebagai titik 0 (nol).

- (3) Pastikan lutut lurus dan kaki dibuka selebar bahu membentuk V atau kurang lebih 30 cm.
- (4) Pasang penggaris atau meteran di antara kedua kaki peserta.
- (5) Setelah meteran atau penggaris terpasang, satukan kedua tangan dengan perlahan kemudian lakukan jangkauan sejauh mungkin di sepanjang meteran/penggaris.
- (6) Setelah sampai jangkauan titik terjauh tahan posisi tersebut, kurang lebih 3 detik. tersebut, kurang lebih 3 detik.
- (7) Ukur hasil jangkauan dari pita/garis yang telah dibuat.

*jarak sebelum pita/garis bernilai negatif dan setelah pita/garis bernilai positif.

b) Penilaian: Catat hasil jangkauan terjauh dari 3 kali percobaan.

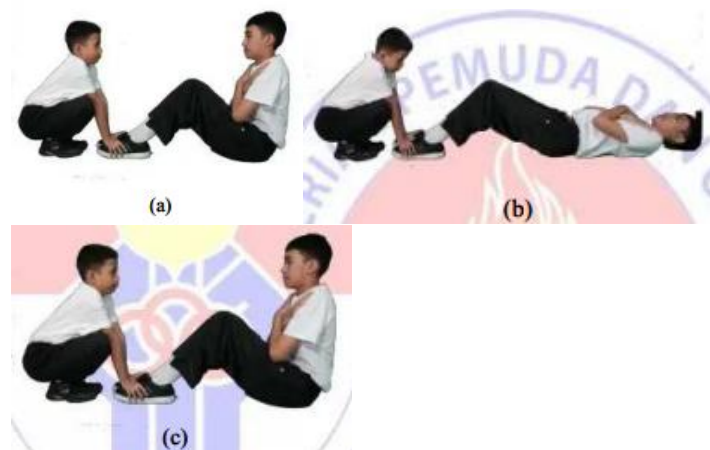
c) Norma *V Sit and Reach Test*

Tabel 2. Norma *V Sit and Reach Test*

Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
13 Tahun	L	< -5	-5 - 2.9	3 - 4.9	5 - 10	> 10
	P	< 4	4 - 8.9	9 - 11.9	12 - 17	> 17
14 Tahun	L	< -5	-5 - 2.9	3 - 4.9	5 - 10	> 10
	P	< 5	5 - 9.9	10 - 12.9	13 - 18	> 18
15 Tahun	L	< -3	-3 - 2.9	3 - 7.9	8 - 13	> 13
	P	< 5	5 - 9.9	10 - 14.9	15 - 19	> 19

2) *Sit Up*

Gambar 6. Rangkaian 1 Gerakan *Sit Up* (a, b, c)



Sumber (Kemenpora, 2023)

Sit-up atau baring duduk adalah bentuk gerakan yang melibatkan otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara terlentang, menekuk lutut, dilakukan dengan cara terlentang, menekuk lutut, kemudian mengangkat tubuh ke atas. mudian mengangkat tubuh ke atas. Tujuan dari tes ini mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Kekuatan dan daya tahan otot perut penting untuk menjaga stabilitas otot inti tubuh. Peralatan yang digunakan berupa *stopwatch* dan matras.

a) Pelaksanaan

- (1) Siapkan matras atau permukaan yang tidak keras atau aman.
- (2) Peserta duduk di matras dengan lutut ditekuk, telapak kaki rata dengan permukaan lantai dan kaki dipegang oleh peserta lain.
- (3) Kedua lengan rapat menyilang di Kedua lengan rapat menyilang di depan dada. depan dada.

- (4) Pada saat aba-aba 'Mulai', peserta menurunkan tubuh dengan punggung menyentuh permukaan lantai kemudian angkat tubuh sehingga siku menyentuh paha.
- (5) Lakukan gerakan berulang selama 60 detik.
- b) Penilaian: Gerakan *sit up* yang sempurna dihitung sebagai hasil tes. Gerakan *sit up* yang sempurna selama 60 detik dicatat pada lembar penilaian.
- c) Norma Tes *Sit-up* 1 Menit (*North Thurston Public Schools Norm Test*)

Tabel 3. Norma Tes *Sit-up* 1 Menit

Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
13 Tahun	L	≤ 25	26 - 35	36 - 45	46 - 57	≥ 58
	P	≤ 19	20 - 30	31 - 40	41 - 50	≥ 51
14 Tahun	L	≤ 27	28 - 36	37 - 47	48 - 58	≥ 59
	P	≤ 20	21 - 30	31 - 40	41 - 50	≥ 51
15 Tahun	L	≤ 28	29 - 38	39 - 49	50 - 59	≥ 60
	P	≤ 20	21 - 32	33 - 43	44 - 55	≥ 56

3) *Squat Thrust* 30 Detik

Gambar 7. Gerakan *Squat Thrust*



Sumber (Kemenpora, 2023)

Squat thrust adalah gerakan kombinasi mengubah posisi tubuh dari posisi berdiri, berjongkok lalu posisi push up dan kembali berdiri. Tujuan dari tes ini untuk mengukur kemampuan daya tahan kekuatan, kontrol tubuh, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Peralatan yang digunakan berupa *stopwatch* dan permukaan lantai rata yang tidak licin atau matras.

a) Pelaksanaan

- (1) Posisi awal peserta tes *squat thrust* adalah berdiri tegak selebar bahu dengan tangan di samping.
- (2) Pada saat aba-aba “Mulai” peserta melakukan gerakan mulai dari posisi berdiri, jongkok dan letakkan tangan di lantai di depan kaki lalu tempatkan berat badan di kedua lengan, dorong kaki ke belakang seperti posisi push up kemudian kembali ke posisi jongkok, lalu loncat kembali ke posisi awal berdiri.

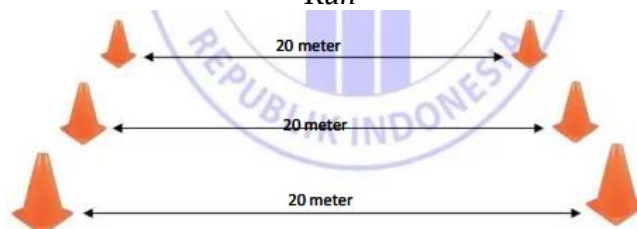
- (3) Gerakan dianggap sempurna apabila dimulai dari posisi berdiri sampai dengan kembali ke posisi berdiri.
- (4) Lakukan secara berulang selama 30 detik.
- (5) Catat hasil tes pada lembar penilaian.
- b) Penilaian: Gerakan *squat thrust* yang sempurna dihitung sebagai hasil tes. Gerakan *squat thrust* yang sempurna selama 30 detik dicatat pada lembar penilaian.
- c) Norma Tes *Squat Thrust* 30 Detik

Tabel 4. Norma Tes *Squat Thrust* 30 Detik

Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
13 Tahun	L	≤ 4	5 - 8	9 - 12	13 - 15	≥ 16
	P	≤ 2	3 - 5	6 - 8	9 - 11	≥ 12
14 Tahun	L	≤ 4	5 - 9	10 - 14	15 - 17	≥ 18
	P	≤ 2	3 - 5	6 - 8	9 - 11	≥ 12
15 Tahun	L	≤ 4	5 - 9	10 - 14	15 - 17	≥ 18
	P	≤ 2	3 - 7	8 - 10	11 - 14	≥ 15

4) *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER)

Gambar 8. Jarak Tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run*



Sumber (Kemenpora, 2023)

Tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER) adalah tes daya tahan kardiovaskular aerobik progresif progresif dengan menggunakan lari bolak balik pada jarak 20 meter dengan kecepatan langkah semakin meningkat setiap menitnya mengikuti irama yang telah ditentukan. Tes Ini juga dikenal sebagai modifikasi dari *bip test* atau *bleep test*. Tujuan dari tes ini untuk mengukur kesanggupan kerja jantung dan paru-paru secara maksimal. Peralatan yang digunakan berupa *stopwatch*, meteran, lintasan minimal 25 m, *cone*/kerucut, peralatan pemutar audio (*sound system*), lembar penilaian, dan alat tulis.

a) Pelaksanaan

- (1) Siapkan area lari dengan jarak 20 meter Siapkan area lari dengan jarak 20 meter dengan jara dengan jarak tambahan 2,5 meter pada setiap ujung k tambahan 2,5 meter pada setiap ujung area tes.
- (2) Area tes terbagi ke dalam beberapa lintasan lari dengan jarak minimal 1 meter untuk setiap peserta ditandai dengan kerucut atau penanda lainnya.
- (3) Pada aba-aba on your mark, get ready, start, peserta mulai berlari pada lintasan yang telah ditentukan dengan berusaha mempertahankan kecepatannya sesuai dengan irama audio.
- (4) Peserta berlari dari garis awal ke garis akhir dengan ketentuan salah satu kaki menyentuh garis akhir sebelum bunyi “TING”.

(5) Saat bunyi “TING” peserta ” peserta harus berbalik dan harus berbalik dan berlari kembali ke berlari kembali ke ujung garis ujung garis akhir yang akhir yang lain.

*Jika peserta mencapai garis sebelum bunyi “TING”, mereka harus menunggu di garis sampai mendengar bunyi “TING” dan kemudian berlari kembali ke ujung yang lain.

(6) Ketika kalimat perpindahan level berbunyi (end of level), peserta tetap melanjutkan berlari ke ujung garis yang lain dengan meningkatkan kecepatan sesuai dengan irama audio.

(7) Peserta terus berlari bolak-balik dari garis awal ke garis akhir sampai mereka menyelesaikan tes atau mereka telah dua kali gagal/terlambat melewati garis akhir.

b) Penilaian: Catat hasil pacer tes pacer test peserta ketika sudah 2 kali gagal/terlambat.

c) Norma Tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER)

Tabel 5. Norma Tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run*

Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
13 Tahun	L	≤ 41	42 - 58	59 - 75	76 - 81	≥ 83
	P	≤ 23	24 - 32	33 - 41	42 - 50	≥ 51
14 Tahun	L	≤ 41	42 - 58	59 - 75	76 - 81	≥ 83
	P	≤ 23	24 - 32	33 - 41	42 - 50	≥ 51
	L	≤ 51	52 - 69	70 - 86	87 - 93	≥ 94

15 Tahun	P	≤ 32	33-39	40-45	46-50	≥ 51
-------------	---	-----------	-------	-------	-------	-----------

F. Analisis Data

Penelitian yang dilakukan mengenakan uji statistik untuk menganalisa data dengan uji-t dalam membandingkan kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli. Sebelum dilaksanakannya uji analisis mengenakan uji t, hasil penelitian dideskripsikan berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan. Pengkategorian kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani peserta didik menggunakan rumus skala lima berlandaskan kepada *mean* (M) serta standar deviasi (SD). Merujuk pada tahapan-tahapan tersebut kemudian pengkategorian dengan skala lima pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Kecerdasan Sosial

Pada penelitian ini data kuantitatif berupa skala kecerdasan sosial. Teknik analisis data kuantitatif berupa skala untuk mengetahui tingkat kecerdasan sosial peserta didik. Merujuk pada penjelasan Azwar (2017:107-119) berikut ini adalah langkah-langkah pengkategorisasian tingkat kecerdasan sosial peserta didik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Menentukan skor tertinggi dan terendah

Skor tertinggi = 4 x jumlah item

$$4 \times 49 = 196$$

Skor terendah = 1 x jumlah item

$$1 \times 49 = 49$$

b. Menghitung skor ideal (M) yaitu $\frac{1}{2}$ (skor tertinggi + skor terendah)

$$M = \frac{1}{2} (196 + 49) = 122,5$$

c. Menghitung rentang yaitu $\frac{1}{4}$ (skor tertinggi- skor terendah)

$$SD = \frac{1}{4} (196 - 49) = 36,75.$$

Tabel 6. Kategori Skor Kecerdasan Sosial

No	Kategori Kecerdasan Sosial	Rentang Skor
1	Tinggi	160 - 196
2	Sedang	123 - 159
3	Rendah	86 - 122
4	Kurang	49 - 85

2. Kebugaran Jasmani

Tes Kebugaran Pelajar Nusantara dihitung dengan menggunakan rumus berdasarkan proporsi yang telah ditentukan sebagai berikut:

Tabel 7. Rumus Proporsi Tes Kebugaran Pelajar Nusantara

Variabel	Bobot Nilai	Nilai	Proporsi Nilai
<i>V Sit and Reach Test</i>	10	5	0,5
<i>Sit Up</i>	20	5	1
<i>Squat Thrust 30 Detik</i>	20	5	1
PACER	50	5	2,5
Total			5

Kategori dari hasil capaian Tes Kebugaran Pelajar Nusantara adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Kategori Hasil Capaian Tes Kebugaran Pelajar Nusantara

Hasil Capaian	Kategori
> 4	Baik Sekali

3 - 3,9	Baik
2 - 2,9	Cukup
1 - 1,9	Rendah
< 1	Rendah Sekali

Sesudah pengkategorian kemudian dilaksanakan perhitungan persentase perolehan pada masing-masing kelompok. Untuk mencari persentase menggunakan rumus yaitu (Malik, 2018: 129):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (frekuensi relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Sesudah data dikelompokkan berdasarkan pada kategori tersebut kemudian analisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t.

1. Uji prasyarat

Guna melihat bahwasannya teknik analisis uji-t bisa dipergunakan ataupun tidak, terlebih dahulu dilaksanakan uji prasyarat yakni uji homogenitas serta uji normalitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengadakan pengujian terhadap normal atau tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan berdasarkan variabel yang akan diolah. Untuk mengukur normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan dukungan

seri program statistik (SPSS) edisi 27 *for windows*. Untuk melihat normal atau tidaknya distribusi data setiap variabel dengan memahami hasil dari signifikansi, apabila sig. hitung $> 0,05$ dihasilkan data yang menyatakan berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah varians kedua sampel penelitian homogen atau tidak. Penelitian berasal dari distribusi homogen atau tidak. Metode yang dipergunakan guna melaksanakan uji homogenitas yakni *Levene's Test*. Maksud utama terhadap pengujian ini yakni guna memahami seberapa besar varians diantara kedua data ataupun lebih yang mempunyai perbedaan. Kemudian hasil pengujian data tersebut bisa dipahami apakah data yang ada mempunyai indikasi homogen ataupun tidak.

Guna bisa menarik simpulan dari suatu data homogen ataupun tidak, dengan memahami hasil dari nilai signifikasinya, apabila nilai Sig. $< 0,05$ maka bisa dikatakan bahwasannya data tersebut tidak homogen, akan tetapi apabila nilai Sig. $> 0,05$ bisa ditarik kesimpulan bahwasannya data tersebut homogen.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan guna mendapatkan kesimpulan dari data-data yang diperoleh apakah sesuai dengan hipotesis yang telah ditentukan atau tidak. Teknik analisis data yang dikenakan guna menilai hipotesis pada penelitian yang dilakukan yakni uji-t, hal ini bertujuan menilai hipotesis

penelitian yang memaparkan apakah ada perbedaan tingkat kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *Independent Sample T test* dengan bantuan SPSS 29. *Independent Sample T-test* adalah salah satu jenis uji statistik yang digunakan untuk membandingkan dua kelompok independen (berbeda) yang masing-masing memiliki nilai rata-rata. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata dua kelompok tersebut. Tujuan *Independent Sample T-test* untuk membandingkan rata-rata antara dua kelompok yang tidak saling bergantung satu sama lain dan menentukan apakah perbedaan antara dua kelompok tersebut cukup besar untuk dianggap signifikan secara statistik.

Dasar pengambilan putusan untuk menerima atau menolak H_0 pada uji ini adalah jika nilai signifikan $> 0,05$ maka H_0 diterima atau H_a ditolak (tidak ada perbedaan yang signifikan). Jika nilai signifikan $< 0,05$ maka H_0 ditolak atau H_a diterima (ada perbedaan yang signifikan).

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data tentang perbedaan tingkat kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani antara peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP N 1 Mungkid, yang diungkapkan dengan angket kecerdasan sosial yang berjumlah 49 butir dan tes kebugaran pelajar nusantara yang berjumlah 4 butir tes. Hasil analisis dijelaskan sebagai berikut:

a. Kecerdasan Sosial Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket

Hasil penelitian data kecerdasan sosial peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Mungkid, diperoleh nilai terendah (*minimum*) 137; skor tertinggi (*maksimum*) 185; rata-rata (*mean*) 163,54; nilai yang sering muncul (*mode*) 160, nilai tengah (*median*) 160; dan standar deviasi 12,955.

Tabel 9. Deskriptif Statistik Kecerdasan Sosial Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 1 Mungkid

Descriptives		Statistic	
Kecerdasan	Ekstrakurikuler		
	Bola Basket Putra Putri		
	Mean	163.54	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	158.07
		Upper Bound	169.01
	5% Trimmed Mean	163.72	
	Median	160.00	
	Variance	167.824	
	Std. Deviation	12.955	
	Minimum	137	
	Maximum	185	

b. Kecerdasan Sosial Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli

Hasil penelitian data kecerdasan sosial peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid, diperoleh nilai terendah (*minimum*) 121; skor tertinggi (*maksimum*) 168; rata-rata (*mean*) 146,40; nilai yang sering muncul (*mode*) 147, nilai tengah (*median*) 146,59; dan standar deviasi 12,116.

Tabel 10. Deskriptif Statistik Kecerdasan Sosial Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid

Descriptives		
Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Putri	Mean	146.40
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 141.88
		Upper Bound 150.92
	5% Trimmed Mean	146.59
	Median	146.50
	Variance	146.800
	Std. Deviation	12.116
	Minimum	121
	Maximum	168

Tabel 11. Norma Penilaian Kecerdasan Sosial Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket dan Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid

No	Interval Koefisien	Kategori	Frekuensi		Presentase	
			Bola Basket	Bola Voli	Bola Basket	Bola Voli
1	160 - 196	Tinggi	15	10	62,5%	33,33%
2	123 - 159	Sedang	9	9	37,5%	30%
3	86 - 122	Rendah	0	11	0%	36,67%
4	49 - 85	Kurang	0	0	0%	0%
Jumlah			24	30	100%	100%

c. Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket

Hasil penelitian tes kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Mungkid, diperoleh hasil tes yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 12. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 1 Mungkid

No	Tes		Kategori					Total
			Sangat Baik	Baik	Cukup	Rendah	Sangat Rendah	
1	V Sit and Reach Test	Frekuensi	4	8	4	6	2	24
		Presentase	16,67 %	33,33 %	16,67 %	25%	8,33%	100 %
2	Sit Up	Frekuensi	0	0	7	15	2	24
		Presentase	0%	0%	29,17 %	62,5%	8,33%	100 %
3	Squat Thrust	Frekuensi	11	9	4	0	0	24
		Presentase	45,83 %	37,5%	16,67 %	0%	0%	100 %
4	PACER	Frekuensi	0	4	7	5	8	24
		Presentase	0%	16,67 %	29,17 %	20,83 %	33,33 %	100 %

Hasil penelitian data kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Mungkid, diperoleh proporsi nilai *V Sit and Reach Test* 0,33; *Sit Up* 60 Detik 0,44; *Squat Thrust* 30 Detik 0,86; dan *PACER test* 1,15.

Tabel 13. Proporsi Nilai Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 1 Mungkid

Variabel	Bobot Nilai	Nilai	Proporsi Nilai
<i>V Sit and Reach Test</i>	10	3,25	0,33
<i>Sit Up</i> 60 Detik	20	2,2	0,44
<i>Squat Thrust</i> 30 Detik	20	4,29	0,86
PACER	50	2,29	1,15
Total			2,78
Kategori			Cukup

d. Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli

Hasil penelitian tes kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid, diperoleh hasil tes yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 14. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid

No	Tes		Kategori					Total
			Sangat Baik	Baik	Cukup	Rendah	Sangat Rendah	
1	<i>V Sit and Reach Test</i>	Frekuensi	10	1	8	7	4	30
		Presentase	33,33 %	3,33%	2,67%	29,17 %	13,33 %	100 %
2	<i>Sit Up</i>	Frekuensi	0	3	7	15	5	30
		Presentase	0%	10%	29,17 %	50%	16,67 %	100 %
3	<i>Squat Thrust</i>	Frekuensi	6	5	12	4	3	30
		Presentase	20%	16,67 %	40%	13,33 %	10%	100 %
4	PACER	Frekuensi	0	1	6	10	13	30
		Presentase	0%	3,33%	20%	33,33 %	43,34 %	100 %

Hasil penelitian data kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid, diperoleh proporsi nilai *V Sit and Reach Test* 0,35; *Sit Up* 60 Detik 0,47; *Squat Thrust* 30 Detik 0,7; dan *PACER test* 0,92.

Tabel 15. Proporsi Nilai Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid

Variabel	Bobot Nilai	Nilai	Proporsi Nilai
<i>V Sit and Reach Test</i>	10	2,8	0,28
<i>Sit Up</i> 60 Detik	20	2,1	0,42
<i>Squat Thrust</i> 30 Detik	20	3,06	0,61
PACER	50	1,6	0,8
Total			2,11
Kategori			Cukup

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui normal tidaknya suatu data. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov dengan kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu data adalah jika $p > 0,05$ (5 %) data dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) data dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 16. Hasil Uji Normalitas Data Kecerdasan Sosial

Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			
	Ekstrakurikuler	Statistic	df	Sig.	Statistic
Kecerdasan	Bola Basket	.149	24	.177	.941
	Bola Voli	.094	30	.200*	.975

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

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel di atas, pada bagian Kolmogorov-Smirnov, diketahui bahwa data kecerdasan sosial untuk peserta didik yang

mengikuti ekstrakurikuler bola basket memiliki nilai Sig. sebesar $0,177 > 0,05$ yang berarti bahwa data yang digunakan berdistribusi normal. Selanjutnya data untuk peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli memiliki nilai Sig. sebesar $0,2 > 0,05$ yang berarti bahwa data yang digunakan berdistribusi normal.

Tabel 17. Hasil Uji Normalitas Data Kebugaran Jasmani

Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			
	Ekstrakurikuler	Statistic	df	Sig.	Statistic
Kebugaran	Bola Basket	.138	24	.200*	.911
	Bola Voli	.145	30	.111	.950

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

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel di atas, pada bagian Kolmogorov-Smirnov, diketahui bahwa data kebugaran jasmani untuk peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket memiliki nilai Sig. sebesar $0,2 > 0,05$ yang berarti bahwa data yang digunakan berdistribusi normal. Selanjutnya data untuk peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli memiliki nilai Sig. sebesar $0,111 > 0,05$ yang berarti bahwa data yang digunakan berdistribusi normal

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui apakah varians data kedua sampel penelitian homogen atau tidak. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *Levene's Test* dengan kriteria yang digunakan untuk mengetahui homogen atau tidaknya suatu varians data adalah jika $p > 0,05$ (5 %) varians data dinyatakan

homogen, dan jika $p < 0,05$ (5 %) varians data dikatakan tidak homogen.

Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 18. Hasil Uji Homogenitas Data Kecerdasan Sosial

		Tests of Homogeneity of Variances			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kecerdasan	Based on Mean	.218	1	52	.642
	Based on Median	.059	1	52	.809
	Based on Median and with adjusted df	.059	1	50.582	.810
	Based on trimmed mean	.233	1	52	.631

Berdasarkan tabel *Test of Homogeneity of Variances* tersebut, diketahui bahwa data kecerdasan sosial memiliki nilai Sig. sebesar 0,642 $> 0,05$. Kemudian bisa ditarik suatu simpulan bahwasannya varians data kecerdasan sosial pada penelitian ini bersifat homogen.

Tabel 19. Hasil Uji Homogenitas Data Kebugaran Jasmani

		Tests of Homogeneity of Variances			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kebugaran	Based on Mean	.093	1	52	.762
	Based on Median	.044	1	52	.835

Berdasarkan tabel *Test of Homogeneity of Variances* tersebut, diketahui bahwa data kebugaran jasmani memiliki nilai Sig. sebesar 0,762 $> 0,05$. Kemudian bisa ditarik suatu simpulan bahwasannya varians data kebugaran jasmani pada penelitian ini bersifat homogen.

3. Uji Hipotesis

Uji *independent sample T-test* dalam penelitian ini dimaksud untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk

mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis ini menggunakan taraf signifikan 5%.

- a. Perbedaan Tingkat Kecerdasan Sosial Antara Peserta Didik Putri yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket dan Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid

Tabel 20. Hasil Uji *Independent Sample T-Test* Perbedaan Tingkat Kecerdasan Sosial Antara Peserta Didik Putri yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket dan Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
Kecerdasan	Equal variances assumed	3.788	.062	5.511	28	<.001	23.400	4.246	Lower 14.702 Upper 32.098
	Equal variances not assumed			5.511	22.918	<.001	23.400	4.246	Lower 14.614 Upper 32.186

Berdasarkan analisis data tersebut diperoleh nilai t hitung (5,511) > t tabel (1,701) dan nilai p (< 0.001) < dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel. Hasil tersebut diartikan Ha: diterima dan Ho: ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan tingkat kecerdasan sosial antara peserta didik putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

- b. Perbedaan Tingkat Kecerdasan Sosial Antara Peserta Didik Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket dan Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid

Tabel 21. Hasil Uji *Independent Sample T-Test* Perbedaan Tingkat Kecerdasan Sosial Antara Peserta Didik Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket dan Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
Kecerdasan	Equal variances assumed	.063	.804	2.732	22	.012	11.956	4.377	Lower 2.879 Upper 21.032
	Equal variances not assumed			2.663	15.667	.017	11.956	4.489	Lower 2.422 Upper 21.489

Berdasarkan analisis data tersebut diperoleh nilai t hitung (2,732) > t tabel (1,717) dan nilai p (0,012) < dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel. Hasil tersebut diartikan Ha: diterima dan Ho: ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan tingkat kecerdasan sosial antara peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

- c. Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Peserta Didik Putri yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket dan Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid

Tabel 22. Hasil Uji *Independent Sample T-Test* Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Peserta Didik Putri yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket dan Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
Kebugaran	Equal variances assumed	.003	.953	4.461	28	<.001	2.200	.493	Lower 1.190 Upper 3.210
	Equal variances not assumed			4.461	27.998	<.001	2.200	.493	Lower 1.190 Upper 3.210

Berdasarkan analisis data tersebut diperoleh nilai t hitung (4,461) > t tabel (1,701) dan nilai p (<0.001) < dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel. Hasil tersebut diartikan Ha: diterima dan Ho: ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya

perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

- d. Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Peserta Didik Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket dan Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid

Tabel 23. Hasil Uji *Independent Sample T-Test* Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Peserta Didik Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket dan Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
Kebugaran	Equal variances assumed	.047	.831	2.898	22	.008	2.067	.713	.588 3.546
	Equal variances not assumed			3.034	19.424	.007	2.067	.681	.643 3.490

Berdasarkan analisis data tersebut diperoleh nilai t hitung (2,898) > t tabel (1,717) dan nilai p (0,008) < dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel. Hasil tersebut diartikan Ha: diterima dan Ho: ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

- e. Perbedaan Tingkat Kecerdasan Sosial Antara Peserta Didik Putri yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket dan Peserta Didik Putra yang Mengikuti Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid

Tabel 24. Hasil Uji *Independent Sample T-Test* Perbedaan Tingkat Kecerdasan Sosial Antara Peserta Didik Putri yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket dan Peserta Didik Putra yang Mengikuti Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances					t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
Kecerdasan	Equal variances assumed	1.763	.195	1.718	28	.097	7.667	4.464	-1.476 16.810
	Equal variances not assumed			1.718	25.231	.098	<.001	4.464	-1.522 16.855
							<.001		

Berdasarkan analisis data tersebut diperoleh nilai t hitung (1,718) > t tabel (1,701) dan nilai p (<0,001) < dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel. Hasil tersebut diartikan Ha: diterima dan Ho: ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan tingkat kecerdasan sosial antara peserta didik putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan peserta didik putra yang mengikuti bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

- f. Perbedaan Tingkat Kecerdasan Sosial Antara Peserta Didik Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket dan Peserta Didik Putri yang Mengikuti Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid

Tabel 25. Hasil Uji *Independent Sample T-Test* Tingkat Kecerdasan Sosial Antara Peserta Didik Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket dan Peserta Didik Putri yang Mengikuti Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances					t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
Kecerdasan	Equal variances assumed	.736	.400	6.934	22	<.001	27.689	3.993	19.407 35.970
	Equal variances not assumed			6.479	13.679	<.001	27.689	4.274	18.503 36.875

Berdasarkan analisis data tersebut diperoleh nilai t hitung (6,934) > t tabel (1,717) dan nilai p (<0,001) < dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel. Hasil tersebut diartikan Ha:

diterima dan H_0 : ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan tingkat kecerdasan sosial antara peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan peserta didik putri yang mengikuti bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

- g. Perbedaan Tingkat Kecerdasan Sosial dan Kebugaran Jasmani Antara Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid

Tabel 26. Hasil Uji *Independent Sample T-Test* Tingkat Tingkat Kecerdasan Sosial dan Kebugaran Jasmani Antara Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
Kecerdasan	Equal variances assumed	.218	.642	5.010	52	<.001	17.142	3.422	10.276 24.008
	Equal variances not assumed			4.972	47.864	<.001	17.142	3.448	10.209 24.074
Kebugaran	Equal variances assumed	.093	.762	2.114	52	.039	1.575	.745	.080 3.070
	Equal variances not assumed			2.132	50.828	.038	<.001	.739	.092 3.058

<.001

Berdasarkan analisis data tersebut diperoleh:

- 1) Kecerdasan sosial peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli memiliki nilai t hitung (5,010) > t tabel (1,674) dan nilai p (<0,001) < dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel. Hasil tersebut diartikan H_a : diterima dan H_0 : ditolak.
- 2) Kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli memiliki nilai t hitung (2,114) > t tabel (1,674) dan nilai p (0,039) < dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t

hitung lebih besar dari t tabel. Hasil tersebut diartikan H_a : diterima dan H_o : ditolak.

Sehingga dari dua hasil uji diatas dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan tingkat kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani antara peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

B. Pembahasan

Ekstrakurikuler olahraga dilaksanakan pada satuan pendidikan tidak hanya bertujuan sebagai sarana mengembangkan minat bakat peserta didik pada bidang olahraga saja akan tetapi banyak aspek sosial yang dapat dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Olahraga bola basket dan bola voli memiliki persamaan dan perbedaan. Persamaan dari kedua olahraga ini merupakan olahraga tim dimana kerja sama dan interaksi antar pemain sangat diperlukan agar terciptanya suatu permainan yang baik dan bertujuan memenangkan permainan tersebut. Selain itu kedua olahraga ini juga memiliki persamaan aktivitas fisik dimana terdapat latihan kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, dan sebagainya.

Namun disisi lain, olahraga ini memiliki perbedaan, dimana bola basket merupakan permainan invasi yang terdiri dari lima orang dalam satu regu dimana permainan ini bersifat bersinggungan antar pemain lawan maka dari itu diperlukan banyaknya interaksi antar individu guna terciptanya permainan tim yang baik. Bola basket juga merupakan permainan yang mengandalkan kerja

sama tim dan juga kemampuan individu untuk melewati pemain lawan secara langsung guna mencetak poin, maka dari itu diperlukannya interaksi yang baik antar semua pemain agar terciptanya pola interaksi yang menunjang hal tersebut. Berbeda dengan permainan bola basket, bola voli merupakan permainan net yang terdiri dari 6 orang dalam satu regu dimana permainan ini dibatasi oleh net sehingga interaksi sosial yang digunakan lebih sedikit, tetapi kerja sama dan interaksi dalam satu tim tetap diperlukan karena ketika bola jatuh tidak sesuai tepat sasaran, maka poin akan didapatkan oleh lawan. Dengan demikian kecerdasan sosial peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket menjadi lebih baik karena terbentuk dari banyaknya pola interaksi antar individu.

Interaksi sosial berarti suatu korelasi antar individu satu atau lebih, interaksi ini berpengaruh, merubah, ataupun membenahi kepribadian individu yang lain dan sebaliknya. Berolahraga memiliki berbagai macam manfaat seperti meningkatkan fungsi otak dan daya tahan tubuh, menurunkan stress, hingga mengurangi kadar kolesterol. Berdasarkan uraian dan pendapat tersebut dapat diartikan bahwa interaksi sosial dan aktivitas jasmani yang terjadi pada lingkungan peserta didik dapat mempengaruhi kepribadian, hal ini juga dapat berdampak terhadap kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani peserta didik.

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui perbedaan tingkat kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani peserta didik pada lingkungan sekolah, dengan lebih berfokus kepada kegiatan ekstrakurikuler bola basket dan bola voli. Berdasarkan penelitian yang menggunakan jenis penelitian komparatif,

diperoleh tingkat kecerdasan sosial peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli memiliki nilai t hitung $(5,010) > t$ tabel $(1,674)$ dan nilai p $(<0,001) <$ dari $0,05$. Selain itu untuk tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli memiliki nilai t hitung $(2,114) > t$ tabel $(1,674)$ dan nilai p $(0,039) <$ dari $0,05$. Kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

Diketahui kecerdasan sosial peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket sebagian masuk dalam kategori tinggi yaitu sebesar 62,5% dan sedang 37,5%. Sedangkan kecerdasan sosial peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli hanya masuk dalam kategori tinggi yaitu sebesar 33,33%, sedang sebesar 30%, dan rendah sebesar 36,67%. Selain itu diketahui kebugaran jasmani didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket masuk dalam kategori cukup dengan nilai yaitu sebesar 2,78. Sedangkan kebugaran jasmani ial peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli masuk dalam kategori cukup dengan nilai yaitu sebesar 2,11. Berdasarkan hasil persentase tersebut dapat diartikan bahwa kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket lebih baik dibandingkan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Mungkid, Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang ini telah diupayakan untuk memperoleh hasil yang maksimal, namun pada kenyataannya masih terdapat kekurangan yang disebabkan oleh beberapa keterbatasan, diantaranya sebagai berikut:

1. Peneliti dapat melakukan uji Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) kepada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli tetapi terkendala hujan sehingga pelaksanaan kurang efisien.
2. Peneliti dapat mengambil data kecerdasan sosial menggunakan link google form kepada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli tetapi ada yang mengisi angket lebih dari satu kali.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh

1. Nilai t hitung (5,511) > t tabel (1,701) dan nilai p (< 0.001) < dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel. Hasil tersebut diartikan H_a : diterima dan H_o : ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan tingkat kecerdasan sosial antara peserta didik putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.
2. Nilai t hitung (2,732) > t tabel (1,717) dan nilai p (0,012) < dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel. Hasil tersebut diartikan H_a : diterima dan H_o : ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan tingkat kecerdasan sosial antara peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.
3. Nilai t hitung (4,461) > t tabel (1,701) dan nilai p (< 0.001) < dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel. Hasil tersebut diartikan H_a : diterima dan H_o : ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.
4. Nilai t hitung (2,898) > t tabel (1,717) dan nilai p (0,008) < dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel. Hasil

tersebut diartikan H_a : diterima dan H_o : ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

5. Nilai t hitung (1,718) > t tabel (1,701) dan nilai p (<0,001) < dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel. Hasil tersebut diartikan H_a : diterima dan H_o : ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan tingkat kecerdasan sosial antara peserta didik putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan peserta didik putra yang mengikuti bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.
6. Nilai t hitung (6,934) > t tabel (1,717) dan nilai p (<0,001) < dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel. Hasil tersebut diartikan H_a : diterima dan H_o : ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan tingkat kecerdasan sosial antara peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan peserta didik putri yang mengikuti bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.
7. Tingkat kecerdasan sosial peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli memiliki nilai t hitung (5,010) > t tabel (1,674) dan nilai p (<0,001) < dari 0,05. Selain itu untuk tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli memiliki nilai t hitung (2,114) > t tabel (1,674) dan nilai p (0,039) < dari 0,05. Kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel dan taraf signifikansi lebih kecil dari 0.05. Maka dari itu dapat diartikan H_a : diterima

dan H_0 : ditolak. Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, hasil penelitian yang dilakukan berimplikasi pada:

1. Menjadikan catatan yang bermanfaat terhadap tenaga pendidik perihal kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid.
2. Adanya perbedaan kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli, dengan demikian tenaga pendidik bisa memanfaatkan aktivitas ekstrakurikuler sebagai pengembangan kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani peserta didik.
3. Sebagai kajian ilmiah guna mengembangkan ilmu keolahragaan kedepannya.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian setelahnya, hendaknya menggunakan populasi serta sampel yang lebih luas dan adanya penambahan variabel, mengakibatkan kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan bola voli di SMP Negeri 1 Mungkid bisa terkenal lebih luas.

2. Bagi peserta didik supaya senantiasa memahami serta sadar akan pentingnya aktivitas ekstrakurikuler tidak hanya sebagai sarana pengembangan minat bakat saja akan tetapi, sebagai pendukung guna menaikkan kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani peserta didik.
3. Bagi tenaga pendidik supaya selalu mengamati kecerdasan sosial dan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, N. M, Ma'mun, A., & Juliantine, T. (2019). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Emotional Intelligence Peserta didik Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Olahraga*. 4(20). 10-20. <https://dx.doi.org/10.33222/juara.v5i1.932>.
- Akelaitis, A. V. (2015). "Sosial Skills Expression of Senior High School Age Students in Physical Education Classes". *European Journal of Psychology of Education*. 14 (4), 232-238. <https://doi.org/10.13187/ejced.2015.14.232>.
- Albi R. 2014. Perbedaan Kecerdasan Sosial antara Peserta didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Bulutangkis dan Bola. Skripsi. Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Pendidikan Indonesia: Bandung.
- Al Faruq, S. F. (2020). Perbedaan Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta didik Kelas Khusus Olahraga dengan Peserta didik Reguler di SMP N 13 Kota Yogyakarta. *Newsweek*. <https://journal.student.uny.ac.id/pjkr/article/view/16636>.
- Amiela, N. & Abalasei, B. (2022). " Shaping Sosial Competence and Self-Concept Via a Multi-Disciplinary Structured School Physical Education Program". *Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports*. 22 (2). <https://doi.org/10.36836/2022/2/02>.
- Ayoub, A. E. A., Aljughaiman, A. M., Alabbasi, A. M., & Hamza, E. G. A. (2022). "Do Different Types of Intelligence and Its Implicit Theories Vary Based on Gender and Grade Level?". *Frontiers in Psychology*. 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.712330>.
- Aziz, I. (2022). "Development of Physical Fitness Measurement on Senior High School Students". *Macedonian Journal of Medical Sciences*. 10 (A), 512–522. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8041>.
- Baggiyam, N., Dhana, Pankajam R. (2017). "Sosial Intelligence in Relation to Academic Achievement". *International Journal of Research-Granthaalayah*. 5 (3). [https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v5.i3\(SE\).2017.1929](https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v5.i3(SE).2017.1929).
- Bajenscu, T. I. (2022). "What is Sosial Intelligence?". *Journal of Sosial Sciences*. 5 (3). [https://doi.org/10.52326/jss.utm.2022.5\(3\).04](https://doi.org/10.52326/jss.utm.2022.5(3).04).
- Bantolo, A. (20210). Perbedaan Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga dengan Ekstrakurikuler Non Olahraga di SMA N 2 Wonosobo. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

- Berlian, A., Emral, Nirwandi, & Amra, F. (2023). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 14 Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 6(6), 47-53.
- Bhargava, A., & Pathy, M. (2011). Perception of Student Teachers about Teaching Competencies. *American International of Contemporary*, 1, 77-81. Doi: 10.12691/education-7-8-4.
- Bonilla, D. A., Sánchez-Rojas, I. A., Mendoza-Romero, D., Moreno, Y., Kočí, J., Gómez-Miranda, L. M., Rojas-Valverde D., Petro, J. L., & Kreider, R. B. (2022). "Profiling Physical Fitness of Physical Education Majors Using Unsupervised Machine Learning". *International Journal of Environmental Research Public Health*. 20 (1), 146. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010146>.
- Brown, R. (2003). Blending Learning: Rich Experiences from A Rich Picture. *Training and Development in Australia*, 30 (3), 14-17. <http://dx.doi.org/10.21902/Revrima.v3i41.5832>.
- Cadenas-Sanchez, C., Mena-Molina, A., Torres-Lopez, L. V., Migueles, J. H., Rodriguez-Ayllon, M., Lubans, D. R., & Ortega, F. B. (2022). "Healthier Minds in Fitter Bodies: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Association between Physical Fitness and Mental Health in Youth". *Sports Medicine*. 51, 2571-2605. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01520-y>.
- Coe, D. P., Peterson, T., Blair, C., Schutten, M. C., Peddie, H. (2013). "Physical Fitness, Academic Achievement, and Socioeconomic Status in School-Aged Youth". *Journal of School Health*. 83 (7), 500-507. <https://doi.org/10.1111/josh.12058>.
- Dimiyati, Herwin, & Hastuti, T.A. (2013). Karakteristik psikologis atlet di pusat pendidikan dan latihan pelajar (PPLP). *Jurnal Psikologi*, 40 (2), 143-158. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6973>.
- Dixit, Mohit, Parminder Kaur. 2015. "Study of Sosial Intelligence and Adjustment Among Pupil Teachers in Relation to Their Gender and Locality". *International Journal of Applied Research*. 1 (7).
- Dwijayanti, P. (2009). Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, dan Kecerdasan Sosial Terhadap Pemahaman Akuntansi. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Yogyakarta, UPN Veteran.
- Eranil, A. K. & Ozcan, M. (2019). Relationship between Emotional Intelligence, Sosial Skills and Peer Harassment. A Study with High School Students". *Kastamonu Education Journal*. 27 (3), 1371-1382. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.3179>.

- Erwanto, B. Y. & Nasution, J. D. H. (2015). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Peserta didik Program IPA dan Peserta didik Program IPS kelas XII di SMA Negeri 1 Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3 (2), 298-302. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(1\).6121](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(1).6121).
- Fhlman, M. M., Hall H. L., & Lock, R. (2006). "Ethnic and Socioeconomic Comparisons of Fitness, Activity Levels, and Barriers to Exercise in High School Females". *Journal of School Health*. 76 (1), 12-17. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00061.x>.
- Gao, Z., Lee, J. E., McDonough, D. J., & Albers, C. A. (2017). Children's Physical Activity Levels and Psychological Correlates in Interactive Dance Versus Aerobic Exercise. *Journal of Physical Activity & Health*, 14 (3), 226–232. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0123>.
- Garrison, D.R., & Vaughan, N.D. (2008). *Blended Learning in Higher Education: Framework, Principles, and Guidelines*. San Fransisco, CA: Jossey-Bass. <https://doi.org/10.4236/wjet.2017.52B003>.
- Gil-Espinosa, F. J., Chillón, P., Fernández-García, J. C., & Cadenas-Sanchez, C. (2020). "Association of Physical Fitness with Intelligence and Academic Achievement in Adolescents". *International Journal of Environmental Research Public Health*. 17 (12), 4362. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124362>.
- Goleman, D. 2002. *Emotional Intelligence : Why It Can Matter More Than IQ*. Jakarta : PT. Gramedia, ISBN : 9796054086
- Guo, K., Ma, Q., Yao, S., Liu, C., Hui, Z., Chen, H., & Wen, P. (2022). "The Relationship Between Empowering Motivational Climate in Physical Education and Sosial Adaptation of Senior High School Students: An Analysis of Chain Mediating Effect". *Frontiers in Psychology*. 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.854279>.
- Hidayat, N. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial dan Harapan terhadap Resiliensi pada Remaja. Tesis. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Husaeni, A. & Hasmarita, S. (2021). "Minat Siswa Menengah Atas Terhadap Ektrakurikuler Bola Voli". *Jurnal Master Penjas & Olahraga*. 2 (1), 522-58. <https://jmpo.stkipasundan.ac.id/index.php/jmpo/article/download/23/23>.
- Hochschild & Machung. (2023). *The Second Shift*.

- Ibrahim, D. I. (2023). Perbedaan Kecerdasan Sosial Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket dengan Bulutangkis Di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T. H., & Damrah, D. (2022). Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4078-4089. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2196>.
- Irwing, P. & Lynn, R. (2010). "Sex Differences in Means and Variability on the Progressive Matrices in University Students: A Meta-Analysis". *The British Psychological Society*. 96 (4), 505-524. <https://doi.org/10.1348/000712605X53542>.
- Istianti, T. (2023). Pengembangan Pembelajaran Resolusi Konflik Berbasis Kearifan Lokal Sabilulungan dalam Membangun Kompetensi Keterampilan Sosial Peserta didik Sekolah Dasar. Tesis. Jawa Barat: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Jia, H., Wan, B., Bu, T., Luo, Y., Ma, W., Huang, S., Gang, L., Deng, W., & Liu, Z. (2022). "Chinese Physical Fitness Standard for Campus Football Players: A Pilot Study of 765 Children Aged 9 to 11". *Frontiers in Physiology*. 13. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.1023910>.
- Jiang, P (2021). "Gender Differences in Mathematics Academic Performance of High School Students in Western China". *Journal of Physics*. 1978, 19-21. <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1742-6596/1978/1/012038>.
- Juniar, D. T. & Tarigan, B. (2023). "Emotional Intelligence Positively Affects Student's Sosial Skills in Physical Education". *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 7 (2). <https://doi.org/10.33369/jk.v7i2.26961>.
- Kapoor, G., Chauhan, P., Singh, G., Malhotra, N., & Chahal, A. (2022). "Physical Activity for Health and Fitness: Past, Present and Future". *Journal of Lifestyle Medicine*. 12, 9-14. <https://doi.org/10.15280/jlm.2022.12.1.9>.
- Kemdikbud. (2018). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2018, Hal: 162. Jakarta: Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Kemenpora. (2022). Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Tahun 2022, Hal: 1-33. Jakarta: Menteri Pemuda dan Olahraga.
- Khasanah, U. A., PH, L., & Indrayati, N. (2019). Hubungan Perkembangan Psikososial Dengan Prestasi Belajar Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(3), 157. <https://doi.org/10.32584/jikj.v2i3.426>.

- Kljajević, V., Stanković, M., Đorđević, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., Plazibat, K., Oršolić, M., Čurić, M., & Sporiš, G. (2022). "Physical Activity and Physical Fitness among University Students—A Systematic Review". *International Journal of Environmental Research Public Health*. 19 (1), 158. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010158>.
- Kyrychenko, V., Deak, G., Horatiu, P. N., Gombos, L., Andrieieva, O., & Khrypko, I. (2023). "Comparative Analysis of Physical Fitness of Physical Education Major Romanian and Ukrainian Students". *Studia Educatio Artis Gymnasticae*. (3), 5-19. [https://doi.org/10.24193/subbeag.68\(3\).19](https://doi.org/10.24193/subbeag.68(3).19).
- Liao, P., Chang, H., Wang, J., Wu, M. (2013). "Physical fitness and academic performance: empirical evidence from the National Administrative Senior High School Student Data in Taiwan ". *Health Education Research*. 28 (3), 512–522. <https://doi.org/10.1093/her/cyt041>.
- Lieberman, M. D. (2012). "Education and the Sosial Brain". *Trends in Neuroscience and Education*. 1 (1), 3-9. <https://doi.org/10.1016/j.tine.2012.07.003>.
- Likamulyanti, A. (2020). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Hasil Belajar Kognitif Peserta didik Kelas IV Sekolah Dasar Negeri se-Gugus Sarwo Edhi Wibowo Kecamatan Bayan Kabupaten Purworejo. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 9 (3), 279-288. <https://journal.student.uny.ac.id/pgsd/article/view/16800> .
- Mardiyati. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kemandirian Belajar pada Peserta didik Kelas XII di SMA Negeri 1 Prambanan Sleman. *Newsweek*. <https://journal.student.uny.ac.id/fipbk/article/viewFile/165/152>.
- Mariyem. (2022). Manajemen Ekstrakurikuler Olahraga Di Sekolah Menengah Atas (SMA) Se Kabupaten Sleman. Tesis. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mayorga-Vega, D., Montoro-Escañó, J., & Viciania, J. (2015). "Effects of a Physical Education-Based Programme on Health-Related Physical Fitness and its Maintenance in High School Students: A Cluster-Randomized Controlled Trial". *European Physical Education Review*. 22 (2). <https://doi.org/10.1177/1356336X15599010>.
- Mangunsong, F. M. & Wahyuni, C. (2018). Keterlibatan Orang Tua terhadap Kecerdasan Sosial Peserta didik Berkebutuhan Khusus di Sekolah Dasar Inklusif. *Jurnal Psikologi*, 45(3), 167-180. <https://doi.org/10.22146/jpsi.32341>.

- Marsanda, P., & Kurniawan, A. (2023). "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa kelas X MAN 1 Tanjung Jabung Barat". *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 49–63. <https://online-journal.unja.ac.id/csp>.
- Meirijal, Y. (2015). ""Hubungan Koordinasi Mata-Tangan, Power Tungkai Dan Percaya Diri Terhadap Hasil Keterampilan Lay-Up Shoot . *European Jurnal Olahraga*. 1 (2), 86-93. <http://jurnalolahraga.stkipasundan.ac.id/index.php/jurnalolahraga>.
- Michael W., Beets, & Pitetti, K. H. (2006). "Contribution of Physical Education and Sport to Health-Related Fitness in High School Students". *Journal of School Health*. 75 (1), 25-30. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2005.tb00005.x>.
- Nugraheni, W., Belvana, S., & Bachtiar. (2023). Optimalisasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*. 4 (1). 61-68. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK>.
- Nugroho, M. H. D. (2023). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Voli Provinsi Lampung. Tesis. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Portela-Pino, I., Alvariñas-Villaverde, M., & Pino-Juste, M. (2021). "Socio-Emotional Skills as Predictors of Performance of Students: Differences by Gender". *Sustainability*. 13 (9), 4807. <https://doi.org/10.3390/su13094807>.
- Portela-Pino, I., Dominguez-Alonso, J., Alvarinas-Villaverde, M., & Chincilla-Mira, J. J. (2022). "Influence of Personal, Academic, Sosial, and Level of Physical Activity Variables on Emotional Intelligence". *Multidisciplinary Digital Publishing Institute*. 9 (2), 286. <https://doi.org/10.3390/children9020286>.
- Prasanth, A. & Rasheed, F. R. (2023). "A Study on Sosial Intelligence for Effective Optimization of Retirement and Successful Ageing". *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*. 3 (3), 2581-9429. <http://dx.doi.org/10.48175/IJARSCT-11461>.
- Prastyawan, R. R. & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Peserta didik Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18 (2), 185-193. <http://dx.doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>.
- Pratiwi, I. G. A. R. (2022). Pengembangan Instrumen Penilaian Kecerdasan Interpersonal dan Kecerdasan Sosial Pada Pelajaran IPA Terintegrasi Sekolah Dasar. Tesis. Bali: Universitas Pendidikan Ganesha.

- Purwanti, E., Purnomo, E. & Pujiati, P. (2015). Pengembangan Instrumen Kecerdasan Sosial Berbasis Observasi Sosiometri dalam Pembelajaran IPS. *Jurnal FKIP Lampung*, 3(1), 96-105. <http://dx.doi.org/10.23960%2Fjss.v3i1.8606>.
- Puspitasari, I. (2023). Pengaruh Interaksi Teman Sebaya dan Harga Diri Terhadap Kecerdasan Moral Peserta didik SMK Negeri 13 Medan. Tesis. Medan: Universitas Medan Area.
- Rahmatika, Miranti, Neti, H. 2016. "The Influence of School Environment, Sosial Intelligence, and Self-Esteem toward Academic Achievement of Student in Rural Area". *Journal of Child Development Studies*. 1 (1). <https://doi.org/10.29244/jcds.1.01.27-38>.
- Republik Indonesia. 2013. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Pemerintahan RI.
- Robbiyah, Ekasari, D., & Witarsa, R. 2018. "Pengaruh Pola Asuh Ibu terhadap Kecerdasan Sosial Anak Usia Dini di TK Kenanga Kabupaten Bandung Barat". *Jurnal Obsesi*. 2(1). 76-84. <https://obsesi.or.id/index.php/obsesi>.
- Sadiku, M. N. O., Alam, S., & Musa, S. M. (2019). "Sosial Intelligence: A Primer". *International Journal of Research-Granthaalayah*. 7 (9). <https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v7.i9.2019.603>.
- Salavera, C., Usan, P., & Jarie, L. (2017). "Emotional Intelligence and Sosial Skills on Self-Efficacy in Secondary Education Students. Are there Gender Differences?". *Journal of Adolescence*. 60 (1), 39-46. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.07.009>.
- Saputra, R. B. (2022). Pengembangan Model Pembelajaran Bola Voli untuk Meningkatkan kecerdasan Passing Bawah dan Atas Peserta Didik SMP Kelas VIII. Tesis. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sari Y. Y., Ulfani D.P., Ramos M., Pdli. 2024. "Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar". *Jurnal Tunas Pendidikan*. 6 (2). <https://ejournal.ummuba.ac.id/index.php/pgsd/login>. 478-488.
- Sawunggaluh, P. N. (2016). Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani, Inteligensi dan Pergaulan Teman Sebaya dengan Pencapaian Prestasi Belajar Penjas Kelas XI SMA Negeri 1 Kalibawang. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Saxena, S. & Jain, R. K. (2013). "Sosial Intelligence of Undergraduate Students in Relation to Their Gender and Subject Stream". *Journal of Research & Method in Education*. 1 (1), 1-4. <http://www.iosrjournals.org/>.

- Suhada, A. I., Achmad, I. Z., & Gani, R. A. (2023). "Kondisi Fisik Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli". *Jurnal Porkes*. 6(2). 535-552. <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes>.
- Slobodyanik, N. (2021). "Problems of Research of Sosial Intelligence As a Psychological Phenomenom". *Psychological Journal*. 7 (9). <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.9.9>.
- Spinath, B., Eckert, C., & Steimayr, R. (2014). "Gender Differences in School Success: What are the Roles of Students' Intelligence, Personality and Motivation?". *Educational Research*. 56 (2), 230-243. <https://doi.org/10.1080/00131881.2014.898917>.
- Suharjana. (2021). *Kajian Teoritis Dan Praktis Olahraga Untuk Kebugaran Kesehatan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukmawan, M. Z (2022). *Pengaruh Kualitas Layanan, Dukungan Keluarga dan Motivasi Atlet Terhadap Prestasi Bola basket Boyolali*. Tesis. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syarifah, A. (2020). *Peningkatan Keterampilan Sosial melalui Metode *Experiential Learning* pada Peserta didik Kelas VIII A SMP Negeri 1 Plumbon, Cirebon, Jawa Barat*. Tesis. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tesler, R., Ihle, A., & Marques, A. (2022). "Editorial: Association of Physical Activity and Fitness with Mental Health Outcomes: Current Advances and Future Directions". *Frontiers in Physiology*. 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1027395>.
- Trigueros, R., Sanchez-Sanchez, E., Mercader, I., Aguilar-Parra, J. M., López-Liria, R., Morales-Gázquez, M. R., Fernández-Campoy, J. M., & Rocamora, P. (2020). "Relationship between Emotional Intelligence, Sosial Skills and Peer Harassment. A Study with High School Students". *International Journal of Environmental Research Public Health*. 17 (12), 4208. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/12/4208#>.
- Triyanti., Rasimin & Yaksa, R. A. (2023). *Pengaruh Kecerdasan Sosial Teman Sebaya terhadap Motivasi Belajar pada Peserta didik Kelas VII dan VIII di SMP Negeri 25 Kota Jambi*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 577-584. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5333>.
- Usman, E. (2017). *Meningkatkan Kecerdasan Sosial Peserta didik dengan Menggunakan Model Simulasi*. Tesis. Lampung: Universitas Lampung.

- Utomo, S. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar, Kecerdasan Intelektual, dan Kebiasaan Belajar dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Atas Negeri Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. Tesis. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Vinciarelli, A., Pantic, M., Bourlard, H. (2019). "Sosial Signal Processing: Survey of an Emerging Domain". *Image and Vision Computing*. 27 (17), 1743-1759. <https://doi.org/10.1016/j.imavis.2008.11.007>.
- Virdawati, P., Hendriana, H. & Rosita, T. (2021). Profil Kecerdasan Sosial Peserta didik di SMAN 2 Purwakarta. *Jurnal Fokus*, 4(6), 494-503. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i6.8294>.
- Walton-Fisette, J. L., & Wuest, D. A. (2018). Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport (19 ed.). *New York: Mc Graw Hill Education*.
- Weemer, M. M. & Ayodele, O. (2021). "Associations of Physical Fitness and Academic Achievement Among Illinois High School Students". *The Physical Educator*. 78 (3). <https://doi.org/10.18666/TPE-2021-V78-I3-10311>.
- Wijaya, I. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik KKO kelas XI SMA Negeri 2 Playen Selama Pandemi Covid-19 Kabupaten Gunungkidul. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wirthwein, L., Sparfeldt, J. R., Heyder, A., Buch, S. R., Rost, D. H., & Steinmayr, R. (2020). "Sex Differences in Achievement Goals: Do School Subjects Matter?". *European Journal of Psychology of Education*. 35, 403-427. <https://doi.org/10.1007/s10212-019-00427-7>.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS/SEKOLAH PASCASARJANA
PROGRAM STUDI
Kampus Karangmalang, Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 565411, Faksimile (0274) 548203
Laman: E-mail:

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN TESIS

Nama Mahasiswa : Husni Arfan Rizky
Dosen Pendamping : Drs. Amat Komari, M.Si.
NIM : 23060740048
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Tesis : Perbedaan Tingkat Kecerdasan Sosial dan Kebugaran Jasmani Antara Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket dan Bola Voli di SMP Negeri 1 Mungkid

No.	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pendamping
1	Rabu / 21-08-2024	Rencana Judul	Penelitian Evaluasi	
2	Rabu / 11-09-2024	Fiksasi Judul	Penelitian Komparatif	
3	Rabu / 18-09-2024	Penyusunan BAB I	Penguatan Latar Belakang	
4	Rabu / 25-09-2024	Revisi BAB I	Lanjutkan Penyusunan BAB II	
5	Rabu / 05-10-2024	Penyusunan BAB II	Penguatan Kajian Teori	
6	Rabu / 16-10-2024	Revisi BAB II	Lanjutkan Penyusunan BAB III	
7	Rabu / 23-10-2024	Penyusunan BAB III	Penguatan Sampel dan Populasi	
8	Rabu / 30-10-2024	Revisi BAB III	Lanjutkan Penyusunan BAB IV	
9	Rabu / 06-11-2024	Penyusunan BAB IV	Penguatan Pembahasan	
10	Rabu / 13-11-2024	Revisi BAB IV	Lanjutkan Penyusunan BAB V	
11	Rabu / 27-11-2024	Penyusunan BAB V	Penguatan Saran	
12	Rabu / 04-12-2024	Revisi BAB V	Penguatan BAB I - V	
13	Rabu / 11-12-2024	Penyusunan PPT Sidang	Pengajuan Ujian Akhir Tesis	

Yogyakarta, 14 Januari 2025

Mengetahui
Koorprodi,

Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19626422 199001 1001

Mahasiswa,

NIM. 23060740048

Lampiran 2. Surat Ijin 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/1630/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

18 November 2024

Yth. **SMP Negeri 1 Mungkid**
Jl. Magelang-Yogyakarta, Jetak, Kec. Mungkid, Kab. Magelang, Prov. Jawa Tengah 56512

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

Nama : Husni Arfan Rizky
NIM : 23060740048
Program Studi : Pendidikan Jasmani - S2
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir : PERBEDAAN TINGKAT KECERDASAN SOSIAL DAN KEBUGARAN JASMANI ANTARA PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DAN BOLA VOLI DI SMP NEGERI 1 MUNGKID
Waktu Penelitian : 18 - 28 November 2024

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 Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; NIP 19770218 200801 1 002
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 1 MUNGKID**

Jalan Raya Blabak Magelang Desa Mungkid
Telp. (0293) 782139, Kode Pos 56551
Website : smpn1mungkid.sch.id Email : smpn1.mungkid@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor 421/654/04.20.SMP/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muh Rohayat, S.Pd.
NIP : 196508021987031011
Pangkat/Gol. Ruang : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi/Lembaga : SMP N 1 Mungkid

dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Husni Arfan Rizky
NPM : 23060740048
Program Studi : Pendidikan Jasmani S-2
Judul Penelitian : PERBEDAAN TINGKAT KECERDASAN SOSIAL DAN
KEBUGARAN JASMANI ANTARA PESERTA DIDIK
YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA
BASKET DAN BOLA VOLI DI SMP NEGERI 1 MUNGKID
Waktu : 18 s.d 28 November 2024

Adalah benar-benar mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Program Studi Pendidikan Jasmani S-2 dan telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 1 Mungkid.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan, agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Mungkid
pada tanggal 03 Desember 2024

KEPALA SMP N 1 MUNGKID,

MUH ROHAYAT, S.Pd.
Pembina
NIP. 196508021987031011

Lampiran 4. Lembar Pengumpulan Data Kecerdasan Sosial

Angket Instrumen Kecerdasan Sosial

Nama :

Kelas :

Ekstrakurikuler yang diikuti :

PETUNJUK PENGISIAN

Jawablah pernyataan dalam kuesioner secara cermat dan jujur dengan opsi sebagai berikut:

1 = Sangat tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Setuju

4 = Sangat Setuju

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
Hubungan dengan teman sebaya dan orang lain					
Kemampuan berkomunikasi verbal					
1	Saya berdiskusi dengan teman mengenai materi yang disampaikan dalam pembelajaran PJOK				
2	Saya memberi informasi dan mengajarkan apabila teman tidak memahami materi yang diajarkan				
3	Saya dapat berkomunikasi dengan baik kepada semua teman				
4	Saya mampu berkomunikasi dengan baik kepada semua orang				
Menjalin hubungan dengan orang lain					
5	Saya menyambut baik teman yang baru bergabung dalam pembelajaran PJOK				
6	Saya menjalin hubungan baik dengan teman selama pembelajaran PJOK maupun diluar pembelajaran PJOK				

7	Saya dapat bersatu dengan semua teman tanpa membedakan				
8	Saya berhubungan baik dengan guru PJOK				
9	Saya berinisiatif membantu guru, pelatih, dan teman apabila dibutuhkan				
Manajemen diri					
Manajemen dari dalam diri sendiri					
10	Saya dapat mengontrol emosi dengan baik				
11	Saya tidak mengurangi porsi belajar apabila tidak diawasi guru				
12	Saya dapat memberi motivasi kepada diri sendiri				
13	Saya mengakui kesalahan apabila melakukannya				
14	Saya mampu belajar secara maksimal dalam kondisi apapun				
Manajemen diri dengan orang lain					
15	Saya tidak menerima ajakan teman melakukan kecurangan				
16	Saya dapat menenangkan teman yang sedang emosi				
17	Saya memberi kesempatan kepada teman yang belum aktif dalam pembelajaran PJOK				
18	Saya mampu menerima kritik dan pendapat dari orang lain				
19	Saya dapat memberi motivasi kepada teman				
Kemampuan Akademis					
Kemampuan Individu					
20	Saya mampu mengerjakan tugas individu secara mandiri				
21	Saya mampu bertanya kepada guru apabila kurang paham akan materi yang diajarkan				

22	Saya mampu mengajarkan teman apabila teman tersebut kurang paham akan materi yang diajarkan				
23	Saya mampu mengerjakan dan menjelaskan dengan baik di depan kelas mengenai tugas yang diberikan oleh guru				
24	Saya mampu mengabaikan gangguan dari teman ketika belajar				
Kemampuan Berkelompok					
25	Saya dapat bekerja kelompok dengan teman tanpa membedakan				
26	Saya dapat melaksanakan tugas yang dibagi dalam kelompok				
27	Saya membantu teman kelompok yang kurang paham akan tugas yang dibagikan				
28	Saya lebih suka belajar secara kelompok dibandingkan belajar mandiri				
29	Saya menurunkan ego demi kepentingan kelompok				
Kepatuhan (Compliance)					
Patuh terhadap aturan yang berlaku					
30	Saya selalu hadir tepat waktu pada kegiatan pembelajaran				
31	Saya patuh dan dapat melaksanakan aturan pembelajaran dengan baik				
32	Saya melakukan peregangan sebelum dan setelah pembelajaran PJOK				
33	Saya menerima semua keputusan dari guru				
34	Saya patuh terhadap peraturan sekolah				
Patuh terhadap pelatih dan tenaga pendidik					
35	Saya patuh terhadap instruksi guru				
36	Saya ikhlas membantu apabila dibutuhkan pertolongan oleh guru				

37	Saya patuh terhadap sanksi yang diberikan guru terhadap kesalahan yang saya lakukan				
38	Saya melaksanakan saran dari guru				
39	Saya patuh dengan metode pembelajaran yang diberikan oleh guru				
Perilaku Asertif					
Perilaku asertif terhadap pelatih dan tenaga pendidik					
40	Saya memperhatikan dengan baik materi yang diajarkan oleh guru				
41	Saya mampu mendengarkan nasihat dari guru dengan hikmat				
42	Saya bersikap prihatin apabila guru mengalami musibah				
43	Saya berbicara dengan memperhatikan sopan santun ketika berhadapan dengan guru				
44	Saya menjaga etika ketika berhadapan dengan guru				
Perilaku asertif terhadap teman					
45	Saya memberi perhatian dan umpan balik yang baik ketika teman berbicara				
46	Saya menghargai ketika teman sedang melakukan presentasi				
47	Saya tidak mencemooh apabila teman melakukan kesalahan				
48	Saya sigap menolong teman yang jatuh atau terluka				
49	Saya memberi saran atau tanggapan yang membangun ketika teman sedang presentasi				

Lampiran 5. Lembar Pengumpulan Data Tes Kebugaran Pelajar Nusantara

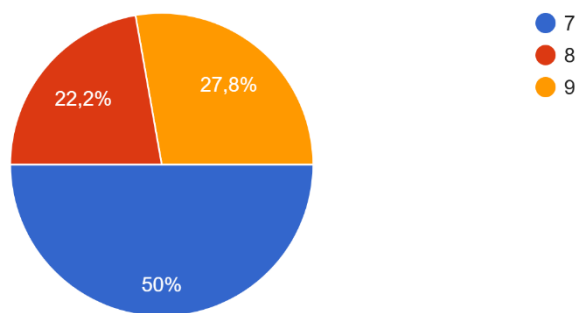
FORMULIR TKPN PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DAN BOLA VOLI SMP NEGERI 1 MUNGKID

No	Nama	Item Tes								L/P
		V Sit and Reach				Sit Up	Squat Thrust	PACER		
		1	2	3	Hasil			Level	Balikan	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										

Lampiran 6. Diagram Pengambilan Data Kecerdasan Sosial

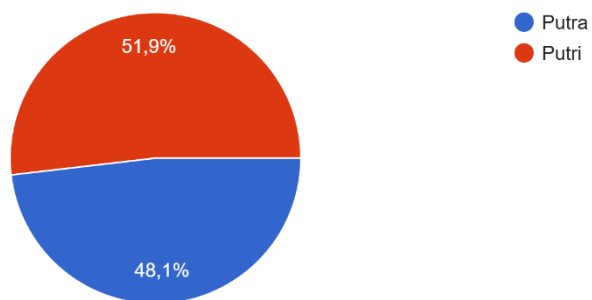
Kelas

54 jawaban



Jenis kelamin

54 jawaban



Lampiran 7. Dokumentasi Pengambilan Data Kecerdasan Sosial

Nama	Kelas	Jenis kelamin	Ekstrakurikuler yang diikuti	Score Total
Tiarisha Nur	8	Putri	Bola Basket	185
Asri Nur B	8	Putri	Bola Basket	169
Alvian daffa	7	Putra	Bola Basket	162
Muhammad	7	Putra	Bola Basket	169
FADHILA A	9	Putri	Bola Basket	160
Yudha Y D	7	Putra	Bola Basket	185
Fahri Agfie	9	Putra	Bola Basket	160
Fitria Aulia	7	Putri	Bola Basket	173
Wilda Elvina	7	Putri	Bola Basket	159
Raihan Z R	9	Putra	Bola Basket	154
Destina B H	7	Putri	Bola Basket	137
Assyifa R A	9	Putri	Bola Basket	164
Africanisa S Z	7	Putri	Bola Basket	151
Fatrukha R	7	Putra	Bola Basket	183
Karunia I P	9	Putri	Bola Basket	185
Naurabila F	7	Putri	Bola Basket	180
salwa K A	9	Putri	Bola Basket	148
Hasna F	9	Putri	Bola Basket	160
ferlyta N R	9	Putri	Bola Basket	151
Naura N P	9	Putri	Bola Basket	155
Raden M B	8	Putra	Bola Basket	160
Afrida A A	9	Putri	Bola Basket	152
Muhammad	7	Putra	Bola Basket	157
Rakhansa A	8	Putra	Bola Basket	166

[illegible]

Nama	Kelas	Jenis kelamin	Ekstrakurikuler yang diikuti	Score total
NAZHAREL N	7	Putri	Bola Voli	147
Walida Salisa	7	Putri	Bola Voli	132
nayfa H A	8	Putri	Bola Voli	146
Amalia H f	8	Putri	Bola Voli	123
Selvia Dwi K	7	Putri	Bola Voli	121
Ailsa khaira	7	Putri	Bola Voli	137
Nadya Fidela	7	Putri	Bola Voli	145
Farencia A A	7	Putri	Bola Voli	138
Risa Kayla Q	7	Putri	Bola Voli	137
Najwa L N	9	Putri	Bola Voli	142
Afika U K	7	Putri	Bola Voli	139
gholin nisa I	8	Putri	Bola Voli	149
Assyfa Y N	8	Putri	Bola Voli	147
SAYYIDA R A	7	Putri	Bola Voli	142
raisha A R	7	Putri	Bola Voli	133
Ahmad Zaki	9	Putra	Bola Voli	150
Dhimas adi	9	Putra	Bola Voli	165
Hilmy M N	7	Putra	Bola Voli	160
Muhammad	8	Putra	Bola Voli	142
Zeyn ega B P	9	Putra	Bola Voli	165
Raafa A A	9	Putra	Bola Voli	154
Rasya Dafa A	7	Putra	Bola Voli	150
Gibran H P	7	Putra	Bola Voli	133
adnan K S	9	Putra	Bola Voli	147
Fakhri ahsan	8	Putra	Bola Voli	153
ibrahim A	8	Putra	Bola Voli	155
Faisal A	8	Putra	Bola Voli	168
Ikhsanul F	9	Putra	Bola Voli	159
Parisha K A	9	Putra	Bola Voli	146
Faris M I	8	Putra	Bola Voli	167

Lampiran 8. Dokumentasi Pengambilan Data Kebugaran Jasmani

Nama	Umur	V Sit and Rich	Kategori Nilai	Sit up	Kategori Nilai	Squat Thrust	Kategori Nilai	PACER	Kategori Nilai	Total	Jenis kelamin
Alvian daffa	13	8	4	27	2	17	4	65	4	14	Putra
alfan	13	15	5	38	3	20	5	68	4	17	Putra
Yudha Yusuf	13	6	4	42	3	18	5	65	4	16	Putra
Fahri Agfie	15	15	4	13	1	19	5	80	3	13	Putra
Raihan	15	8	4	40	3	21	5	59	2	14	Putra
Fatrukha	13	16	5	37	3	20	5	64	3	16	Putra
Raden	14	14	5	38	3	19	5	61	3	16	Putra
Ritchie	13	15	5	40	3	18	5	55	3	16	Putra
Rakhansa	14	4	3	31	2	12	3	37	1	9	Putra
Tiarisha Nur	14	3	1	21	2	12	5	41	3	11	Putri
Asri Nur	14	5	2	20	1	11	4	23	1	8	Putri
FADHILA	15	9	2	28	2	10	3	41	3	10	Putri
Fitria Aulia	13	15	4	28	2	12	5	25	2	13	Putri
Wilda Elvina	13	8	2	25	2	11	4	29	2	10	Putri
Destina	13	2	1	26	2	13	5	25	2	10	Putri
Assyifa	15	9	2	28	2	14	4	38	2	10	Putri
Africanisa	13	4	2	26	2	11	4	49	4	12	Putri
Karunia	15	10	3	25	2	11	4	13	1	10	Putri
Naurabila	13	9	3	27	2	12	5	21	1	11	Putri
salwa kurnia	15	16	4	28	2	10	3	13	1	10	Putri
Hasna	15	6	2	32	2	11	4	29	1	9	Putri
ferlyta	15	17	4	23	2	12	4	13	1	11	Putri
Naura	15	12	4	29	2	10	3	19	1	10	Putri
Afrida	15	11	3	37	3	11	4	41	3	13	Putri
Ahmad Zaki	15	4	3	41	3	18	3	43	1	10	Putra
Dhimas adi	15	4	3	41	3	16	3	43	1	10	Putra
Hilmy	13	17	4	52	3	16	4	74	3	14	Putra
Rizky	14	15	3	35	2	18	3	54	2	10	Putra
Zeyn ega	15	23	3	49	2	18	4	68	2	11	Putra
Raafa	15	16	3	32	3	14	3	55	2	11	Putra
Rasya Dafa	13	11	3	32	2	15	4	51	1	10	Putra
Gibran	13	12	3	37	1	17	3	53	1	8	Putra
adnan khiar	15	14	4	41	3	15	4	79	3	14	Putra
Fakhri	14	14	3	30	2	14	2	52	2	9	Putra
ibrahim	14	20	3	49	1	15	3	21	1	8	Putra
Faisal	14	10	4	44	3	18	4	68	1	12	Putra
Ikhsanul	15	14	4	43	3	14	3	60	2	12	Putra
Parisha Kufa	15	18	4	59	3	15	4	52	2	13	Putra
Faris	14	11	3	44	3	18	4	80	2	12	Putra
NAZHAREL	13	4	2	17	1	6	3	15	1	7	Putri
Walida	13	4	2	24	2	7	3	17	1	8	Putri
nayfa	14	7	2	22	2	8	3	20	1	8	Putri
Amalia	14	11	3	28	2	8	3	20	1	9	Putri
Selvia Dwi	13	7	2	20	2	7	3	20	1	8	Putri
Ailsa khaira	13	11	3	18	1	5	2	17	1	7	Putri
Nadya	13	8	2	21	2	7	3	36	2	9	Putri
Farencia	13	8	2	27	2	8	3	20	1	8	Putri
Risa Kayla	13	8	2	22	1	5	2	35	3	8	Putri
Najwa	15	12	3	23	2	9	3	36	2	10	Putri
Afika	13	10	3	23	2	5	3	30	2	10	Putri
gholin nisa	14	11	3	25	2	8	3	22	1	9	Putri
Assyfa	14	1	1	15	1	5	2	20	1	5	Putri
SAYYIDA	13	9	3	22	2	4	2	21	1	8	Putri
raisha	13	1	1	24	2	10	3	36	3	9	Putri

Lampiran 9. Hasil Deskriptif Statistik

Case Processing Summary

		Valid		Cases Missing		Total	
Ekstrakurikuler		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kecerdasan	Bola Basket Putra Putri	24	100.0%	0	0.0%	24	100.0%
	Bola Voli Putra Putri	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

Descriptives

Ekstrakurikuler			Statistic	Std. Error
Kecerdasan	Bola Basket Putra Putri	Mean	163.54	2.644
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	158.07
			Upper Bound	169.01
		5% Trimmed Mean	163.72	
		Median	160.00	
		Variance	167.824	
		Std. Deviation	12.955	
		Minimum	137	
		Maximum	185	
		Range	48	
		Interquartile Range	18	
		Skewness	.276	.472
		Kurtosis	-.426	.918
	Bola Voli Putra Putri	Mean	146.40	2.212
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	141.88
			Upper Bound	150.92
		5% Trimmed Mean	146.59	
		Median	146.50	
		Variance	146.800	
		Std. Deviation	12.116	
		Minimum	121	
		Maximum	168	
		Range	47	
		Interquartile Range	17	
		Skewness	-.046	.427
		Kurtosis	-.275	.833

Lampiran 10. Hasil Uji Normalitas dan Uji Homogenitas

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Ekstrakurikuler		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecerdasan	Bola Basket Putra Putri	.149	24	.177	.941	24	.173
	Bola Voli Putra Putri	.083	30	.200 [*]	.976	30	.702

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Ekstrakurikuler		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecerdasan	Bola Basket	.138	24	.200 [*]	.911	24	.038
	Bola Voli	.145	30	.111	.950	30	.167

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kecerdasan	Based on Mean	.218	1	52	.642
	Based on Median	.059	1	52	.809
	Based on Median and with adjusted df	.059	1	50.582	.810
	Based on trimmed mean	.233	1	52	.631

ANOVA

Kecerdasan

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	3917.823	1	3917.823	25.098	<.001
Within Groups	8117.158	52	156.099		
Total	12034.981	53			

Tests of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kebugaran	Based on Mean	.093	1	52	.762
	Based on Median	.044	1	52	.835
	Based on Median and with adjusted df	.044	1	51.254	.835
	Based on trimmed mean	.094	1	52	.760

ANOVA

Kebugaran

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	33.075	1	33.075	4.468	.039
Within Groups	384.925	52	7.402		
Total	418.000	53			

Lampiran 11. Hasil Uji Hipotesis

Group Statistics

	Ekstrakurikuler	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kecerdasan	Bola Basket Putri	15	161.93	14.104	3.642
	Bola Voli Putri	15	138.53	8.459	2.184

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means		95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower Upper
Kecerdasan	Equal variances assumed	3.788	.062	5.511	28	<.001	23.400	4.246	14.702 32.098
	Equal variances not assumed			5.511	22.918	<.001	23.400	4.246	14.614 32.186

Group Statistics

	Ekstrakurikuler	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kecerdasan	Bola Basket Putra	9	166.22	11.020	3.673
	Bola Voli Putra	15	154.27	9.996	2.581

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means		95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower Upper
Kecerdasan	Equal variances assumed	.063	.804	2.732	22	.012	11.956	4.377	2.879 21.032
	Equal variances not assumed			2.663	15.667	.017	11.956	4.489	2.422 21.489

Group Statistics

	Ekstrakurikuler	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kebugaran	Bola Basket Putri	15	10.53	1.356	.350
	Bola Voli Putri	15	8.33	1.345	.347

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances							t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
Kebugaran	Equal variances assumed	.003	.953	4.461	28	<.001	2.200	.493	1.190	3.210	
	Equal variances not assumed			4.461	27.998	<.001	2.200	.493	1.190	3.210	

Group Statistics

	Ekstrakurikuler	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kebugaran	Bola Basket Putra	9	15.00	1.500	.500
	Bola Voli Putra	15	12.93	1.792	.463

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances							t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
Kebugaran	Equal variances assumed	.047	.831	2.898	22	.008	2.067	.713	.588	3.546	
	Equal variances not assumed			3.034	19.424	.007	2.067	.681	.643	3.490	

Group Statistics

	Ekstrakurikuler	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kecerdasan	Bola Basket Putri	15	161.93	14.104	3.642
	Bola Voli Putra	15	154.27	9.996	2.581

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances							t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
Kecerdasan	Equal variances assumed	1.763	.195	1.718	28	.097	7.667	4.464	-1.476	16.810	
	Equal variances not assumed			1.718	25.231	.098	<.001	4.464	-1.522	16.855	

Group Statistics

	Ekstrakurikuler	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kecerdasan	Bola Basket Putra	9	166.22	11.020	3.673
	Bola Voli Putri	15	138.53	8.459	2.184

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
Kecerdasan	Equal variances assumed	.736	.400	6.934	22	<.001	27.689	3.993	19.407 35.970
	Equal variances not assumed			6.479	13.679	<.001	27.689	4.274	18.503 36.875

Group Statistics

		Ekstrakurikuler	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kebugaran	Bola Basket Putri		15	10.53	1.356	.350
	Bola Voli Putra		15	12.93	1.792	.463

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
Kebugaran	Equal variances assumed	1.196	.284	-4.137	28	<.001	-2.400	.580	-3.588 -1.212
	Equal variances not assumed			-4.137	26.075	<.001	-2.400	.580	-3.592 -1.208

Group Statistics

		Ekstrakurikuler	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kebugaran	Bola Basket Putra		9	15.00	1.500	.500
	Bola Voli Putri		15	8.33	1.345	.347

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
Kebugaran	Equal variances assumed	1.027	.322	11.266	22	<.001	6.667	.592	5.439 7.894
	Equal variances not assumed			10.951	15.519	<.001	6.667	.609	5.373 7.961

Group Statistics

		Ekstrakurikuler	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kecerdasan	Bola Basket Putra Putri		24	163.54	12.955	2.644
	Bola Voli Putra Putri		30	146.40	12.116	2.212

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
Kecerdasan	Equal variances assumed	.218	.642	5.010	52	<.001	17.142	3.422	10.276 24.008
	Equal variances not assumed			4.972	47.864	<.001	17.142	3.448	10.209 24.074

Group Statistics

	Ekstrakurikuler	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kebugaran	Bola Basket Putra Putri	24	12.21	2.604	.532
	Bola Voli Putra Putri	30	10.63	2.810	.513

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances					t-test for Equality of Means			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
Kebugaran	Equal variances assumed	.093	.762	2.114	52	.039	1.575	.745	.080	3.070
	Equal variances not assumed			2.132	50.828	.038	<.001	.739	.092	3.058
							<.001			

Group Statistics

	Ekstrakurikuler	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kecerdasan	Bola Basket Putra Putri	24	163.54	12.955	2.644
	Bola Voli Putra Putri	30	146.40	12.116	2.212
Kebugaran	Bola Basket Putra Putri	24	12.21	2.604	.532
	Bola Voli Putra Putri	30	10.63	2.810	.513

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances					t-test for Equality of Means			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
Kecerdasan	Equal variances assumed	.218	.642	5.010	52	<.001	17.142	3.422	10.276	24.008
	Equal variances not assumed			4.972	47.864	<.001	17.142	3.448	10.209	24.074
Kebugaran	Equal variances assumed	.093	.762	2.114	52	.039	1.575	.745	.080	3.070
	Equal variances not assumed			2.132	50.828	.038	<.001	.739	.092	3.058
							<.001			

Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan Foto Bersama



Lampiran 13. Dokumentasi Pengkondisian Peserta Didik



Lampiran 14. Dokumentasi Pelaksanaan Rangkaian Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Peserta Didik Putra





Lampiran 15. Dokumentasi Pelaksanaan Rangkaian Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Peserta Didik Putri



Lampiran 16. Daftar Presensi Esktrakurikuler Bola Basket dan Bola Voli

Volley Putra

**DAFTAR PESERTA KEGIATAN EKSTRAKULIKULER
SMPN 1 MUNGKID TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

CABANG

BULAN

NO	NAMA	KELAS	TANGGAL											
			7/11/24	14/11/24										
1.	Muhammad Rocky M.	7D	✓											
2.	Muhammad Ghazal Abdi Z.	7D	✓											
3.	Megarius Gaffari Nugroho	7A	✓											
4.	Zulfar Hasyim Al-Faiz	9C	✓											
5.	Zulfar Rohidin Fanni	9B	✓											
6.	Satrio Eko Prasetyo	9C	✓											
7.	Akka Zhafran P	7G	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Meriwane	
8.	Hakki Rincang P	7E	✓											
9.	Rasta Dafa D	7E	✓											
10.	Arasata Pradipta H.C	8B	✓											
11.	Adyastika Diani P	7C	✓											
12.	M. Gibran Utama Putra	7A	✓											
13.	M. Rizkiyul A.	7D	✓											
	M. Adnan Khilaf Syarif	7D	✓											
	Zeyn Ega Hammi P	7A	✓											
	Yohsoni Farhan	IX C	✓											
	Ibrahim Alfarizy	8C	✓											
	Abdul Khafid Alaw	8B	✓											
	Seris Maubana I	8A	✓											
	Rafa Mulyana R	7A	✓											
	Rendi M.H	7B	✓											
	Mimas Al Bisyar	9B	✓											

DAFTAR PESERTA KEGIATAN EKSTRAKULIKULER
SMPN 1 MUNGKID TAHUN PELAJARAN 2024/2025
CABANG BOLA BASKET

Mungkid,
Pelatih Ekstrakurikuler

