

**PERBEDAAN STATUS KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG  
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DENGAN BOLA VOLI  
DI SMA NEGERI 1 PIYUNGAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:  
Rivera Febri Nugraha  
NIM 08603141037

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
SEPTEMBER 2012

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Perbedaan Status Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal dengan Bola Voli di SMA Negeri 1 Piyungan” yang disusun oleh Rivera Febri Nugraha, NIM 08603141037 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, September 2012  
Pembimbing,



Ahmad Nasrulloh, M.Or  
NIP. 19830626 200812 1 002

## SURAT PERNYATAAN

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

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, September 2012  
Yang menyatakan,







Rivera Febri Nugraha  
NIM 08603141037

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Perbedaan Status Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal dengan Bola Voli di SMA Negeri 1 Piyungan” yang disusun oleh Rivera Febri Nugraha, NIM 08603141037 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 6 September 2012 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ahmad Nasrulloh, M.Or	Ketua Penguji		20/9/2012
Sulistiyono, M.Pd	Sekretaris Penguji		18/9/2012
Dr.HM.Noerhadi, M.Kes	Penguji I (Utama)		26/9/2012
Eka Novita Indra, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		18/9/2012

Yogyakarta, September 2012  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S  
NIP. 19600824 198601 1 001

## **MOTO**

- “Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua”  
(Aritoteles)
- “Jangan lihat masa lampau dengan penyesalan, jangan pula melihat masa depan dengan ketakutan, tetapi lihat sekitar anda dengan penuh kesadaran” (Jemes Thurber)
- “Menjadi tua itu pasti, tetapi menjadi dewasa adalah pilihan”

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur kepada Allah SWT, shalawat dan salam kepada Rasulullah SAW. Sebuah karya sederhana ini ku persembahkan untuk :

1. Kepada kedua orang tua Purwito dan Sugiarti Maria Katarina.
2. Kakak perempuan Dian dan Kakak laki-laki Raveri Febri Nugraha yang selalu mendukung dan memotivasi ku selama ini.
3. Saudara-saudara saya, Kerabat-kerabat dekat saya yang terkasih terima kasih karena senantiasa memberikan motivasi, dukungan dan bantuannya.

**PERBEDAAN STATUS KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG  
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DENGAN BOLAVOLI  
DI SMA NEGERI 1 PIYUNGAN**

Oleh:

Rivera Febri Nugraha  
NIM 08603141037

**Abstrak**

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

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

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

*Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Futsal, Bola Voli*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, atas segala karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Status Kebugaran Jasmani yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal dengan Bola Voli di SMA Negeri 1 Piyungan ”.

Skripsi ini dapat selesai berkat bantuan dari berbagai pihak, khususnya pembimbing. Penulis menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya dan penghargaan yang tinggi kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti kuliah di Prodi IKORA FIK UNY.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian untuk penyelesaian skripsi.
3. Ketua Jurusan PKR Universitas Negeri Yogyakarta atas bimbingan dan arahnya dalam penyelesaian skripsi.
4. Ahmad Nasrulloh, M.Or, selaku pembimbing skripsi yang telah sabar meluangkan waktu untuk memberikan waktu untuk memberikan pengarahan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
5. Eka Swasta Budayati, M.S. selaku pembimbing akademik yang telah memberikan perhatian dan dukungan.
6. Bapak/ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan dukungan material maupun spritual.



7. Teman-teman IKORA angkatan 2008 yang telah mendukung saya secara moral.
8. Teman-teman PJKR, IKORA, dan PKO FIK UNY yang telah membantu saya dalam penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Semoga Allah SWT memberikan rahmat dan hidayahnya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Penulis mengharapkan kritik yang membangun demi tercapainya perbaikan lebih lanjut.

Yogyakarta, September 2012

Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakekat Kebugaran Jasmani.....	8
2. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani.....	10
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	11
4. Pengertian Ekstrakurikuler.....	16
5. Pengertian Futsal.....	18
6. Pengertian voli .....	21
7. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas .....	25
B. Penelitian yang Relevan.....	28
C. Kerangka Berfikir.....	29
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	32
C. Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian .....	32
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	33
E. Lokasi, dan Waktu Penelitian.....	35
F. Teknik Analisis Data .....	35
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian .....	37
B. Hasil Uji Prasyarat .....	41
a. Uji Normalitas.....	41
b. Uji Homogenitas.....	42

C. Hasil Penelitian .....	43
D. Pembahasan.....	44
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	48
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	48
C. Keterbatasan Penelitian.....	48
D. Saran .....	49
DAFTAR PUSTAKA .....	50
LAMPIRAN .....	51

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel.1. Norma nilai TKJI untuk Umur 16 – 19 Tahun Putra.....	35
Tabel.2. Norma TKJI untuk Umur 16 – 19 Tahun Putra.....	35
Tabel.3. Distribusi Frekuensi Status Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Piyungan.....	38
Tabel.4. Distribusi Frekuensi Status Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Piyungan.....	40
Tabel.5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	42
Tabel.6. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas.....	43
Tabel.7. Rangkuman Hasil Analisis uji-t.....	44

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar.1. Histogram Status Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 1 Piyungan.....	39
Gambar.2. Histogram Status Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA N 1 Piyungan.....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan izin Fakultas.....	52
Lampiran 2. Surat Keterangan Izin dari SEPDA DIY.....	53
Lampiran 3. Surat keterangan izin dari bapeda Bantul .....	54
Lampiran 4. Dokumentasi pelaksanaan tes .....	55
Lampiran 5. Data Penelitian.....	56
Lampiran 6. Frekuensi Data.....	60