

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMAN 1 TAMAN SIDOARJO DENGAN SMA KHADIJAH SURABAYA.

Mukhammad Firdaus Abidin

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, firdaus073.da@gmail.com

Junaidi Budi Prihanto

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Kebugaran Jasmani merupakan hal yang penting bagi seseorang, karena kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas berikutnya. Kegiatan pendidikan jasmani di sekolah kurang menunjang kebutuhan siswa untuk menjadi bugar, maka di sekolah juga ada kegiatan ekstrakurikuler. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, khususnya kegiatan ekstrakurikuler Futsal, yang membutuhkan kecepatan, daya tahan, kelincahan. Dan untuk mengetahui siswa itu dalam indikator kebugaran jasmani baik, sedang, kurang ataupun kurang sekali digunakan instrument tes MFT (Multistage Fitness Test). Penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo dan SMA Khadijah Surabaya. Penelitian ini merupakan jenis penelitian non-eksperimen. Menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan membandingkan 2 sampel. Penelitian ini merupakan penelitian perbandingan (*Comparative research*). Sample yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 36 siswa yang terdiri dari 18 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo dan 18 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Khadijah Surabaya. Hasil penelitian ini didapatkan rata-rata hasil tes MFT untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo adalah 33,028 dan nilai standard deviasi adalah 5,4999 dengan rentang nilai 23,9 – 47,4. Sedangkan untuk rata-rata hasil tes MFT siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Khadijah Surabaya adalah 30,0767 dan nilai standard deviasi adalah 4,6515 dengan rentang nilai 21,6 – 37,4. Pada penelitian ini pengolahan data dilakukan dengan menggunakan bantuan program komputer *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) for windows v.21*. dan dari program tersebut diketahui bahwa nilai t_{hitung} yang diperoleh sebesar 1,332 dan nilai t_{tabel} 2,031,5, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Karena nilai t_{hitung} sebesar 1,332 < dari nilai t_{tabel} sebesar 2,031,5. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan untuk tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Khadijah Surabaya.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, EKstrakurikuler,

Abstract

Physical fitness is an important thing to all people because physical fitness is ability of person in doing daily activity correctly so that the person still has an energy to do next activities. The activity of physical fitness at the school is less of support for students' needs particularly to get full fitness so that the school should have extracurricular. Students who join extracurricular need good physical fitness especially Hall-Football extracurricular. Hall-Football itself needs special ability such as speed, power, and agility. To know whether the students are in good condition of physical fitness or not, Multistage Fitness Test (MFT) will be beneficial to test physical fitness of student. The purpose of this research was to know physical fitness of students who joined extracurricular of Hall-Football at SMAN 1 Taman Sidoarjo and SMA Khadijah Surabaya. This research was a kind of non-experiment research. This research was using descriptive quantitative approach by comparing two samples. This research was a comparative research. The amount of the sample of this research was 36 students which divided into two parts. The first part was 18 students from SMAN 1 Taman Sidoarjo who joined Hall-Football. The second part was 18 students from SMA Khadijah Surabaya who joined Hall-Football. After conducting a research, the researcher found that the MFT test for students who joined Hall-Football extracurricular at SMAN 1 Taman Sidoarjo was 33,028 and standard deviation score was 5,4999 with distance score was 23,9 – 47,4. Meanwhile, students' average score based on result of MFT test at SMA Khadijah Surabaya was 30,0767 and standard deviation score was 4,6515 with distance score was 21,6 – 37,4. Statistical Product and

Service Solutions (SPSS) for windows v.21 was used by the researcher to analyzed the data on the field. Based on SPSS program, it was found that $t_{\text{calculate}}$ score of students was 1,332 and t_{table} score was 2,031,5. It indicated that H_0 was rejected and H_a was accepted because score of $t_{\text{calculation}}$ was $1,332 <$ from score of t_{table} was 2,031,5. Based on those findings, it can be concluded that there was no significantly differences between students at SMAN 1 Taman Sidoarjo and students at SMA Khadijah Surabaya in the scope of reaching physical fitness especially for the students who join Hall-Football extracurricular.

Keywords : Physical Fitness, Extracurricular,

PENDAHULUAN

Melakukan aktifitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang bugar. Apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar saat mengerjakan sesuatu akan mendapat hasil yang maksimal. Terlebih untuk anak sekolah pada era yang modern seperti saat ini, dimana siswa harus mengikuti jam pelajaran sekolah yang durasinya cukup lama sekitar 7-8 jam setiap harinya. Dengan kegiatan yang cukup padat siswa dituntut untuk memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Menurut Muhajir (2007: 173) Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang berhubungan dengan kemampuan atau kesanggupan tubuh yang berfungsi dalam menjalankan pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, kebugaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan aktivitas. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap individu untuk bergerak dan melakukan pekerjaan tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan

Sedangkan menurut Hartono dkk (2013: 21) Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas, pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tidak mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktifitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan mendadak atau tambahan lainnya.

Jadi kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh seseorang untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami rasa lelah yang berlebihan dan masih memungkinkan melakukan aktifitas ringan setelahnya. Dalam kehidupan sehari-hari tingkat kebugaran seseorang (siswa, mahasiswa, karyawan dan lain-lain) sangat berpengaruh terhadap kemampuannya dalam melakukan aktivitas pekerjaannya masing-masing dari pagi sampai siang, bahkan sore hari. Kemudian orang tersebut masih sanggup melakukan aktivitas fisik lainnya untuk kepentingan keluarga atau sebagai pengisi waktu senggang. Sehingga dengan memiliki kebugaran jasmani

yang memadai setiap orang akan berada pada kondisi yang ideal dalam hidupnya. (Nurhasan dkk, 2005: 17)

Komponen utama kebugaran jasmani seseorang adalah daya tahan tubuh yang menjadi prioritas utama dalam mengembangkan kebugaran jasmani. Daya tahan dibagi menjadi dua komponen, yaitu daya tahan kardiorespirasi dan daya tahan otot. Daya tahan kardiorespirasi atau daya tahan jantung dan paru-paru adalah kesanggupan jantung dan paru-paru untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Nurhasan dkk, 2005: 19).

Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani ada berbagai macam, salah satunya MFT (*Multistage Fitness test*). Dalam penelitian ini menggunakan tes MFT untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO2Max. Nilai daya tahan kardiorespirasi yang dicerminkan oleh kapasitas VO2Max merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani. Semakin besar VO2Max seseorang maka kebugaran jasmaninya semakin prima, dimana kualitas komponen biomotoriknya juga semakin baik. Menurut banyak pakar ukuran VO2Max dijadikan cermin kebugaran jasmani seseorang (Mutohir dan Maksum, 2007: 57).

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah dapat melalui beberapa cara, salah satunya dengan mengikuti ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler dapat dijadikan sarana untuk memperbaiki dan membina tingkat kebugaran jasmani, selain untuk mencapai hidup yang sehat. Dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 62 tahun 2014 disebutkan bahwa "Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah 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 ekstrakurikuler tidak hanya mencakup di bidang seni saja melainkan di bidang olahraga misalnya bolabasket, bolavoli, futsal. Dengan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga maka akan

bermanfaat bagi siswa untuk menyalurkan bakatnya dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Ekstrakurikuler juga mendorong kita menjalankan gaya hidup sehat dan terbiasa berolahraga secara rutin. Keuntungan lainnya, kita akan dapat belajar berlatih bekerjasama dalam tim dan bersaing secara sehat. Mengikuti ekstrakurikuler akan menjadikan siswa menjadi lebih terampil dalam menguasai tekniknya. Salah satunya melalui cabang olahraga futsal, yang merupakan suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak (Mulyono, 2014: 2).

Sejalan dengan berkembangnya olahraga futsal di Indonesia, maka intensitas pembinaan kegiatan kesiswaan di sekolah-sekolah dapat ditingkatkan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler yang dimiliki SMAN 1 Taman Sidoarjo adalah ekstrakurikuler Bolabasket, Bolavoli, Futsal, Pramuka, Karya Ilmiah Remaja (KIR), Paskibra, Paduan suara, Banjari dll. Ekstrakurikuler yang dimiliki SMA Khadijah Surabaya adalah Bolabasket, Bolavoli, Futsal, Pramuka, Paskibra, Banjari dll. Ekstrakurikuler futsal yang terdapat di SMAN 1 Taman Siodarjo dan SMA Khadijah Surabaya mempunyai peminat paling banyak dibandingkan dengan ekstrakurikuler olahraga lain. Dan ekstrakurikuler futsal di kedua sekolah ini memiliki porsi waktu latihan yang sama, kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Taman dilaksanakan 1x dalam 1 Minggu yaitu, hari Rabu pukul 16.00 di lapangan Futsal SMAN 1 Taman Sidoarjo. Begitupula kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Khadijah dilaksanakan 1x dalam 1 Minggu yaitu, hari Sabtu pukul 14.00 di lapangan Mangga 2 Wonokromo.

Ekstrakurikuler futsal membutuhkan kondisi fisik yang prima karena hampir seluruh anggota badan kita digunakan secara maksimal. Futsal sendiri merupakan olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dan mudah untuk dimainkan. Dari hasil observasi secara langsung dan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler, kebanyakan masalah dalam tim adalah tingkat kebugaran jasmani para siswa yang kurang baik, sehingga permainan yang bagus hanya bertahan beberapa menit dan tidak sampai waktu permainan habis.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo dengan SMA Khadijah Surabaya.”.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian non-eksperimen menggunakan pendekatan kuantitatif dengan

membandingkan 2 sampel. Penelitian ini adalah penelitian perbandingan (*comparative research*) adalah penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu (Maksum, 2012: 74)

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan dikenal generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau objek yang lebih luas berdasarkan dari data yang diperoleh dari sekelompok individu atau objek yang lebih sedikit (Maksum, 2012:53). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Taman Sidoarjo yang aktif mengikuti ekstrakurikuler futsal 18 siswa dan siswa SMA Khadijah Surabaya yang aktif mengikuti ekstrakurikuler futsal 18 orang, jadi keseluruhan populasi dalam penelitian ini sebanyak 36 siswa

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes MFT (Multistage Fitness Test) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa melalui VO2Max. Penelitian ini dilakukan 6 siswa dalam setiap pemberangkatan. Dengan sumber data yang akan diambil yaitu siswa SMAN 1 Taman Sidoarjo dan SMA Khadijah Surabaya yang aktif mengikuti ekstrakurikuler futsal.

Setelah data terkumpul, data tersebut akan dianalisis menggunakan Uji t yaitu membandingkan 2 sampel yang berbeda. Dua kelompok yang akan dibandingkan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo dan SMA Khadijah Surabaya.

HASIL PEMBAHASAN

Pada penelitian ini pengolahan data dilakukan dengan menggunakan bantuan program komputer *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) for windows v.21*. dalam hal ini dimaksudkan untuk mengurangi resiko kesalahan dan ketelitian sehingga hasil perhitungan dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya.

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Dalam hal ini populasi yang digunakan adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Khadijah Surabaya. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 36 siswa. Deskriptif data yang disajikan berupa data nilai yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Khadijah Surabaya serta untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di

SMAN 1 Taman Sidoarjo dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Khadijah Surabaya.

Setelah dilakukan perhitungan data hasil tes MFT menggunakan SPSS dapat dilihat pada Tabel 1 berikut :

Tabel 1 Deskriptif Kebugaran Jasmani

| SEKOLAH | N | Mean | Median | Std. Deviation | Minimum | Maximum | Variance |
|-----------------------|----|--------|--------|----------------|---------|---------|----------|
| SMAN 1 Taman Sidoarjo | 18 | 33,028 | 33,200 | 5,4999 | 23,9 | 47,4 | 30,249 |
| SMA Khadijah Surabaya | 18 | 30,767 | 30,650 | 4,6515 | 21,6 | 37,4 | 21,636 |
| Total | 36 | 31,897 | 32,300 | 5,1494 | 21,6 | 47,4 | 26,516 |

Dari Tabel 1 diatas dapat dijelaskan bahwa dari populasi berjumlah 36 siswa didapatkan rata-rata hasil tes MFT untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo adalah 33,028 dan nilai standard deviasi adalah 5,4999 dengan rentang nilai 23,9 – 47,4. Sedangkan untuk rata-rata hasil tes MFT siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Khadijah Surabaya adalah 30,0767 dan nilai standard deviasi adalah 4,6515 dengan rentang nilai 21,6 – 37,4.

Tabel 2 Persentase Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo

| KATEGORI | N | % of Total N |
|---------------|----|--------------|
| Baik | 1 | 5.6% |
| Kurang | 6 | 33.3% |
| Kurang Sekali | 11 | 61.1% |
| Total | 18 | 100.0% |

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa persentase perhitungan frekuensi berdasarkan tingkat kebugaran jasmani untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo terdiri atas ; tingkat kebugaran jasmani baik sebanyak 1 siswa (5.6%), tingkat kebugaran jasmani kurang sebanyak 6 siswa (33.3%), tingkat kebugaran jasmani kurang sekali sebanyak 11 (61.1%) dan siswa yang tingkat kebugaran jasmani sedang, baik sekali, sangat baik sekali sebanyak 0 siswa (0%).

Tabel 3 Persentase Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA Khadijah Surabaya

| KATEGORI | N | % of Total N |
|---------------|----|--------------|
| Kurang | 5 | 27.8% |
| Kurang Sekali | 13 | 72.2% |
| Total | 18 | 100.0% |

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa persentase perhitungan frekuensi berdasarkan tingkat kebugaran jasmani untuk siswa yang mengikuti

ekstrakurikuler futsal di SMA Khadijah Surabaya terdiri atas ; tingkat kebugaran jasmani kurang sebanyak 5 siswa (27%), tingkat kebugaran jasmani kurang sekali sebanyak (13 %) dan siswa yang termasuk kategori tingkat kebugaran jasmani sedang, baik, baik sekali dan sangat baik sebanyak 0 siswa (0%).

Analisis Data

Pada bagian ini menjelaskan pengujian hipotesis berdasarkan dari hasil data tes MFT yang telah dilaksanakan oleh siswa. Kemudian hasil data diolah dan dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang sudah dijelaskan sebelumnya.

Hal – hal yang perlu diperhatikan untuk mengetahui uji hipotesis dalam analisis penelitian ini sebagai berikut :

Uji Normalitas

Untuk Menguji kenormalan data dalam penelitian ini salah satunya menggunakan uji normalitas berdasarkan statistik *One Sample Kolmogorov-smirnov Test* dalam program *IBM Statistical Product and Service Solutions (SPSS) for windows v.21*, yaitu bila hasil uji signifikan (Sig. > 0,05) maka distribusi normal. Untuk lebih jelasnya dilihat hasil perhitungan uji normalitas pada tabel berikut :

Tabel 4 Uji Normalitas

| Variabel | P Value | Sign | Ket |
|-----------------------|---------|------|--------|
| SMAN 1 Taman Sidoarjo | 0,156 | 0,05 | Normal |
| SMA Khadijah Surabaya | 0,200 | 0,05 | Normal |

Hasil Tabel 4 di atas memberikan informasi bahwa semua data dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Khadijah Surabaya ternyata mempunyai (P Value > 0,05), berdasarkan kriteria pengujian maka dapat dikatakan bahwa semua berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji Homogenitas digunakan untuk menyatakan bahwa kedua varian adalah berbeda. Pada penelitian ini uji homogenitas digunakan untuk mengathui varian populasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Khadijah Surabaya.

Tabel 5 Uji Homogenitas

(Levene’s Test)

| Variabel | N | F | Sign |
|-----------------------|----|-------|-------|
| SMAN 1 Taman Sidoarjo | 18 | 0,013 | 0,909 |
| SMA Khadijah Surabaya | 18 | | |

Berdasarkan hasil Tabel 5 diatas memberikan informasi bahwa F-hitung sebesar 0,013 dan signifikasi 0,909. Maka dapat disimpulkan data tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di

SMAN 1 Taman Sidoarjo dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Khadijah Surabaya adalah homogen.

Uji Beda (Uji t)

Tabel 6 Independent Samples test

| Variabel | N | Beda Mean | DF | T-Hitung | Sig |
|--------------|----|-----------|----|----------|-------|
| SMAN 1 Taman | 18 | 2,261 | 34 | 1,332 | 0,192 |
| SMA Khadijah | 18 | | | | |

Hasil perhitungan seperti tertera pada tabel di atas adalah untuk mengetahui bagaimana perbandingan hasil tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Khadijah Surabaya dengan langkah-langkah yang dilaksanakan sebagai berikut:

Dengan melihat t_{hitung} dan t_{tabel} , berarti H_a ditolak dan H_o diterima karena $t_{hitung} 1,332 < t_{tabel} 2,0315$.

Pembahasan

Perbandingan nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani dapat dijelaskan sebagai berikut: a) Nilairata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo 33,028 Vo2Max. b) Sedangkan nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Khadijah Surabaya 30,767 Vo2Max.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan IBM *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) for windows v.21.0* diketahui bahwa nilai t_{hitung} yang diperoleh sebesar 1,332 dan nilai t_{tabel} 2,0315, maka dapat disimpulkan bahwa H_a ditolaak dan H_o diterima. Karena nilai t_{hitung} sebesar 1,332 < dari nilai t_{tabel} sebesar 2,0315. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam mencapai hasil tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Khadijah Surabaya.

Dari data tersebut dapat diberikan penjelasan bahwa tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Khadijah Surabaya tidak terdapat perbedaan yang signifikan untuk tingkat kebugaran jasmani. Dari segi prestasi SMAN 1 Taman Sidoarjo lebih unggul daripada SMA Khadijah Surabaya. Pada tahun 2015 mereka berhasil mendapat Juara 2 di ajang SMUSIX CUP Surabaya, di tahun yang sama juga berhasil Juara 2 Kompetisi Futsal antar SMA/SMK/MA di UPN, terakhir mereka mendapatkan juara 4 di ITS futsal *championship*

pada tahun 2016. Dan juga SMAN 1 Taman Sidoarjo memiliki satu pemain Persebaya 1927 U-21 yakni, Awan Mahendra (peserta tes MFT terbaik dari SMAN 1 Taman Sidoarjo) dengan kategori Baik. Selain itu SMAN 1 Taman Sidoarjo memiliki kekompakan tim, mental dan *skill* yang lebih baik dari SMA Khadijah Surabaya, itu terlihat dari cara mereka bertanding. Tetapi berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa antara kedua sekolah tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Hal tersebut dikarenakan kesamaan yaitu, ekstrakurikuler di kedua sekolah tersebut memiliki jadwal latihan yang sama dengan satu minggu satu kali pertemuan dan durasi latihan dua jam. Kedua sekolah juga memiliki sarana dan prasarana yang cukup lengkap demi mendukung program ekstrakurikuler futsal di masing-masing sekolah. Maka siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo dan SMA Khadijah Surabaya sama-sama memiliki aktifitas gerak yang relatif sama, dan berada dalam rentang umur yang sama.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini telah diuji maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Khadijah Surabaya.
2. Dari hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Taman Sidoarjo dan SMA Khadijah Surabaya menunjukkan hasil yang relatif sama yaitu, rata-rata kebugaran jasmani SMAN 1 Taman Sidoarjo adalah 33,028 VO2Max, sedangkan di SMA Khadijah Surabaya adalah 30,767 VO2Max, menunjukkan bahwa SMAN 1 Taman Sidoarjo memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik walaupun tidak ada perbedaan yang signifikan.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas maka selanjutnya peneliti mengajukan beberapa saran. Adapun saran tersebut adalah :

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini perlu dikembangkan lagi agar dapat memberikan informasi yang lebih baik lagi.
2. Bagi Guru PJOK/Pelatih Ekstrakurikuler Futsal

Meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan selalu memberikan komponen-komponen aktifitas kebugaran jasmani, sehingga siswa dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik..

3. Bagi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal

Untuk semua siswa diharapkan untuk lebih memperhatikan dan memperbanyak melakukan aktifitas fisik baik pada saat ekstrakurikuler futsal, olahraga dan kesehatan di sekolah maupun aktifitas fisik di luar sekolah agar memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Asriady, Muhammad. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jaktim. Laskar Aksara.

Brianmac. 1998. *Normative data for VO2max*. (Online), www.brianmac.co.id.uk/vo2maxhtm. diakses tanggal 12 November 2015.

Hartono, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani.Surabaya* : Unesa University Press.

Irawan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta Pusat. Pena Pundi Aksara

Mahardika, dkk. 2010. *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: ISORI Jawa Timur.

Maksum, Ali. 2007. *Buku Ajar Mata Kuliah Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.

Maksum, Ali. 2012. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. UNESA University Press: Surabaya

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga & kesehatan SMP kelas VIII*. Bandung. Ghalia Indonesia Printing

Mutohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali. 2007. *Sport Development Index:konsep, Metodologi dan Aplikasi*. Jakarta BESSINDO PRIMALARAS.

Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.

Tim Penyusun. (2014). *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.

Scheunemann, Timo. 2009. *Futsal For Winners Taktik dan Variasi Latihan Futsal*. Malang. DIOMA.

<http://disdik.kalselprov.go.id/asset/upload/Permen-Nomor-62-th-2014-ttg-Kegiatan-Ekstrakurikuler.doc> diakses 20 Oktober 19.45