

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA SMA NEGERI 2 BALIKPAPAN DAN SISWA SMA NEGERI 3 BALIKPAPAN YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI

Tara Satria Wibawa

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, tarasatriawibawa@gmail.com

Juanita Dolores

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian penting dari sebuah proses pendidikan secara keseluruhan yang diselenggarakan di setiap satuan pendidikan, mulai dari tingkat dasar hingga tingkat menengah atas. Pendidikan jasmani merupakan sebuah proses pendidikan yang dalam pelaksanaannya banyak menggunakan aktivitas gerak dan kemampuan fisik untuk mencapai tujuan kompetensi pendidikan. Di dalam setiap satuan pendidikan, ada dua kegiatan yang dilaksanakan di sekolah yaitu kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Penelitian ini membahas tentang perbandingan kebugaran jasmani ekstrakurikuler bolavoli di dua sekolah yang berbeda.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani antara siswa SMA Negeri 2 Balikpapan dan siswa SMA Negeri 3 Balikpapan yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli dan untuk mengetahui sekolah mana yang memiliki rata rata tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik. Dalam penelitian ini populasinya adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 2 Balikpapan dan SMA Negeri 3 Balikpapan dengan besar populasi 50 orang yang terdiri dari 21 orang dari SMA Negeri 2 Balikpapan dan 29 orang dari SMA Negeri 3 Balikpapan, penelitian ini adalah penelitian populasi. Metode dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data yang digunakan menggunakan instrumen Multistage Fitness Test (MFT) dan dianalisis menggunakan IBM Statistical Program For Social Science (SPSS) for windows v.20.0 yang digunakan untuk mengukur VO2MAX yang nantinya digunakan acuan untuk melihat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di kedua sekolah itu.

Hasil analisis data menunjukan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5,283 > 2,0105$) dengan taraf signifikan 5%, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil penghitungan uji beda siswa SMA Negeri 3 Balikpapan memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik dibanding siswa SMA Negeri 2 Balikpapan, dengan persentase sebesar 5,20394. Nilai rata rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 2 Balikpapan sebesar 24,28. Sedangkan nilai rata rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 3 Balikpapan sebesar 29,48. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kebugaran jasmani yang sangat signifikan antara siswa SMA Negeri 2 Balikpapan yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli dan siswa SMA Negeri 3 Balikpapan yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

Kata Kunci : Tingkat kebugaran jasmani, bolavoli.

Abstract

Physical education is one important part of an overall education process held in each unit of education, starting from elementary level up to the senior level and above. Physical education is an educational process that uses a lot of activity in the implementation of motion and physical ability to achieve the goal of competence education. In each educational unit, there are two events that were held at the school and extracurricular activities, namely intracurricular. This study discusses the comparison of physical fitness extracurricular volleyball at two different schools.

The objective of this research is to know the level of physical fitness among students of Balikpapan State Senior High School 2 and Balikpapan State Senior High School 3 which follow volleyball extracurricular and to find out which schools have an average level of physical fitness. In this study, the population are students who follow volleyball extracurricular in Balikpapan State Senior High School 2 and Balikpapan State Senior High School 3 with a large population of 50 people consisting of 21 people from Balikpapan State Senior High School 2 and 29 people from Balikpapan State Senior High School 3, the research is the population research.

The method in this research is descriptive quantitative approach. Data collection instrument uses Multistage Fitness Test (MFT) and analyzed using IBM'S Statistical Program For Social Science (SPSS)

for windows v.20.0 which used to measure VO2MAX later used as reference to see the physical fitness of the participants in either the school or extracurricular activities.

The results of data analysis showed the value of $t_{\text{calculate}} > t_{\text{table}}$ ($5.283 > 2.0105$) with significant levels of 5%, then the H_a received and H_o is rejected. The results of different test calculation showed Balikpapan State Senior High School 3 has a better level of fitness than Balikpapan State Senior High School 2, with a percentage of 5.20394. The value of average physical fitness level of the students who follow volleyball extracurricular in Balikpapan State Senior High School 2 is 24.28. While the average values of physical fitness level of the students who follow volleyball extracurricular in Balikpapan State Senior High School 3 is 29.48. Thus it can be concluded that there is a very significant difference in a physical fitness among students of Balikpapan State Senior High School 2 which follow volleyball extracurricular and Balikpapan State Senior High School 3 which follow volleyball extracurricular.

Keywords : Physical Fitness Level, Volleyball.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu cara yang dilakukan suatu bangsa dalam upaya meningkatkan mutu dan kualitas masyarakat yang ada di dalamnya. Melalui suatu proses pendidikan, diharapkan mampu menciptakan manusia-manusia yang unggul dalam hal pengetahuan dan baik dalam berperilaku sosial. Pendidikan juga berperan dalam memajukan suatu negara dalam aspek kualitas hidup masyarakat yang ada di dalamnya, sehingga masyarakat tersebut diharapkan bisa mendapatkan sesuatu yang bermanfaat dari proses pendidikan tersebut.

Dalam UU No.2 tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pasal 4 “Pendidikan Nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan

Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan”.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian penting dari sebuah proses pendidikan secara keseluruhan yang diselenggarakan di setiap satuan pendidikan, mulai dari tingkat dasar hingga tingkat menengah atas. Pendidikan jasmani merupakan sebuah proses pendidikan yang dalam pelaksanaannya banyak menggunakan aktivitas gerak dan kemampuan fisik untuk mencapai tujuan kompetensi pendidikan. Hal tersebut merupakan modal utama dalam menjalankan aktivitas-aktivitas lainnya di sekolah. Karena jika tanpa adanya pendidikan jasmani proses pendidikan di sekolah akan tidak seimbang.

Hal tersebut senada dengan peraturan pemerintah yang tercantum dalam Permendiknas No. 22 Tahun 2006 tentang tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Di dalam setiap satuan pendidikan, ada dua kegiatan yang dilaksanakan di sekolah yaitu kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler adalah segala kegiatan yang

dilaksanakan oleh sekolah yang telah teratur, jelas, dan terjadwal dengan sistematis. Kegiatan intrakurikuler juga merupakan sebuah program utama sekolah dalam melaksanakan sebuah proses mendidik siswa. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh siswa di sekolah di luar jam pelajaran sekolah, dan pelaksanaannya dikondisikan sesuai situasi dan kondisi masing-masing sekolah. Pada umumnya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah banyak yang berupa kegiatan olahraga. Olahraga merupakan kegiatan yang dapat dilakukan untuk menjaga kondisi fisik seseorang, agar tubuhnya selalu tetap bugar dan prima. Olahraga juga bermanfaat bagi kesehatan tubuh, dan juga bisa digunakan sebagai rekreasi, serta untuk mengembangkan suatu prestasi non akademik.

Salah satu sekolah unggulan yang berada di pusat kota Balikpapan adalah SMA Negeri 2 Balikpapan. Kebanyakan siswa yang bersekolah di SMA Negeri 2 Balikpapan merupakan penduduk yang berada di sekitar sekolah tersebut. Penduduk yang tinggal di daerah perkotaan telah ditunjang dengan berbagai macam fasilitas dan alat transportasi yang digunakan oleh masyarakat perkotaan seperti penggunaan angkot, kendaraan pribadi dalam kegiatan sehari-hari. Siswa SMA di perkotaan cenderung lebih banyak menggunakan alat transportasi tersebut untuk menuju ke sekolah. Hal ini terlihat jelas dalam keseharian mereka yang tidak ada waktu untuk melakukan olahraga ataupun aktifitas fisik seperti berjalan kaki ke sekolah. Mereka lebih mengutamakan untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat akademik

antara lain *english debate club*, *math club* dan *technology and information club*, daripada ekstrakurikuler yang bersifat non akademik antara lain pramuka, palang merah remaja, dan berbagai ekstrakurikuler olahraga seperti bulutangkis, sepakbola, futsal, basket, karate, pencak silat, dan bolavoli.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler non akademik favorit yang ada di SMA Negeri 2 Balikpapan adalah ekstrakurikuler bolavoli, hal tersebut ditandai dengan banyaknya minat dari para siswa untuk mengikuti ekstrakurikuler tersebut, tercatat jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut sebanyak 21 siswa. Hal lain yang membuat ekstrakurikuler tersebut menjadi favorit dikarenakan sarana dan prasarana penunjang ekstrakurikuler tersebut sangat memadai seperti lapangan, net, bola dan alat penunjang lainnya sudah tersedia dan sangat layak digunakan. Namun dalam segi prestasi ekstrakurikuler bolavoli yang ada di SMA Negeri 2 Balikpapan belum bisa dikatakan memiliki prestasi yang baik, hal tersebut dikarenakan kurangnya turnamen dan tidak berhasil dalam setiap mengikuti turnamen.

Senada dengan apa yang ada di SMA Negeri 2 Balikpapan, SMA Negeri 3 Balikpapan juga memiliki beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah antara lain pramuka, palang merah remaja (PMR), patroli keamanan siswa (PKS), pecinta alam, kerohanian, koperasi sekolah (KOPSIS), dan beberapa ekstrakurikuler olahraga seperti bolabasket, karate, tenis meja, tenis lapangan, dan bola voli. Ekstrakurikuler bolavoli

yang ada di SMA Negeri 3 Balikpapan merupakan salah satu ekstrakurikuler favorit di sekolah tersebut selain sepakbola dan bola basket. Hal ini terlihat dari jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut, dimana sebanyak 29 siswa terdaftar sebagai anggota yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut.

Sekolah yang terletak di pinggiran pesisir kota Balikpapan tersebut mayoritas siswanya merupakan penduduk di sekitar sekolah tersebut. Berbeda dengan di perkotaan, siswa di daerah pesisir lebih banyak menghabiskan waktu di luar jam sekolahnya untuk sekedar membantu pekerjaan orang tua seperti mencari ikan di laut, membantu orang tua dalam merawat dan memelihara keramba ikan, ataupun mengerjakan pekerjaan rumah ketika orang tua mereka sibuk bekerja. SMA Negeri 3 Balikpapan memiliki beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan di luar jam pelajaran. Berbeda dengan SMA Negeri 2 Balikpapan, SMA Negeri 3 Balikpapan lebih memiliki prestasi yang cukup baik dalam cabang olahraga bolavoli. Hal tersebut ditandai dengan diraihnya beberapa piala dari beberapa kejuaraan yang diikutinya, di antaranya juara satu kejuaraan bolavoli antar SMA/SMK se kota Balikpapan dalam rangka ulang tahun SMA Kartika Balikpapan, juara satu bolavoli tingkat SLTA se kota Balikpapan yang memperebutkan piala Kadisdik, juara tiga bolavoli umum dalam kejuaraan di kecamatan Longikis kabupaten Penajam Paser Utara dan juara satu bolavoli tingkat SMA se derajat tahun 2014.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara

Siswa SMA Negeri 2 Balikpapan Dan Siswa SMA Negeri 3 Balikpapan Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli ”.

METODE

A. Jenis dan desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani antara siswa SMA Negeri 2 Balikpapan dan SMA Negeri 3 Balikpapan yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli serta untuk mengetahui mana yang lebih baik tingkat kebugaran jasmaninya. Berdasarkan masalah yang dituliskan di atas maka penelitian ini digolongkan sebagai penelitian non eksperimen dan menggunakan pendekatan kuantitatif.

Desain penelitian merupakan sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan. Rancangan tersebut digunakan ”untuk mendapatkan jawaban terhadap pertanyaan penelitian yang dirumuskan”. (Maksum, 2012: 95).

Desain penelitian ini menggunakan komparatif atau perbandingan. Dalam penelitian ini akan membandingkan suatu kelompok dengan kelompok lainnya untuk memperoleh data yang diinginkan. Berikut adalah bentuk desain penelitiannya

X_a	X_b
Y_{a1}	Y_{b1}
Y_{a2}	Y_{b2}
Y_{a3}	Y_{b3}

X_n	X_n
-------	-------

Keterangan :

X_a : Siswa di SMA Negeri 2 Balikpapan

X_b : Siswa di SMA Negeri 3 Balikpapan

Y : Tingkat kebugaran jamnai siswa

(Maksum, 2009:51)

B. Populasi penelitian

Menurut pendapat Maksum (2012: 53). “populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi. “Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau objek yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau objek yang lebih sedikit”.

Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 2 Balikpapan dan siswa seluruh siswa SMA Negeri 3 Balikpapan yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli, yaitu 21 siswa di SMA Negeri 2 Balikpapan dan 29 siswa di SMA Negeri 3 Balikpapan. Penelitian ini merupakan penelitian populasi.

C. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah proses pengadaan data primer maupun sekunder untuk kepentingan sebuah penelitian (Maksum, 2012: 107). Data dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes MFT (*Multistage Fitness Test*) yang kegunaanya adalah untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa peserta

ekstrakurikuler bola voli melalui VO_2Max .
Menentukan besarnya VO_2Max dilakukan dengan langkah-langkah berikut:

1. Perhitungan besarnya VO_2Max dapat dihitung berdasarkan *level* (tingkatan) dan *shuttle* (balikan) yang dicapai oleh peserta tes.
2. Setelah didapat data mengenai *level* dan *shuttle* peserta tes, lalu rujuk ke tabel VO_2Max .
3. Maka akan diketahui berapa VO_2Max yang dimiliki oleh peserta tes.
4. VO_2Max yang didapatkan tersebut selanjutnya dijadikan teladan dalam memprediksi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kategori kebugaran seseorang secara umum dapat diketahui dengan mengkonfirmasikan besarnya VO_2Max yang didapatkannya tersebut kedalam kategori kebugaran jasmani Cooper (Mahardika, 2010: 94)

D. Teknik Analisis Data

1. Mean adalah angka yang diperoleh dengan membagi jumlah nilai-nilai dengan jumlah nilai individu Mean, Rumus mencari mean yaitu :

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

M : Mean

$\sum X$: Jumlah total nilai dalam distribusi

N : Jumlah Individu

(Maksum, 2007: 20)

2. Prosentase

Jumlah kasus (n) dibagi dengan jumlah total (N) dikali 100%

$$\text{Prosentase} = \frac{n}{N} \times 100 \%$$

(Maksum, 2009: 8)

3. Standart Deviasi

Standart Deviasi adalah penyimpangan suatu nilai dari mean yang merupakan akar dari jumlah deviasi kuadrat dibagi banyaknya individu dalam distribusi.

$$Sd = \sqrt{\frac{\sum d^2}{N}}$$

Keterangan :

SD : Standart deviasi

$\sum d^2$: Jumlah kuadrat deviasi

N : Jumlah individu

(Maksum, 2007: 27)

4. Varian

Varian adalah teknik analisis yang dipergunakan untuk mengetahui nilai varian populasinya

$$S = \frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}$$

Keterangan :

S^2 : Varian sampel

X : Rata – rata sampel

N : Banyak sampel

(Maksum, 2007:39)

5. Uji Persyaratan

- a. Uji Normalitas adalah teknik analisis statistik yang digunakan untuk menguji perbedaan frekuensi.

$$X^2 = \sum \left(\frac{(f_o - f_e)^2}{f_e} \right)$$

Keterangan :

X^2 : Nilai Chi Square

F_o : Frekuensi yang diperoleh

F_e : Frekuensi yang diharapkan

- b. Uji t untuk sampel sejenis. Sampel sejenis dimaksudkan bahwa distribusi data yang dibandingkan berasal dari kelompok subjek yang sama.

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

Keterangan:

D = Perbedaan setiap skor (*pretest-posttest*)

N = Jumlah sampel

Hasil Tes MFT Siswa SMA Negeri 2 Balikpapan dan Siswa SMA Negeri 3 Balikpapan Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli

Deskripsi Data	Test MFT	
	SMA N 2	SMA N 3
Jumlah siswa	21	29
Rata rata	24,285	29,489
Std Deviasi	2,557	3,947
Varians	6,539	15,586
Min	20,7	21,4
Max	28,3	36,7
t-hitung	5,283	
t- tabel	2,010	

(Maksum, 2007: 43)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Dalam hal ini populasi yang digunakan adalah siswa di SMA Negeri 2 dan siswa di SMA Negeri 3 Balikpapan yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli. Besar populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 50 siswa. Deskriptif data yang disajikan berupa data nilai yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan kebugaran jasmani di SMA Negeri 2 dan siswa di SMA Negeri 3 Balikpapan yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli serta untuk mengetahui sekolah manakah yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik antara siswa mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 2 atau siswa di SMA Negeri 3 Balikpapan.

Perbandingan nilai rata rata hasil tes MFT siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 2 Balikpapan sebesar 24,28 dengan standar deviasi sebesar 2,557 dan nilai varian sebesar 6,539. Sedangkan nilai rata rata hasil tes MFT untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 3 Balikpapan sebesar 29,48 dengan nilai standar deviasi sebesar 3,947 dan nilai varians sebesar 15,586 .

2. Syarat Uji Hipotesis

a. Uji Normalitas

Untuk menguji kenormalan data salah satunya menggunakan uji normalitas berdasarkan statistik *one sample kolmogorov-smirnov test* dalam program IBM *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) for windows v.20.0, yaitu bila hasil uji signifikan ($P \text{ value} > 0,05$) maka distribusi normal. Untuk lebih jelasnya dilihat hasil perhitungan uji normalitas pada tabel berikut:

Tabel Uji Normalitas Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 2 dan SMA Negeri 3 Balikpapan

Variabel	P value	Signifikasi	Keterangan
SMAN 2 BPP	0,216	0,011	Normal
SMAN 3 BPP	0,125	0,200*	Normal

Hasil tabel 4.4 di atas memberikan informasi bahwa semua data dari siswa SMA Negeri 2 Balikpapan dan Siswa SMA Negeri 3 Balikpapan yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli mempunyai ($P \text{ value} > 0,05$), berdasarkan kriteria pengujian maka dapat dikatakan bahwa semua berdistribusi normal.

1. Uji Beda (Uji-T)

Untuk menjawab hipotesis yang telah di ajukan pada bab sebelumnya dilakukan pengujian perbedaan rata-rata dengan menggunakan uji-t yang hasilnya disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel Uji T Siswa Yang Mengikuti

Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 2 dan SMA Negeri 3 Balikpapan.

Variabel	N	Beda Mean	DF	T- Hitung	Sig
SMAN 2 BPP	21	5,203	48	5,283	0,000
SMAN 3 BPP	29				

Hasil perhitungan di atas adalah untuk mengetahui bagaimana perbandingan hasil tingkat kebugaran jasmani antara siswa SMA Negeri 2 Balikpapan dan siswa SMA Negeri 3 Balikpapan yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli. Adapun langkah langkah yang digunakan sebagai berikut:

a. Merumuskan hipotesis statistik

H_a : Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang signifikan antara siswa SMA Negeri 2 Balikpapan dan siswa SMA Negeri 3 Balikpapan yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

H_o : Tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang signifikan antara siswa SMA Negeri 2 Balikpapan dan

siswa SMA Negeri 3 Balikpapan yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

b. Rumusan Hipotesis Statistik

Berdasarkan hasil pengelolaan data dengan menggunakan rumus uji-t diperoleh t hitung sebesar 5,283

c. Menentukan Nilai Kritis

Dipilih level of signifikan : 0,05 (5%)

$$Df = (N_1 + N_2) - 2 = (21 + 29) - 2 = 48$$

Mengingat df 48 tidak ada dalam tabel, maka perlu dilakukan interpolasi dengan menggunakan df 40 (2,021) dan df 60 (2,000) dijumlahkan kemudian dibagi dua yakni $(2,021 + 2,000) : 2 = 4,021 : 2 = 2,0105$.

d. Hasil Pengujian

Dengan melihat t hitung dan t tabel, berarti H_a diterima dan H_o ditolak karena t hitung 5,283 > t tabel 2,0105.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan IBM Statistical Program For Social Science (SPSS) for windows v.20.0 diketahui bahwa nilai t hitung yang diperoleh sebesar 5,283 dan nilai t tabel sebesar 2,0105. Hasil penghitungan uji beda siswa SMA Negeri 3 Balikpapan memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik dibanding siswa SMA Negeri 2 Balikpapan, dengan persentase sebesar 5,20394. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kebugaran jasmani yang sangat signifikan antara siswa SMA Negeri 2 Balikpapan dan siswa SMA Negeri 3 Balikpapan yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

Dari data tersebut dapat diberikan penjelasan bahwa tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang

mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 3 Balikpapan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik. Dari segi prestasi SMA Negeri 3 Balikpapan juga lebih unggul daripada SMA Negeri 2 Balikpapan, walaupun dari tes MFT yang dilakukan di kedua sekolah masih hanya sebatas kurang dan kurang sekali dan belum terdapat peserta ekstrakurikuler yang memiliki kebugaran jasmani sedang, baik, sangat baik dan sangat baik sekali.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan pada data yang telah terkumpul dan diolah, penelitian telah menjawab permasalahan yang telah diajukan. Demikian pula dengan hipotesis yang merupakan arah dari kegiatan penelitian ini telah diuji. Maka dari tes yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang signifikan antara siswa SMA Negeri 2 dan siswa SMA Negeri 3 Balikpapan yang mengikuti ekstrakurikuler Bolavoli.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Balikpapan yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli lebih baik daripada tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Balikpapan yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, terdapat beberapa saran dan masukan antara lain sebagai berikut:

1. Agar guru pendidikan jasmani di masing masing sekolah dapat memahami tentang pentingnya

menjaga dan mempertahankan serta meningkatkan kebugaran jasmani para siswa dan peserta ekstrakurikuler di masing masing sekolah.

2. Hendaknya siswa lebih memperhatikan dan memperbanyak aktifitas fisik baik pada saat kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan di sekolah maupun aktifitas lain di luar sekolah agar memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Lutan, Rusli dkk.1998.*Manusia dan Olahraga*.Bandung:ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Mahardika, I Made Sriundika. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya : UNESA University Press.
- Maksum, Ali. 2007.*Buku Ajar Mata Kuliah Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Musfiquon, H.M.2012.*Panduan Lengkap Metodologi Penelitian Pendidikan*.Jakarta:PT. Prestasi Pustakaraya.
- Nurhasan, dkk.2005.*Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*.Surabaya : Unesa University Press.
- Permendiknas No. 62 tahun 2014. tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. 2016. *Penjelasan Permendiknas No. 62 tahun 2014. Tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. (Online)*. Tersedia:(<http://www.slideshare.net/gilangasridevianty/permen-nomor-62-tahun-2014-ttg-kegiatan-ekstrakurikuler>, diakses tanggal 23 Januari 2016)
- Permendiknas No. 22 Tahun 2006. tentang tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. 2015. *Penjelasan Permendiknas No. 22 Tahun 2006. Tentang Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. (Online)*. Tersedia:(http://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=8&cad=rja&uact=8&ved=0CEwQFjAH&url=http%3A%2F%2Fsuka bumikota.kemenag.go.id%2Ffile%2Fdokumen%2FD001661.pdf&ei=qi0hVej9MNO5uASLmICgAw&usq=AFQjCNF7 u3QwAsikKnQc2eWtztcGVmGXA&sig2=Sm_KBN_s0Gc85Z6fJdiUEQ, diakses tanggal 29 Desember 2015).
- Sujarwo, Suhadi. 2009.*Volleyball For All*. Jogjakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Wikipedia.2015.*Pengertian Ekstrakurikuler.(Online)*. Tersedia:..(<http://id.wikipedia.org/wiki/Ekstrakurikuler>, diakses 8 April 2015).

Wikipedia.2015.*Tujuan*

*Ekstrakurikuler.(Online).*Tersedia:

(<http://wikipedia.org/wiki/ekstrakurikuler>

diakses tanggal 8 April 2015 pukul 10.0).

Wordpers.2015.*Tingkat_Kebugaran_Jasmani.(Online).*

Tersedia:(bemfikunj.wordpress.com/2013/05/15/ke

bugaran jasmani/, diakses tanggal 25 Nopember 2015).

