

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI KLUB DENGAN YANG MENGIKUTI DI SEKOLAH

Ailsa Yusvania Marine*, Taufiq Hidayat

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

*ailsa.18004@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan tugas maupun pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berarti, sehingga tubuh tetap memiliki cadangan untuk mengatasi beban dalam melakukan kegiatan tambahan. Kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh setiap manusia dalam menjalankan kehidupan guna terjaganya kondisi maupun fisik yang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di klub dengan yang mengikuti di sekolah. Jenis penelitian yang digunakan metode deskriptif kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah komparatif. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh, yaitu siswa putra yang aktif mengikuti ekstrakurikuler bolavoli dengan usia 16-18 tahun yang berjumlah 24 siswa yang terdiri dari 12 klub dan 12 ekstrakurikuler. Instrumen penelitian yang dipakai menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data yang menggunakan SPSS 20 yang terdiri dari analisis uji normalitas, uji homogenitas, dan Independen T test. Hasil analisa data menunjukkan nilai bahwa perbedaan yang signifikan adalah *vertical jump* antara siswa yang mengikuti di klub dengan siswa yang mengikuti ekstra di sekolah dibuktikan dengan hasil signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ dengan perbedaan rata-rata sebesar 6,00. Berdasarkan hasil analisis data diatas dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di klub lebih baik dari pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolah.

Kata Kunci: kebugaran jasmani; kegiatan ekstrakurikuler; bolavoli

Abstract

Physical fitness is the ability of a person's body to carry out tasks and work in daily life without significant fatigue, so that the body still has reserves to overcome the burden of carrying out additional activities. Physical fitness that must be possessed by every human being in carrying out life in order to maintain good physical and condition. The purpose of this study was to determine the difference in the level of physical fitness of students who participate in extracurricular activities in clubs and those who participate in schools. This type of research used quantitative descriptive method. The research design used in this research is comparative. The sampling technique in this study used a saturated sample technique, namely male students who were actively participating in volleyball extracurriculars aged 16-18 years, totaling 24 students consisting of 12 clubs and 12 extracurriculars. The research instrument used was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The data analysis technique used SPSS 20 which consisted of analysis of normality test, homogeneity test, and Independent T test. The results of data analysis showed that the significant difference was the vertical jump between students who participated in the club and students who took extra classes at school as evidenced by the significance result of $0.001 < 0.05$ with an average difference of 6.00. Based on the results of the data analysis above, it can be concluded that the level of physical fitness of students who take part in extracurricular activities in clubs is better than students who take extracurricular activities at school.

Keywords: physical fitness; extracurricular activities; volleyball

PENDAHULUAN

Tingkat Kebugaran jasmani yang baik adalah salah satu yang paling utama dimiliki manusia. Hal tersebut dikarenakan manusia yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memiliki tubuh yang sehat dan kuat (Mora-Gonzalez et al., 2019). Terlebih lagi saat ada pandemi Covid-19 yang mampu memberikan dampak negatif yang parah untuk manusia yang memiliki imunitas yang rendah (Brockman et al., 2021). Untuk meningkatkan imunitas tubuh manusia salah satunya ialah dengan meningkatkan kebugaran jasmani (Keaney et al., 2018).

Dalam melakukan suatu aktifitas dalam kehidupan sehari-hari, manusia harus memiliki kondisi yang baik dan bugar. Hal ini agar aktifitas yang kita kerjakan dapat dilakukan dengan optimal dan tubuh masih mendapatkan sisa energi dalam melakukan sebuah aktifitas yang lain. Maka dari itu memiliki tubuh yang bugar sangat penting untuk dimiliki setiap orang. Untuk mendapatkan tubuh yang bugar tentulah harus dengan berolahraga. Namun sebelum meningkatkan kebugaran jasmani tubuh kita sangat diperlukannya pengetahuan tentang apa saja komponen dari kebugaran itu sendiri. Menurut Nurhasan dkk dalam (Abdurrahim & Hariadi, 2018) Kebugaran jasmani sekarang dapat dibedakan menjadi dua komponen meliputi : kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan berkaitan dengan ketrampilan. Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan ada empat macam komponen kebugaran yaitu, (1) Kelentukan, (2) Kekuatan, (3) Daya tahan, dan (4) Komposisi tubuh. Kemudian komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan yaitu komponen kebugaran yang berhubungan dengan ketrampilan gerak penting untuk menjalin kerjasama tim dan membentuk tim agar tim tersebut menjadi lebih kompak. Beberapa komponen meliputi: (1) Kelincahan, (2) Kecepatan, (3) Keseimbangan, (4) Daya ledak, dan (5) Kecepatan Reaksi.

Setiap kegiatan ekstrakurikuler dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik untuk menunjang segala aktifitas. Olahraga bolavoli merupakan olahraga yang membutuhkan latihan fisik pada tangan dan kaki yang cukup banyak, sehingga dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Tingkat kebugaran jasmani setiap individu pasti berbeda-beda, terutama pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di klub dengan yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolah. Hal ini tentu saja perlu dilakukan tes fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani agar lebih baik.

Menurut Undang-undang Nomor 62 Tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pasal 1 yaitu kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan

oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan dan menurut pasal 2 yaitu kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan aktifitas yang ditunjukkan dalam menumbuhkan potensi siswa melalui kegiatan di luar mata pembelajaran yang diwadahi secara khusus oleh guru ataupun tenaga kependidikan khusus yang mampu dalam bidangnya di lingkungan sekolah. SMAN 1 Wonoayu merupakan sekolah yang salah satu ekstrakurikuler bolavoli nya yang maju di Kabupaten Sidoarjo dan sering berprestasi. Sekolah ini bertempat di Jl. Raya Wonoayu, Pager, Pagergumbuk, Kec.Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo ini mengadakan ekstrakurikuler bolavoli setiap hari Selasa dan Kamis pukul 15.30-17.30. Ekstrakurikuler ini memiliki kesamaan dari teknik dan taktik, ekstrakurikuler bolavoli merupakan jenis olahraga yang mengutamakan daya tahan, jadi harus memerlukan asupan oksigen yang cukup banyak. Apabila asupan oksigen semakin besar maka tingkat kebugaran jasmani orang tersebut semakin tinggi, begitu pun sebaliknya apabila asupan oksigen lebih kecil maka tingkat kebugaran jasmani orang tersebut semakin rendah.

Hartati dkk (2020) menyampaikan bahwasannya peningkatan kebugaran jasmani bagi anak didik di era pandemi pada saat ini, sangat lah penting dilakukan dimana siswa dapat mengikuti pada saat jam pelajaran di sekolah rentang sekitar 5-6 jam dalam durasi waktu 1 jam pelajaran hanya 30 menit. Dengan adanya kegiatan yang cukup singkat ini siswa memiliki waktu yang cukup sehingga siswa seharusnya dapat melakukan peningkatan kebugaran jasmani yang baik di rumah

masing-masing dengan pengawasan orang tua atau menambah dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah ataupun diluar sekolah. Pada setiap siswa pasti memiliki kondisi kebugaran yang berbeda-beda, tergantung dari aktifitas yang mereka jalani dalam kesehariannya. Banyak siswa yang menjadikan ekstrakurikuler sebagai pilihan mereka untuk mengisi waktu yang luang. Selain itu, ekstrakurikuler juga dapat mengembangkan potensi mereka untuk fokus dalam bakat mereka dibidang olahraga. Ekstrakurikuler bolavoli ini sangat banyak diminati siswa karena olahraga beregu dan sudah memasyarakat pada saat ini. Ada beberapa golongan siswa didalam meningkatkan kebugaran jasmani antara lain; (1) siswa yang hanya melakukan aktifitas olahraga sendiri di rumah, (2) siswa yang melakukan aktifitas olahraga di rumah dan di

ekstrakurikuler, (3) siswa yang melakukan aktifitas olahraga pembinaan klub.

Beberapa penelitian sebelumnya telah meneliti spesifik mengenai ketiga golongan yang telah disebutkan sebelumnya, seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Harefa & Ratno (2021) yang melakukan penelitian pada orang-orang yang memperoleh pembinaan klub bolavoli dan menyebutkan bahwasannya melalui penelitian yang dilakukannya ditemukan adanya hasil penelitian yang memperlihatkan jika pemain klub voli mempunyai tingkat kondisi kebugaran jasmani yang baik. Tidak hanya itu, Liandra dkk (2021) juga menyebutkan dalam penelitiannya bahwasannya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli juga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Pada kegiatan ekstrakurikuler di klub dan ekstrakurikuler di sekolah bolavoli putra di SMA Negeri 1 Wonoayu, keduanya sama-sama membutuhkan aktifitas fisik untuk menunjang kebugaran jasmaninya. Namun, sampai saat ini pihak sekolah dan pihak pembina ekstrakurikuler belum mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya. Tujuan dari pembuatan artikel ini adalah untuk membandingkan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di klub dengan yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolah.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam penelitian non eksprimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena, atau peristiwa tertentu (Maksum, 2018). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah komparatif, yaitu membandingkan satu kelompok sampel (Maksum, 2018). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel data penelitian yaitu:

1. Variabel bebas ada 2 yaitu: siswa yang mengikuti latihan di klub (Indomaret, Jenggolo, Sbc dan Gama) dan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 1 Wonoayu.

2. Variabel terikat: tingkat kebugaran jasmani

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Wonoayu dan dilaksanakan pada bulan Januari-Februari 2022. Populasi penelitian diambil dari ekstrakurikuler bolavoli sebanyak 24 siswa putra. Untuk yang mengikuti di klub sebanyak 12 siswa dan yang di sekolah sebanyak 12 siswa dengan usia 16-18 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu sampel jenuh. Menurut (Sugiyono, 2017) teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel dimana semua anggota populasi digunakan menjadi sampel.

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan Instrumen untuk membandingkan tingkat

kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di klub dengan yang mengikuti ekstra di sekolah dengan saat pandemi dengan menggunakan instrument Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang meliputi a). *Vertical jump*, b). *Pull up*, c). *Sit up*, d). Lari 60 meter dan e). Lari 1200 meter.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada deskripsi data membahas terkait rata-rata hitung (mean), standart deviasi, nilai terendah dan nilai tertinggi. Maksimum dari hasil Tes Kebugaran Jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di klub dengan siswa yang mengikuti ekstra di sekolah. Berdasarkan perolehan yang telah dicapai siswa menggunakan program computer SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versi 20, maka data akan disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di Klub

Item	Nilai Min.	Nilai Maks.	Mean	SD
Vertical Jump	24	38	30.92	4.010
Pull Up	15	55	36	9.737
Sit Up	43	56	49	4.539
Lari 60 meter	7.87	10.5	9.33	0.871
Lari 1200 meter	5,22	7,25	6,1	0,837

Pada data item tes vertical jump memiliki nilai minimal yaitu 24 cm dan nilai maksimal 38 cm dengan mean 30,92 cm serta standar deviasi sebesar 4,010. Item tes pull up memiliki nilai minimal yaitu 15 dan nilai maksimal 55 dengan mean 36 serta standar deviasi sebesar 9,737. Item tes sit up memiliki nilai minimal yaitu 43 dan nilai maksimal 56 dengan mean 49 serta standar deviasi sebesar 4,539. Item lari 60 meter memiliki nilai minimal yaitu 7,87 detik dan nilai maksimal 10,47 detik dengan mean 9,02 detik serta standar deviasi sebesar 0,871. Item lari 1200 meter memiliki nilai minimal 5,22 detik dan nilai maksimal 7,25 detik dengan mean 6,1 serta standar deviasi 0,837.

Tabel 2. Deskripsi data siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolah

Item	Nilai Min.	Nilai Maks	Mean	SD
Vertical Jump	18	31	24.92	3.848
Pull Up	0	44	26	11.851
Sit Up	35	48	42	4.250
Lari 60 meter	8.36	12.31	10.6350	1.110
Lari 1200 meter	6,4	9,95	7,961	1,136

Pada data item tes vertical jump siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolah memiliki nilai minimal yaitu 18 cm Item tes vertical jump memiliki nilai minimal yaitu 18 cm

dan nilai maksimal 31 cm dengan mean 24,92 cm serta standar deviasi sebesar 3,848. Item tes pull up memiliki nilai minimal yaitu 0 dan nilai maksimal 44 dengan mean 26 serta standar deviasi sebesar 11,851. Item tes sit up memiliki nilai minimal yaitu 35 dan nilai maksimal 48 dengan mean 42 serta standar deviasi sebesar 4,250. Item lari 60 meter memiliki nilai minimal yaitu 8,36 detik dan nilai maksimal 12,31 detik dengan mean 10,63 detik serta standar deviasi sebesar 1,110. Item tes lari 1200 meter memiliki nilai minimal yaitu 6,4 detik dan nilai maksimal 9,95 detik dengan mean 7,961 detik serta standar deviasi 1,136.

Tabel 3. Deskripsi data keseluruhan

Item	Nilai Min.	Nilai Maks.	Mean	SD
Vertical Jump	18	38	27.92	4.916
Pull Up	0	55	31	11.736
Sit Up	35	56	45	5.592
Lari 60 meter	7.87	12.31	9.82	1.275
Lari 1200 meter	5,22	9,95	7,03	0,986

Pada keseluruhan data baik yang mengikuti ekstrakurikuler di klub dengan ekstra di sekolah item tes vertical jump memiliki nilai minimal yaitu 18 cm dan nilai maksimal 38 cm dengan mean 27,92 cm serta standar deviasi sebesar 4,916. Item tes pull up memiliki nilai minimal yaitu 0 dan nilai maksimal 55 dengan mean 31 serta standar deviasi sebesar 11,763. Item tes sit up memiliki nilai minimal yaitu 35 dan nilai maksimal 56 dengan mean 45 serta standar deviasi sebesar 5.592. Item lari 60 meter memiliki nilai minimal yaitu 7,87 detik dan nilai maksimal 12,31 detik dengan mean 9,82 detik serta standar deviasi sebesar 1,275. Item lari 1200 meter memiliki nilai minimal 5,22 detik dan nilai maksimal 9,95 detik dengan mean 7,03 detik serta standar deviasi 0986.

Tabel 4. Data Kategori Vertical Jump

Kategori	Vertical Jump			
	Klub		Ekstra	
	N	%	N	%
Sangat Baik	0	0	0	0
Baik	0	0	0	0
Cukup	0	0	0	0
Kurang	8	66,7	1	8,3
Kurang Sekali	4	33,3	11	91,7
Total	12	100	12	100

Pada data item tes vertical jump siswa yang mengikuti di klub berkategori sangat baik 8 (66,7%) siswa dan berkategori sangat kurang sebanyak 4 (33,3%) siswa. Sedangkan pada item tes vertical jump siswa yang mengikuti ekstra di sekolah berkategori kurang sebanyak 1 (8,3%) siswa dan berkategori kurang sekali sebanyak 11(91,7%) siswa.

Tabel 5. Data Kategori Pull Up

Kategori	Push Up			
	Klub		Ekstra	
	N	%	N	%
Baik Sekali	0	0	0	0
Baik	1	8,3	0	0
Sedang	5	41,7	2	16,7
Kurang	5	41,7	7	58,3
Kurang Sekali	1	8,3	3	25
Total	12	100	12	100

Pada data item tes pull up siswa yang mengikuti di klub berkategori baik sebanyak 1 (8,3%)siswa, berkategori sedang sebanyak 5 (41,7%) siswa, berkategori kurang sebanyak 5 (41,7%) dan berkategori kurang sekali sebanyak 1 (8,3%) siswa. Sedangkan pada item tes pusll up siswa yang mengikuti ekstra di sekolah berkategori sedang sebanyak 2 (16,7%) siswa, berkategori kurang sebanyak 7 (58,3%) siswa dan berkategori kurang sekali sebanyak 3(25%) siswa.

Tabel 6. Data kategori sit up

Kategori	Sit Up			
	Klub		Ekstra	
	N	%	N	%
Baik Sekali	0	0	0	0
Baik	3	25	0	0
Sedang	9	75	4	83,3
Kurang	0	0	7	58,3
Kurang Sekali	0	0	1	33,3
Total	12	100	12	100

Pada data item tes sit up siswa yang mengikuti di klub tidak ada siswa yang berkategori baik sekali, kurang, dan kurang sekali. Siswa berkategori baik sebanyak 3 (25%) siswa, berkategori sedang sebanyak 9 (75%) siswa. Sedangkan pada item tes sit up siswa yang mengikuti ekstra di sekolah berkategori sedang sebanyak 4 (83,3%) siswa, berkategori kurang sebanyak 7 (58,3%) siswa dan berkategori kurang sekali sebanyak 1(33,3%) siswa.

Tabel 7. Data kategori lari 60 Meter

Kategori	Sit Up			
	Klub		Ekstra	
	N	%	N	%
Sangat Baik	4	33,3	1	8,3
Baik	5	41,7	0	0
Cukup	3	25	8	66,7
Kurang	0	0	3	25
Kurang Sekali	0	0	0	0
Total	12	100	12	100

Pada data item tes lari 60 meter siswa yang mengikuti di klub tidak ada siswa yang berkategori kurang, dan kurang sekali. Siswa berkategori sangat baik sebanyak 4 (33,3%) siswa berkategori baik sebanyak 5 (41,7%) siswa berkategori cukup sebanyak 3 (55%) siswa. Sedangkan pada item tes lari 60 meter siswa yang mengikuti ekstra

di sekolah berkategori sangat baik sebanyak 1 (8,3%) siswa, berkategori cukup sebanyak 8(66,7%) siswa dan berkategori kurang sebanyak 3 (25%) siswa.

Tabel 8. Data Kategori Lari 1200 M

Kategori	Lari 1200 M			
	Klub		Ekstra	
	N	%	N	%
Sangat Baik	0	0	0	0
Baik	0	0	0	0
Cukup	5	41,7	0	0
Kurang	5	41,7	3	25
Sangat Kurang	2	16,7	9	75
Total	12	100	12	100

Pada data item tes lari 1200 meter siswa yang mengikuti di klub tidak ada siswa yang berkategori baik dan sangat baik. Siswa berkategori cukup sebanyak 5 (41,7%) siswa, berkategori kurang sebanyak 5 (41,7%) siswa, dan berkategori sangat kurang sebanyak 5 (16,7%). Sedangkan pada item tes lari 1200 meter siswa yang mengikuti ekstra di sekolah berkategori kurang sebanyak 3 (25%) siswa, dan berkategori sangat kurang sebanyak 9 (75%) siswa.

Tabel 9. Data Uji Normalitas

Item	Nilai Signifikasi	Keterangan
Vertical Jump	0,952	Data Normal
PullUp	0,318	Data Normal
Sit Up	0,711	Data Normal
Lari 60 meter	0,117	Data Normal

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa item semua data berkategori normal karena nilai signifikasi yang didapat sebesar $> 0,05$.

Tabel 10. Data Uji Homogenitas

Item	Nilai Signifikasi	Keterangan
Vertical Jump	0,853	Homogen
Pull Up	0,558	Homogen
Sit Up	0,564	Homogen
Lari 60 meter	0,528	Homogen

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa item semua data dinyatakan homogen karena nilai signifikasi yang didapat sebesar $> 0,05$. Sehingga data tersebut dapat dilanjutkan untuk uji independent sample t test.

Tabel 11. Data Uji T (Independent sample T test)

Item	Nilai Sig.	Ket.	Perbedaan rata-rata
Vertical Jump	0,001	Signifikan	6,00
Pull Up	0,037	Signifikan	9,83
Sit Up	0,001	Signifikan	7,00
Lari 60 meter	0,001	Signifikan	1,61

Pada tabel diatas diketahui bahwa perbedaan yang signifikan adalah vertical jump antara siswa yang mengikuti di klub dengan siswa yang mengikuti ekstra di sekolah dibuktikan dengan hasil signifikasi sebesar $0,001 < 0,05$ dengan perbedaan rata-rata sebesar 6,00.

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan pull up antara siswa yang mengikuti di klub dengan siswa yang mengikuti ekstra di sekolah dibuktikan dengan hasil signifikasi sebesar $0,037 < 0,05$ dengan perbedaan rata-rata sebesar 9,83. Terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan sit up antara siswa yang mengikuti di klub dengan siswa yang mengikuti ekstra di sekolah dibuktikan dengan hasil signifikasi sebesar $0,001 < 0,05$ dengan perbedaan rata-rata sebesar 7,00. Perbedaan yang signifikan pada kemampuan berlari 60 meter antara siswa yang mengikuti di klub dengan siswa yang mengikuti ekstra di sekolah dibuktikan dengan hasil signifikasi sebesar $0,001 < 0,05$ dengan perbedaan rata-rata sebesar 1,61.

Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler klub dan siswa yang mengikuti ekstra disekolah SMAN 1 Wonoayu. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas pada rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka diketahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di klub dan siswa yang mengikuti ekstra di sekolah SMAN 1 Wonoayu. Dari semua kategori tes kebugaran jasmani yang dilakukan nilai rata-rata yang dimiliki oleh siswa yang mengikuti latihan di klub lebih baik daripada rata-rata tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMAN 1 Wonoayu.

Seseorang yang memperoleh pembinaan fisik di klub bolavoli memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik (Rosdiana et al., 2021). Susilowati (2021) menyebutkan bahwasannya salah satu hal yang menyebabkan seseorang yang mengikuti pembinaan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik ialah teratur dalam melakukan latihan olahraga. Selain itu, Darawisa (2019) juga menyebutkan bahwasannya klub bolavoli memiliki program latihan yang sistematis sehingga mampu membuat seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Budhiman, 2018) juga menyebutkan bahwasannya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli pun memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Setiawan, 2021) yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli bernilai sedang.

Dikuatkan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ilyas & Almunawar, 2020) yang menunjukkan bahwasannya sebanyak 46% siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sedang. Ada beberapa alasan yang mendasari, sehingga dibentuknya kategori yang mengikuti ekstrakurikuler di klub dengan mengikuti ekstra di sekolah dalam hal tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya. Salah satu alasannya ialah menurunnya tingkat kebugaran jasmani pada masa pandemi, sehingga siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di klub dengan yang mengikuti di sekolah ada perbedaan tingkat kebugaran jasmaninya.

PENUTUP

Simpulan

1. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di klub lebih baik dari pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolah.
2. Hasil mean untuk siswa yang di klub yakni untuk vertical jump memiliki nilai 30,92, pull up memiliki nilai 36, sit up memiliki nilai 49, lari 60 meter memiliki nilai 9,33 dan lari 1200 meter memiliki nilai 6,1.
3. Hasil mean untuk siswa yang mengikuti ekstra di sekolah yakni untuk vertical jump memiliki nilai 24,92, push up memiliki nilai 26, sit up memiliki nilai 42, lari 60 meter memiliki nilai 10,63 dan lari 1200 memiliki nilai 7,961.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat diberikan saran meliputi :

1. Bagi peneliti
Peneliti selanjutnya memiliki topik yang serupa, hendaknya melakukan perbandingan pada objek penelitian yang berbeda sehingga memperkaya khasanah keilmuan pendidikan olahraga.
2. Bagi Siswa
Sebagai bahan literasi mengenai tingkat kebugaran siswa. Yang nantinya memotivasi siswa untuk mengikuti kegiatan-kegiatan yang berimplikasi positif pada kebugaran siswa.
3. Bagi Guru Olahraga SMAN 1 Wonoayu
Sebagai bahan literasi untuk mengarahkan siswa kepada kegiatan-kegiatan yang mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Catatan bagi pembina ekstrakurikuler untuk menambah program latihan supaya ekstrakurikuler menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, F., & Hariadi, I. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDNTulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 68–73. <https://doi.org/10.11648/J.IJSSPE.20170201.11>
- Brockman, M. A., Mwimanzi, F., Sang, Y., Ng, K., Agafitei, O., Ennis, S., Lapointe, H., Young, L., Umvilighozo, G., Burns, L., Brumme, C., Leung, V., Montaner, J. S. G., Holmes, D., DeMarco, M., Simons, J., Niikura, M., Pantophlet, R., Romney, M. G., & Brumme, Z. L. (2021). Weak humoral immune reactivity among residents of long-term care facilities following one dose of the BNT162b2 mRNA COVID-19 vaccine. *MedRxiv*, 2021.03.17.21253773. <https://doi.org/10.1101/2021.03.17.21253773>
- Budhiman, A. (2018). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMP Negeri 2 Tempuran Kabupaten Magelang 2018. *Seminar Nasional Keindonesiaan III*. <http://prosiding.upgris.ac.id/index.php/SNKIII/SN K2018/paper/view/3035>
- Darawisa. (2019). *Survei tingkat kesegaran jasmani klub bolavoli putri sparta unm*. Universitas Negeri Makassar.
- Davis, L., Appleby, R., Davis, P., Wetherell, M., & Gustafsson, H. (2018). The role of coach-athlete relationship quality in team sport athletes' psychophysiological exhaustion: implications for physical and cognitive performance. *https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1429176*, 36(17), 1985–1992. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1429176>
- Harefa, P., & Ratno, P. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bola Voli Kerapuh Volley Klub Kecamatan Dolok Masihul Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(2), 211–217. <https://doi.org/10.24114/JIK.V20I2.30956>
- Hartati, S. C. Y., Hidayat, T., Wisnu, H., Prakoso, B. B., & Suroto. (2020). *Improvement of Physical Fitness Through Management of Daily Physical Activity of Elementary School Students*. 414–418. <https://doi.org/10.2991/ASSEHR.K.200115.068>
- Hayuningrum, C. F. (2021). Pengaruh Latihan Fisik terhadap Sistem Imunitas Tubuh. *Hermina Health Sciences Journal*, 1(1), 7–11. <https://www.poltekkeshhermina.ac.id/ojs/index.php /hhsj/article/view/4>

Ilyas, & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.55081/JOKI.V1I1.297>

Keaney, L. C., Kilding, A. E., Merien, F., & Dulson, D. K. (2018). The impact of sport related stressors on immunity and illness risk in team-sport athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(12), 1192–1199. <https://doi.org/10.1016/J.JSAMS.2018.05.014>

Liandra, F., 1□, H., Januarto, B., & Fitriady, G. (2021). Pengaruh Circuit Training Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Tumpang. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), 89–97. <https://doi.org/10.17977/UM040V5I1P89-97>

Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Unesa Press.

Mora-Gonzalez, J., Esteban-Cornejo, I., Cadenas-Sanchez, C., Migueles, J. H., Molina-Garcia, P., Rodriguez-Ayllon, M., Henriksson, P., Pontifex, M. B., Catena, A., & Ortega, F. B. (2019). Physical Fitness, Physical Activity, and the Executive Function in Children with Overweight and Obesity. *The Journal of Pediatrics*, 208, 50-56.e1. <https://doi.org/10.1016/J.JPEDS.2018.12.028>

Rosdiana, O. A., Mistar, J., & Akbari, M. (2021). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli Putri Klub Tabina Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 4(1), 16–25. <https://www.ejurnalunsam.id/index.php/jors/article/view/3905>

Setiawan, R. (2021). *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sman 12 Merangin*. Universitas Jambi.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.

Susilowati. (2021). *Studi Antropometri Cabang Olahraga Bolavoli Pada Klub Bolavoli Pervik Putri Kota Kediri*. Unoversitas Nusantara PGRI Kediri.

