

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DENGAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI

Vania Oktavia Aurellia Rusmanto*, Heryanto Nur Muhammad

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

*vania.180165@unesa.ac.id

Abstrak

Pada masa kini kebugaran jasmani sangat diperlukan karena aktivitas jasmani harus tetap dijalankan meskipun kondisi dalam kondisi darurat. Kebugaran jasmani merupakan komponen yang sangat penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler futsal dengan anggota ekstrakurikuler bola voli yang bertempat di SMKN 2 Buduran, Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, jenis penelitian yang digunakan adalah metode *eksperimental*. Peneliti menentukan subjek penelitian pada anggota kedua ekstrakurikuler tersebut yaitu sebanyak 22 siswa dengan menggunakan Teknik pengambilan sampel jenis *purposive sampling*. Sampel yang dipilih yaitu sebanyak 11 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan 11 siswa ekstrakurikuler bola voli. Pada penelitian ini dalam pengambilan data menggunakan tes *Multistage Fitness Test* (MFT). Teknik analisis data menggunakan statistik dengan *SPSS*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui terdapat nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani untuk yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli 27,3 V02Max dan untuk ekstrakurikuler futsal sebesar 32,6 V02Max. Adapun nilai t-hitung yang diperoleh sebesar 2,57. Dari hasil analisis data maka dapat diketahui bahwa ekstrakurikuler futsal memiliki kondisi fisik lebih baik dibandingkan dengan ekstrakurikuler bola voli. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan dalam mencapai tingkat kebugaran jasmani antara siswa peserta ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler bola voli di SMKN 2 Buduran.

Kata Kunci: MFT; voli; futsal

Abstract

In nowadays, physical fitness is very necessary because physical activity must be carried out even though conditions are in an emergency. Physical fitness is a very important component in carrying out daily activities. The purpose of this study was to compare the physical fitness levels of the member of futsal extracurricular and the member of volleyball extracurricular which took place at SMKN 2 Buduran, Sidoarjo. This study uses a quantitative approach. The type of research used is experimental methods. The researcher determined the subject research for the member of futsal extracurricular and volleyball extracurricular, namely 22 students using a retrieval technique purposive sampling type sample. The selected sample was 11 students who took futsal extracurricular and 11 volleyball extracurricular students. In this research, data collection uses the Multistage Fitness Test (MFT). The data analysis technique used SPSS. Based on the results of this study, can be known that there is an average physical fitness level for those who participate in volleyball extracurricular is 27.3 V02Max and for futsal extracurricular is 32.6 V02Max. The t- value obtained is 2,57; Therefore, it can be seen that the physical fitness level of students who take futsal extracurricular is better than student who take volleyball extracurricular. So it can be concluded that there is a significant difference in achieving the level of physical fitness between volleyball extracurricular and futsal extracurricular at SMKN 2 Buduran.

.Keywords: MFT; volley; futsal

PENDAHULUAN

Olahraga yang sangat banyak digandrungi oleh masyarakat saat ini masih pada dunia perbolaan antara lain olahraga seperti sepak bola, futsal, bola basket, bola voli. Antusiasnya untuk menonton pun berpuluh-puluh ribu bahkan banyaknya klub yang ada di Indonesia terutama di sekolah. Seperti halnya pada sekolah menengah atas di Sidoarjo banyaknya peserta didik yang ikut andil dalam mengadu skill mereka di sana. Di SMKN 2 Buduran salah satunya memiliki skill dalam memainkan bola bundar. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diadakan tidak dalam kurikulum dan bermanfaat untuk mengembangkan skill sesuai dengan bakat dan minat peserta didik (Diamik, 2014). Ekstrakurikuler juga memiliki tujuan untuk meningkatkan skill mereka, rasa keingintahuan tinggi dalam mengembangkan skill dan disiplin juga diajarkan di dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut (Čolović, 2021).

Ekstrakurikuler dibagi menjadi kegiatan 3 macam antara lain Krida contohnya pramuka, PMR, Paskibra dll., karya ilmiah contohnya KIR, dan olah bakat, contohnya olahraga, seni budaya, jurnalistik, teater dll (Permendikbud no. 18A, 2013). Di SMKN 2 Buduran mencakup 3 macam ekstrakurikuler tersebut diantaranya paskibra, pramuka, PMR, Pencak silat, *student company*, Mading, Futsal, Basket, Voli, dll. Dari sekian banyak ekstrakurikuler seluruh peserta didik berhak memilih dimana bakat mereka dapat dikembangkan.

Ekstrakurikuler yang paling banyak diminati dalam bidang olahraga yaitu futsal dan bola voli. Olahraga futsal merupakan olahraga yang beregu dengan jumlah pemain 5 pemain dengan menggunakan lapangan yang lebih kecil dari sepakbola dan bisa dimainkan di gedung *indoor* atau *outdoor*. Cabang olahraga futsal memiliki dua babak dengan masing – masing waktu berdurasi 20 menit dengan tambahan waktu istirahat selama 15 menit (Jatmiko, 2021). Futsal sendiri memiliki tujuan menciptakan peluang dengan menggunakan taktik dan proses sehingga dapat menciptakan gol. Banyaknya peminat olahraga satu ini sehingga untuk ekstrakurikuler tersebut berjalan dengan lancar maka kegiatan ekstrakurikuler bertempat di gedung olahraga di luar sekolah karena sarana dan prasarannya belum terfasilitasi. Untuk teknik dasar futsal sendiri antara lain *passing*, *controlling*, *dribbling*, dan *shooting* (Wijaya Kusuma, 2021). Adapun olahraga lain yang diminati oleh seluruh peserta didik di SMKN 2 Buduran adalah olahraga bola voli.

Permainan bola voli merupakan permainan yang paling banyak disenangi oleh semua orang bukan

hanya cara memainkannya mudah tetapi juga bisa dilakukan dimana saja untuk melatihnya. Adapun pengertian dari permainan bola voli yang berarti olahraga beregu yang diawali dengan pukulan oleh rekan satu tim kearah lawan dengan jumlah pemain 6 pada setiap tim. Untuk permainan bola voli tidak ada Batasan waktu, waktu permainan bola voli diukur dari tim mana yang paling cepat mengumpulkan 25 angka (*rally point*) dengan jumlah babak sebanyak tiga (3) samapai lima (5) babak tergantung dari aturan yang di gunakan (Liu et al., 2022). Teknik permainan bola voli adalah *passing*, *serve*, *blocking*, *smash*, untuk pemula yang harus dimiliki adalah teknik dasar *passing* bawah. dari kedua ekstrakurikuler tersebut dapat bermanfaat untuk melatih kebugaran jasmani peserta didik.

Seseorang melaksanakan aktivitas fisik setiap hari akan merasakan letih hingga jatuh sakit oleh karena itu tubuh manusia harus bugar dan sehat. Bugar termasuk dalam aspek kesehatan fisik dan mental yang diibaratkan fisik adalah tubuh kendaraan dan mental adalah mesin kendaraan (Santoso et al., 2021). Sedangkan sehat merupakan kondisi dimana mengubah perilaku hidup bersih dan merubah kebiasaan yang kurang baik menjadi baik dengan mengubah pola hidup dalam keluarga serta masyarakat (Liu et al., 2022). Bugar dan sehat adalah syarat yang masuk ke dalam komponen kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah suatu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan sehari penuh tanpa ada rasa lelah (Putra, 2019). Adapun manfaat dari kebugaran jasmani antara lain meningkatkan daya tahan tubuh, memotivasi masyarakat akan pentingnya kebugaran jasmani serta menjadikan masyarakat hidup sehat dan bugar (Dirgantoro & Fauzan, 2021). Bukan hanya itu ada beberapa cara untuk melatih tubuh agar tetap terjaga dalam hal kebugaran jasmani antara lain dengan melakukan latihan kekuatan, kelenturan, daya tahan dll, contohnya latihan rol depan, *bodyweight*, lari zigzag, dan lain sebagainya (Bile & Tapo, 2021). Dengan adanya ekstrakurikuler yang ada di SMKN 2 Buduran diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik sehingga dapat menjaga imun kita agar terhindar dari virus-virus yang berbahaya.

Jadwal latihan ekstrakurikuler futsal dilaksanakan setiap hari Selasa dan Kamis pada pukul 15.00 – 17.00 WIB, sedangkan untuk jadwal latihan ekstrakurikuler bola voli dilaksanakan setiap hari Sabtu pada pukul 08.00 – 12.00 WIB. Kedua ekstrakurikuler tersebut bertempat di lapangan SMKN 2 Buduran.

Peneliti menggunakan peserta ekstrakurikuler futsal dan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMKN 2 Buduran, karena bersamaan dengan pelaksanaan PLP II yang bertempat di SMKN 2 Buduran. Peneliti

menggunakan siswa ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler voli, karena kedua ekstrakurikuler tersebut memiliki jadwal latihan yang aktif serta memiliki prestasi yang berkelanjutan. Tujuan pada penelitian ini agar mendapatkan hasil tingkat kebugaran jasmani dari peserta kedua ekstrakurikuler dan nantinya dijadikan acuan untuk persiapan event yang akan dihadapi.

METODE

Dalam penelitian ini, menggunakan metode pendekatan kuantitatif, dengan metode *non experimental* adalah suatu penelitian yang dimana menimbang suatu kelompok atau sampel yang satu dengan kelompok atau sampel yang lainnya dengan cara mengolah data sesuai apa yang sudah ditentukan sebelumnya (Gordon et al., 2022).

Populasi dengan jumlah seluruh objek digunakan oleh peneliti dan mempunyai hak yang sama dalam sebuah penelitian tersebut (Kurniawan et al., 2022). Pada penelitian ini populasinya adalah siswa-siswi yang ikut serta pada ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler bola voli di SMKN 2 Buduran. Jumlah anggota populasi sebesar 22 siswa dari kedua ekstrakurikuler tersebut. Sampel merupakan bagian yang terambil atau terpilih untuk dijadikan objek penelitian dari seluruh jumlah populasi (Lestari & Agustang, 2021). Teknik sampel yang digunakan peneliti adalah *purposive sampling* karena sampel tersebut didasarkan oleh peneliti di mana peneliti mempertimbangkan sampel-sampel tersebut serta dianggap mewakili suatu populasi. Peneliti mengambil 22 siswa untuk dijadikan objek penelitian yang mencakup dari 11 siswa yang ikut serta ekstrakurikuler futsal dan melibatkan 11 siswa yang ikut serta ekstrakurikuler bola voli.

Peneliti menggunakan tes *Multistage Fitness Test (MFT)* yang bertujuan untuk mengumpulkan data kebugaran jasmani dengan mengukur maksimum kerja jantung dan paru-paru dengan perkiraan hasil VO_2Max (Prakoso & Hartoto, 2015). VO_2Max merupakan tolak ukur dari tingkat kebugaran jasmani. Peneliti menggunakan tes berlari sejauh 20 meter bolak balik.

Pada pemilihan teknik analisis data peneliti menggunakan *statistic descriptif, statistic descriptif* merupakan statistik yang mengelola data yang telah diterima dengan cara mendeskripsikan data tersebut dan setelah itu akan ditarik kesimpulan (Sindermann et al., 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil ini dimaksudkan untuk membahas hasil dari penelitian artikel ini yang akan diuraikan mengenai perbandingan dari tingkat kebugaran jasmani

ekstrakurikuler futsal dengan ekstrakurikuler bola voli di SMKN 2 Buduran dengan memanfaatkan *Multistage Fitness Test (MFT)*. Hasil penelitian yang telah didapatkan, dapat dijelaskan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil tes kebugaran jasmani Ekstrakurikuler Bola Voli dan Ekstrakurikuler Futsal SMKN 2 Buduran

Deskripsi Data	Tes Mft	
	Siswa Ekstrakurikuler bola voli	Siswa Ekstrakurikuler Futsal
Mean	27,3	32,6
Standart Deviasi	4,7	5,6
N	11	11
Max	36,4	42,7
Min	22,5	20,7

Dari tabel 1. Menyatakan bahwa hasil dari kebugaran jasmani pada peserta yang ikut serta ekstrakurikuler bola voli dengan perolehan mean 27,3, nilai standart deviation 4,7, nilai N sebanyak 11 siswa, serta nilai tertinggi 36,4 dan terendah 22,5 Sedangkan hasil dari tes *Multistage Fitness Test (MFT)* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal antara lain perolehan mean 32,6, nilai standart deviation 5,6, nilai N sebanyak 11 siswa, serta nilai tertinggi 42,7 dan terendah 20,7.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kebugaran Jasmani	P	Sig.	Kategori
Futsal	0,27	0,05	Normal
Voli	0,43	0,05	Normal

Pada uji normalitas digunakan untuk apakah data yang diolah termasuk ke dalam kategori normal atau tidak. Setelah di uji dengan menggunakan SPSS serta uji normalitas yang digunakan adalah *one-sample kolmogorov-smirnov test*. Berikut merupakan hipotesis dari pengujian normalitas:

Ho : data berdistribusi normal
Ha : data tidak berdistribusi normal

Dengan ketentuan jika nilai hitung *P value* berada di atas nilai alpha (0,05) maka Ha diterima dan Ho ditolak. Begitu juga sebaliknya jika nilai *P value* berada di bawah nilai alpha maka Ho diterima dan Ha di tolak.

Dari hasil tabel 2 di atas didapati nilai penting pada ekstrakurikuler futsal lebih besar dari nilai alpha atau 0,05 dengan kata lain $sig > \alpha$ (0,27>0,05). Sehingga dapat diputuskan Ho diterima dengan artian data berdistribusi normal. Sedangkan nilai signifikan pada ekstrakurikuler voli lebih besar dari nilai alpha atau 0,05 dengan kata lain $sig > \alpha$ (0,43>0,05). Sehingga dapat di putuskan Ho diterima dengan artian data berdistribusi

normal. Jadi dari kedua data uji normalitas dari hasil data kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler futsal dan voli diasumsikan berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji beda (Uji-t)

Ekstrakurikuler	N	Mean	SD	T	Sig.
Futsal	11	32,6	5,6	2,57	0,028
Voli	11	27,3	4,7		

Pada tabel 3. Dari hasil tabel output di atas terlihat nilai sig. adalah sebesar 0,028 nilai tersebut lebih besar dari nilai 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan untuk H_a ditolak. Dalam data tersebut terdapat selisih rata-rata hasil data tingkat kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler futsal dengan ekstrakurikuler bola voli.

Dari hasil di atas dapat dilihat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara peserta ekstrakurikuler bola voli dan peserta ekstrakurikuler futsal di SMKN 2 Sidoarjo. Sehingga dapat disimpulkan sesuai dengan tujuan penelitian serta hasil penelitian tersebut guna untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler bola voli dan ekstrakurikuler futsal di SMKN 2 Buduran. Terdapat skala dari tingkat kebugaran jasmani untuk peserta ekstrakurikuler bola voli 27,3 V02Max dan untuk peserta ekstrakurikuler futsal sebesar 32,6 V02Max yang termasuk dalam kategori “Sedang” untuk usia 13-19 tahun. Adapun hasil t-hitung yang didapatkan sebanyak 2,572, dengan ini dapat di tarik kesimpulan bahwa H_0 diterima dan H_a di tolak. Maka dari itu dapat dilihat tingkat kebugaran jasmani pada peserta yang ikut serta pada ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler bola voli memiliki perbedaan yang signifikan.

Pada perbedaan tersebut dapat diperhatikan dari hasil kebugaran jasmani dari masing-masing ekstrakurikuler dan dapat dibuktikan dari hasil di atas bahwa ekstrakurikuler futsal lebih baik dan dari hasil pengamatan peneliti siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut saling bersaing antara satu dengan yang lain serta lebih aktif dalam melakukan ekstrakurikuler tersebut, latihan yang di adakan secara rutin tiap minggunya juga sangat berpengaruh terhadap kebugaran peserta didik bukan hanya itu bakat dan minat juga sangat berpengaruh dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani. Sedangkan untuk ekstrakurikuler bola voli masih kurang dibandingkan dengan ekstrakurikuler futsal dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani juga masih sedikit dilakukan bahkan untuk ekstrakurikuler bola voli masih belum maksimal, dalam pencapaian kemampuan berprestasi serta meningkatkan kemampuan di masing-masing peserta didik, dan tidak hanya itu aktivitas kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk menunjang aktivitas fisik sehari-

hari. Adapun faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani selain kegiatan olahraga seperti makan makanan yang bergizi, makan makanan yang sesuai dengan kebutuhan kalori tubuh perhari sebaiknya makanan tersebut memiliki nilai seperti protein, karbohidrat, mineral, vitamin, dan lemak (Dewi Setya, 2021).

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil data tersebut dapat meyakinkan bahwa:
 (1) Adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang ikut serta pada ekstrakurikuler bola voli dengan ekstrakurikuler futsal di SMKN 2 Buduran, dan
 (2) Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal lebih baik dengan hasil rata-rata *Multistage Fitness Test* (MFT) 32,6 dibandingkan dengan ekstrakurikuler bola voli. Sedangkan nilai rata-rata bola voli sebesar 27,3.

Saran

Adapun saran yang diharapkan peneliti kedepannya, yaitu:

- 1) Bagi siswa
 Diharapkan artikel ini di jadikan sebagai saran untuk menambah kualitas kebugaran jasmani untuk ekstrakurikuler futsal maupun ekstrakurikuler bola voli agar dapat lebih ditingkatkan lagi dalam melaksanakan kegiatan kebugaran jasmani baik di sekolah dan di luar sekolah.
- 2) Bagi pembina ekstrakurikuler
 Agar dapat mengembangkan kualitas kebugaran jasmani peserta didik dengan memberi aktivitas fisik yang sesuai dengan beberapa unsur aktivitas kebugaran jasmani seperti *sprint, pull up, sit up, vertical jump*, lari jarak sedang 1200m, dan lain sebagainya.
- 3) Bagi peneliti
 Pada penelitian ini sangat diperlukan untuk dikembangkan kembali.

DAFTAR PUSTAKA

- Bile, R. L., & Tapo, Y. B. O. (2021). Pelatihan Program Olahraga Kesehatan Untuk Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Siswa Sma Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 2(1), 41–49. <https://doi.org/10.38048/jailcb.v2i1.187>
- Čolović, D. (2021). Presence Of Extracurricular Activities and The Number Of Students Attending Extracurricular Activities / Sections Danijela Čolović. *Journal Teaching, Learning and Teacher Education*, 5, 201–209.

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal dengan Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri

- Diamik, S. A. (2014). Pramuka Ekstrakurikuler wajib di sekolah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 1–16. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Dirgantoro, E. W., & Fauzan, L. A. (2021). Sosialisasi Manfaat Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid 19 Pada Masyarakat Pesisir Desa Tanete Kabupaten Tanah Bumbu Edwin. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 211–218.
- Dewi Setya Maharani. 2021. "Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Dan Putri Di Man 2 Kulon Progo Selama Pandemi Covid 19 ", 16-17, https://eprints.uny.ac.id/68831/1/fulltext_dewi%20setya%20maharani_17601241093.pdf
- Gordon, B. R., Moakler, R., & Zettelmeyer, F. (2022). *Close Enough? A Large-Scale Exploration of Non-Experimental Approaches to Advertising Measurement*. <http://arxiv.org/abs/2201.07055>
- GJatmiko, J. H. (2021). Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations - PDF Download Gratis. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 10(1), 11–15.
- Kurniawan, Y., Subandowo, & Rohman, U. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual terhadap Peningkatan Hasil Shooting Bola Basket dalam Pembelajaran PJOK Siswa MAN Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 231–236.
- Lestari, S. A., & Agustang, A. (2021). Efektivitas Pembelajaran Online Pada Mata Pelajaran Sosiologi Di Sma Negeri 22 Makassar. *Pinisi Journal of Sociology Education Review*, 1(2), 48–54.
- Liu, W., Long, Z., Yang, G., & Xing, L. (2022). A Self-Powered Wearable Motion Sensor for Monitoring Volleyball Skill and Building Big Sports Data. *Journal Biosensors*, 9. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/bios12020060>
- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMS DR.Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3, 9–13.
- Putra, D. A. (2019). Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa SD N 02 Marunggi dan SD N 08 Marunggi Kota PARIAMAN. *Jurnal Stamina*, 2(3), 1–11.
- RI, P. (2013). *Kemendikbud no. 81A*.
- Santoso, J. A., Widhiya, A., Utomo, B., Jasmani, K., & Belajar, P. (2021). Peran Penjas Dalam Implementasi Program Full Day School (FDS) Dilihat Dari Tingkat Kehadiran dan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Modern*, 07(02), 60–66.
- Sindermann, C., Yang, H., Yang, S., Elhai, J. D., & Montag, C. (2022). Willingness to accept (WTA), willingness to pay (WTP), and the WTA/WTP disparity in Chinese social media platforms: Descriptive statistics and associations with personality and social media use. *Acta Psychologica*, 223. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2021.103462>
- Wijaya Kusuma, I. D. M. A. (2021). Teknik yang paling dominan pada pertandingan futsal putra profesional. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 18–25. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.31853>