

PERBEDAAN TINGKAT KESEGRAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI INDOOR DENGAN BOLAVOLI PANTAI DI SMA N 1 TANJUNGSARI

DIFFERENCE OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS WHO TAKE EKTRA INDOOR VOLLEYBALL AND BEACH VOLLEYBALL IN SMA N 1 TANJUNGSARI

Oleh: Deni Kurniyanto, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
e-mail: dkurniyanto9@gmail.com

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian masih belum diketahui tentang apakah ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai yang merupakan olahraga unggulan di SMA N 1 Tanjungsari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA N 1 Tanjungsari. Penelitian ini adalah penelitian komparatif, metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode survey, dengan instrumen berupa tes pengukuran TKJI. Teknik analisis data menggunakan *Independent Sampel t test* pada taraf signifikansi 0,05 atau 5 %. Hasil penelitian dari uji t diperoleh nilai t hitung (2,287) > t tabel (2,042), dan nilai p (0,029) < dari 0,05, dengan demikian hipotesis diterima yaitu terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA Negeri 1 Tanjungsari. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA N 1 Tanjungsari.

Kata kunci: *Kesegaran jasmani, bolavoli indoor, bolavoli pantai*

Abstract

The research problem is not known yet whether there is any difference of physical fitness of students who take extra indoor volleyball and beach volleyball which are featured sport in SMA N 1 Tanjungsari. The aim of the study is to identify whether there is differences in the level of physical fitness of students who take extra indoor volleyball and beach volleyball in SMA N 1 Tanjungsari. This study uses comparative study and the method used in this study is a survey method with the measurement test instrument in the form TKJI. Data were analysed using Independent sample t test at significance level of 0.05 or 5%. The results of the t test are obtained t value (2,287) > t table (2,042), and the p-value (0.029) < 0.05, so the hypothesis is accepted that there are significant differences between the level of physical fitness of students who take extra indoor volleyball and beach volleyball in SMA N 1 Tanjungsari. The conclusion of this study shows that there is a significant difference between the level of physical fitness of students who take extra indoor volleyball and beach volleyball in SMA N 1 Tanjungsari.

Keywords: *physical fitness, indoor voleyball, beach volleyball*

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani sangat berperan penting bagi seseorang dalam menjalani dan melakukan kegiatan sehari-hari. Dengan kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan kegiatan lebih banyak, lebih lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dibandingkan dengan seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani rendah. Kesegaran jasmani sangat penting dalam menunjang kegiatan seseorang sehingga segala sesuatu yang

mendukung tingkat kesegaran jasmani yang baik, diupayakan sejak anak usia dini. Status kesegaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kesiapan dan kemampuan fisik serta pikiran untuk menerima beban kerja yaitu aktivitas belajar yang merupakan kewajiban dari setiap siswa. Pemantauan status kesegaran jasmani sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk peningkatan kebugaran jasmaninya.

Depdikbud (1997: 4) Kesegaran jasmani pada hakikatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan aktifitas lainnya. Komponen kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, meliputi: kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan paru jantung, kelentukan dan komposisi tubuh (Djoko Pekik, 2002: 4).

SMA Negeri 1 Tanjungsari merupakan salah satu lembaga pendidikan yang berada di Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Gunungkidul, tepatnya di Jl. Baron Km 12, Kemiri, Tanjungsari, Gunungkidul. Menurut Yudha M. Saputra (1998: 5-6) sekolah seharusnya mempunyai tiga kegiatan program pendidikan, antara lain: (1) Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan di dalam sekolah yang pengelolaan waktunya telah ditentukan dalam program, (2) Kegiatan kokurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran biasa, yang bertujuan agar siswa lebih memperdalam dan lebih menghayati apa yang telah dipelajari pada kegiatan intrakurikuler, (3) Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di sekolah tetapi pelaksanaannya diluar jam sekolah biasa dengan tujuan memperluas pengetahuan siswa, antara lain mengenai hubungan antar mata pelajaran, penyaluran minat dan bakat, serta pembinaan manusia seutuhnya. Di SMA N 1 Tanjungsari terdapat kegiatan Ekstrakurikuler yang aktif dilaksanakan dan diikuti oleh siswa-siswi sekolah tersebut.

Ekstrakurikuler yang ada di SMA N 1 Tanjungsari yang merupakan golongan unggulan adalah ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA N 1 Tanjungsari. Ekstrakurikuler ini diikuti oleh siswa SMA N 1 Tanjungsari yang mempunyai bakat dan minat dalam kedua cabang tersebut. Nuril Ahmadi (2007: 20) “permainan bolavoli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab dalam

permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli”. Sedangkan bolavoli pantai menurut Jaya Priyanto dkk (2014: 24), mengemukakan bahwa voli pantai adalah variasi dari bolavoli yang dimainkan di atas pasir, salah satu olahraga yang menggunakan bola dan dimainkan oleh dua tim berbeda dengan menggunakan lengan atau tangan.

Dari beberapa pertandingan yang dilakukan terdapat beberapa permasalahan yang dialami oleh siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai. Siswa mengalami kelelahan dan terlihat lelah dalam bergerak dalam beberapa pertandingan terakhir yang dilakukan padahal pertandingan belum selesai, selain itu terdapat perbedaan hasil pertandingan yang dilakukan dalam kejuaraan invitasi yang diadakan oleh Disdikpora Kabupaten Gunungkidul. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sering terlihat lelah, mengantuk bahkan ada yang tertidur dalam pembelajaran mata pelajaran setelah pembinaan olahraga prestasi.

Bolavoli *indoor* dan bolavoli pantai mempunyai perbedaan dari segi lapangan dan jumlah pemain, dalam bolavoli pantai lapangan berupa pasir sehingga hambatan dalam bergerak lebih berat dibandingkan dengan bolavoli *indoor*. Luas ruang gerak dalam bolavoli pantai juga lebih luas karena bolavoli pantai ukuran lapangan 16x8 meter yang dimainkan oleh 4 orang pemain sedangkan di bolavoli *indoor* ukuran lapangan 18x9 meter. Hal ini dapat mempengaruhi aktivitas fisik dari pemain bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai. Dari perbedaan tersebut belum diketahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA N 1 Tanjungsari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA N 1 Tanjungsari.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian komparatif, teknik analisis data menggunakan metode *survey*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada hari Kamis, 17 Maret 2016 yang bertempat di SMA N 1 Tanjungsari, Kabupaten Gunungkidul.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa SMA N 1 tanjungsari yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai yang berjumlah sebanyak 35 siswa yang terdiri dari 24 siswa mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dan 11 siswa mengikuti ekstrakurikuler bolavoli pantai.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 dari Depdiknas. Tes ini terdiri dari lima item tes yaitu: (1) Lari 60 meter; (2) Gantung angkat tubuh selama 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri; (3) Baring duduk selama 60 detik; (4) Loncat tegak; (5) Lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan rangkaian tes kesegaran jasmani. Rangkaian tes ini dilakukan dengan membagi siswa menjadi kelompok-kelompok kecil dengan jumlah siswa 5 orang setiap kelompok. Peneliti menyiapkan 9 orang petugas, pada setiap pos ditangani oleh dua orang petugas masing-masing sebagai petugas keberangkatan dan pencatat hasil. Sebelum pelaksanaan tes dilakukan terlebih dahulu siswa diberikan informasi mengenai butir tes dan cara pelaksanaannya serta diberikan pemanasan.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan uji t untuk membuktikan

hipotesis penelitian. Namun sebelum dilakukan uji t untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian diterima atau tidak terlebih dahulu menjumlahkan data dari kelima item tes sehingga diperoleh data yang dapat digunakan untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani, karena dari kelima item tes satuan dari setiap item berbeda-beda sehingga diperlukan tabel nilai dan dijumlahkan sehingga klasifikasi tingkat kesegaran jasmani dapat diketahui. Setelah data dijumlahkan maka uji hipotesis dapat dilakukan menggunakan data tersebut. Untuk dapat melakukan uji t maka terlebih dahulu harus diketahui normalitas data dan homogenitas data karena hal ini merupakan syarat untuk uji t. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Chi Kuadrat dan untuk mengetahui homogenitas data menggunakan uji F yakni membandingkan varian terbesar dengan varian terkecil. Setelah diketahui bahwa data normal dan homogen maka untuk menguji hipotesis menggunakan uji t.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

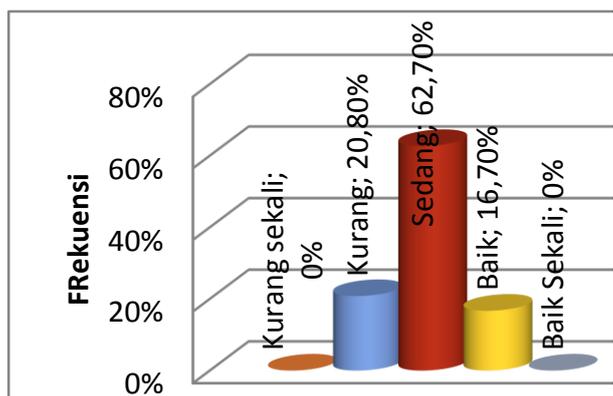
1. Distribusi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli *Indoor* SMA N 1 Tanjungsari

Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dari 24 peserta, diperoleh skor minimum sebesar 10; skor maksimum sebesar 19; rerata sebesar 15,41; median sebesar 15,5; modus sebesar 15 dan *standard deviasi* sebesar 2,32. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi agar mudah untuk dimaknai. Berikut adalah tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* di SMA N 1 Tangjungsari.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Indoor

Interval	Kategori	F	Persentase
22-25	Baik Sekali	0	0 %
18-21	Baik	4	16,7 %
14-17	Sedang	15	62,5 %
10-13	Kurang	5	20,8 %
5-9	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah		24	100 %

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolavoli Indoor sebagian besar berkategori sedang persentase 62,7 % (16 siswa), yang berkategori kurang sebesar 20,8 % (5 siswa), yang berkategori baik 16,7 % (4 siswa), yang berkategori kurang sekali 0 % dan yang berkategori baik sekali 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolavoli Indoor adalah dalam kategori sedang.



Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Indoor Di SMA N 1 Tangjungsari

1. Distribusi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Pantai SMA N 1 Tangjungsari

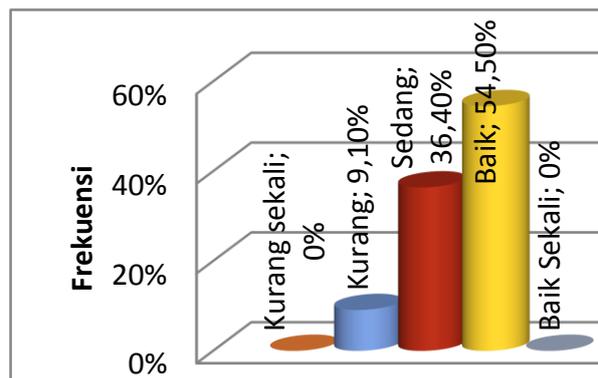
Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli

pantai dari 11 peserta, diperoleh skor minimum sebesar sebesar 12; skor maksimum sebesar 20; rerata sebesar 17,36; median sebesar 18; modus sebesar 17 dan *standard deviasi* sebesar 2,37. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi agar mudah untuk dimaknai. Berikut adalah tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli pantai di SMA N 1 Tangjungsari.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Pantai

Interval	Kategori	f	Persentase
22-25	Baik Sekali	0	0 %
18-21	Baik	6	54,5 %
14-17	Sedang	4	36,4 %
10-13	Kurang	1	9,1 %
5-9	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah		11	100 %

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolavoli Pantai sebagian besar berkategori baik dengan persentase 54,5 % (6 siswa), yang berkategori sedang sebesar 36,4 % (4 siswa), yang berkategori kurang sebesar 9,10 % (1 siswa), yang berkategori kurang sekali 0 % dan yang berkategori baik sekali 0 %. Hasil tersebut dapat diartikan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolavoli pantai adalah baik.



Gambar 2. Histogram Tingkat Kesegaran

Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Pantai Di SMA N 1 Tanjungsari

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t. Hipotesis penelitian dari penelitian ini adalah: “Terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA N 1 T anjungsari.” Berikut adalah hasil perhitungan uji t data tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

TKJI Bolavoli	Df	T table	T hitung
Indoor –pantai	33	2,042	2,287

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai t hitung (2,287) > t tabel (2,042), hal tersebut dapat diartikan (**Ha**) : diterima dan (**Ho**) : ditolak dengan demikian hipotesisnya berbunyi terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA Negeri 1 Tanjungsari.

Permainan bolavoli merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan dibatasi dengan net. Di SMA N 1 Tanjungsari terdapat ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai, cabang ini merupakan cabang unggulan di sekolah tersebut karena sering meraih juara dalam beberapa kejuaraan. Kedua cabang ini mempunyai perbedaan dari segi lapangan dan jumlah pemain saat bertanding. Bolavoli *indoor* ukurn lapangan lebih besar dibandingkan dengan bolavoli pantai yaitu untuk bolavoli *indoor* berukuran 18x9 meter sedangkan untuk bolavoli pantai berukuran 16x8 meter. Lapangan bolavoli *indoor* berupa tanah atau lantai yang padat, berbeda dengan bolavoli pantai yang berupa pasir sehingga hambatan dalam bergerak dalam bolavoli pantai akan lebih berat. Jumlah pemain dalam bolavoli *indoor* adalah 6 pemain dalam satu tim permainan sedangkan dalam bolavoli

pantai sebanyak 2 orang pemain tanpa ada pemain pengganti.

Teknik dan strategi merupakan hal yang harus dikuasai oleh para pemain bolavoli *indoor* maupun bolavoli pantai, namun tingkat kesegaran jasmani juga sangat berperan penting dalam kedua cabang ini. Di SMA N 1 Tanjungsari untuk melatih teknik, strategi, dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dilakukan latihan sebanyak 4 kali dalam satu minggu.

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diartikan bahwa setiap pemain mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang berbeda-beda. Hasil yang berbeda tersebut dapat dipengaruhi berdasarkan berbagai faktor seperti pola makan, istirahat, aktifitas fisik dan aktifitas latihan. Hasil berdasarkan perbedaan nilai *mean* / rata-rata diperoleh nilai rata-rata TKJI pemain bolavoli *indoor* sebesar 15,41 dan nilai rata-rata TKJI pemain bolavoli pantai sebesar 17,36. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat kesegaran jasmani pemain voli pantai lebih baik dibandingkan pemain bolavoli *indoor*. Hasil tersebut bisa dikarenakan jumlah pemain voli pantai dalam bermain hanya terdiri dari 2 orang sedangkan bolavoli *indoor* terdiri dari 6 pemain. Dengan jumlah pemain yang lebih sedikit, ruang gerak dalam lapangan lebih luas dibandingkan 6 pemain.

Selain faktor jumlah pemain, juga dapat dipengaruhi oleh kondisi lapangan/ tempat bermain. Bolavoli pantai menggunakan lapangan terbuka dan berpasir, sehingga medan untuk berlari lebih berat, sedangkan permainan bolavoli *indoor* lebih sering dilakukan di dalam ruangan dengan beralaskan lantai. Ruang gerak pemain bolavoli pantai lebih luas dibandingkan dengan pemain bolavoli *indoor*, karena bolavoli pantai dengan ukuran lapangan 16x8 meter hanya diisi oleh 2 orang pemain setiap tim sedangkan bolavoli *indoor* dengan ukuran lapangan 18x9 meter diisi dengan 6 orang pemain setiap tim. Dengan kondisi yang lebih sulit tersebut pemain bolavoli pantai dituntut untuk melakukan latihan fisik yang lebih, dengan tujuan dapat menunjang kebugaran jasmani dalam bermain. Oleh karena itu intensitas beban latihan yang dilakukan oleh

pemain bolavoli pantai lebih tinggi, sehingga kebugarana jasmani pemain bolavoli pantai lebih baik dibandingkan pemain bolavoli *indoor*.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil uji t nilai t hitung (2,287) > t tabel (2,042), dengan demikian hipotesis diterima yaitu terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA Negeri 1 Tanjungsari. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA N 1 Tanjungsari.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin.
2. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor*

dengan bolavoli pantai dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud. (1997). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesehatan Jasmani*. Jakarta. Pusat Kesehatan Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi.
- Jaya Priyanto dkk. (2014). *Model Pembinaan Prestasi Olahraga Voli Pantai Di Kabupaten Indramayu Tahun 2013*. *Journal Of Sport Science and Fittnes*. Volume 3, Nomor 1, Maret 2014, Halaman 23-26. Di unduh dari <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jss> pada 1 April 2016
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Yudha M. Saputra. (1998). *Pengembangan Kegiatan Keolahragaan dan Ekstrakurikuler*. Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.