

PERBANDINGAN TINGKAT VO₂ MAX SISWA YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DENGAN EKSTRAKURIKULER BOLA BASKETDI SMA NEGERI 1 DRIYOREJO

Dwi Libra Oktafandi

S1 Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, navy.indonesia@gmail.com

Endang Sri Wahyuni

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

Abstrak

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan untuk mengembangkan bakat siswa sesuai dengan minatnya. Pada kegiatan yang positif dan dapat lebih memperkaya keterampilan, memperluas wawasan, daya kreativitas, jiwa sportivitas, meningkatkan rasa percaya diri. Akan lebih baik lagi apabila siswa mampu memberikan prestasi yang gemilang di luar sekolah sehingga dapat mengharumkan nama sekolah. Melalui program yang ditetapkan, tersedia kesempatan bagi siswa semua untuk berlatih dan mengembangkan bakat serta meningkatkan VO₂ max. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli dengan ekstrakurikuler bola basket mempunyai beberapa kesamaan dalam gerakannya itu ekstrakurikuler bolavoli gerak dasar passing atas hampir sama dengan gerak dasar passing atas bola basket yaitu gerakan overhead pass. Bolavoli untuk melatih latihan lompat saat smash dan bola basket untuk melatih jump ball dan lay up. Inti dari ekstrakurikuler bola basket dan ekstrakurikuler bolavoli adalah untuk melatih ketangkasan tangan yang di dominasi di gunakan dalam permainan. Oleh karena itu rumusan masalah yang diajukan yaitu Adakah hubungan antara VO₂ max dengan kegiatan ekstrakurikuler bola voli pada SMAN 1 Driyorejo?, Adakah hubungan antara VO₂ max dengan kegiatan ekstrakurikuler bola basket pada SMAN 1 Driyorejo?, Adakah perbedaan antara VO₂ max dengan kegiatan ekstrakurikuler bola voli dengan bola basket pada SMAN 1 Driyorejo?. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan nilai VO₂Max siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli dengan bolabasket dibuktikan dengan hasil hitung uji t yaitu nilai Sig. >alpha (0,411 > 0,05). Berdasarkan nilai *mean* dari kedua kelompok, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket memiliki nilai VO₂Max lebih tinggi dibandingkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli dengan beda sebesar 2,267.

Kata Kunci : VO₂ Max, Ekstrakurikuler, Bola Voli, Bola Basket

Abstract

Extracurricular activities are activities to develop the talent of the students according to their interests. On a positive activity and can further enrich the skills, broaden horizons, creativity, spirit of sportsmanship, improve self-esteem. It would be better if the student is able to give a glorious achievement outside of school so it can be the name of the school. Through the set, provided an opportunity for all students to practice and develop their talents and to increase VO₂ max. Extracurricular activities volleyball to basketball has some similarities in movements of extracurricular volleyball basic motion passing on almost the same as the basic motion of passing on basketball ie overhead movement pass. Volleyball for training exercises when the jump smash and basketball to train jump ball and lay up. The essence of extracurricular basketball and volleyball is to train agility in the dominant hand is used in games. Therefore, the proposed formulation of the problem is there any relationship between VO₂ max with extra curricular activities volleyball at SMAN 1 Driyorejo?, Is there a relationship between VO₂ max with extracurricular activities basketball at SMAN 1 Driyorejo?, Are there differences between VO₂ max with extracurricular activities volleyball with basketball at SMAN 1 Driyorejo?. The method use in this research his using descriptive analysis with quantitative approach. The results showed that there was no significant difference in VO₂ max values of students who take extracurricular volleyball to basketball evidenced by the results of the t test calculated that the Sig. >alpha(0.411>0.05). Based on the mean values of the two groups, the students follow basketball extracurricular VO₂ max values higher than students take the difference of extracurricular volleyball with 2,267.

Keywords : VO₂ Max, Extracurricular, Volleyball, Basketball

PENDAHULUAN

Pendidikan dalam arti luas dapat mencakup seluruh proses kehidupan dan setiap individu dengan lingkungannya. Proses integrasi tersebut dapat berlangsung dalam lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Dalam rangka membantu anak didik mewujudkan dirinya secara optimal sesuai tahapan tugas perkembangannya menuju tahap kedewasaan tertentu.

Pendidikan jasmani, olahraga, kesehatan dan rekreasi memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Indonesia. Aktivitas jasmani pada umumnya dilakukan pada pelaksanaan kegiatan olahraga di sekolah terutama meliputi kegiatan ketangkasan dan keterampilan. Pendidikan tersebut ditekankan pada aktivitas fisik, namun manfaat yang diperoleh bagi siswa seperti meningkatkan tingkat intelektual, proses sosialisasi di lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat, bidang kognitif (pengetahuan) dan bidang afektif (sikap). Penjaskesrek merupakan usaha untuk mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan sarana jasmani sebagai media dalam aktivitas di lapangan (Oktavanda:2012).

Pendidikan merupakan upaya dalam meningkatkan kualitas dan kuantitas sumber daya manusia. Kegiatan pendidikan sebagai salah satu wadah untuk mendidik dan mengembangkan potensi pada diri siswa yang dilakukan pada saat jam mata pelajaran berlangsung maupun diluar jam mata pelajaran (ekstrakurikuler).

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler pada umumnya merupakan untuk mengembangkan bakat siswa sesuai dengan minatnya. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga untuk mengisi waktu luang anak pada kegiatan yang positif dan dapat lebih memperkaya keterampilan, memperluas wawasan, daya kreativitas, jiwa sportivitas, meningkatkan rasa percaya diri, dan lain sebagainya. Akan lebih baik lagi apabila siswa mampu memberikan prestasi yang gemilang diluar sekolah sehingga dapat mengharumkan nama sekolah. Penyelenggaraan ekstrakurikuler ini dapat membentuk sikap positif siswa agar menyukai aktivitas jasmani. Melalui program yang ditetapkan, tersedia kesempatan bagi siswa semua untuk berlatih dan mengembangkan bakat serta meningkatkan VO2 max (Rohina : 2012).

Kebugaran aerobik berarti “Daya tahan stamina” yang menggambarkan kemampuan bagian yang diwarisi, dan bagian yang dilatih, untuk mempertahankan usaha yang keras dan lama. Orang yang mengejar kebugaran mendapatkan lebih banyak dari sekedar kesehatan yang meningkat dan prestasi. Kebugaran aerobik didefinisikan sebagai kapasitas maksimal untuk menghirup, menyalurkan, dan menggunakan oksigen, dalam

pengukurannya disebut maksimal pemasukan oksigen / VO2 max (Sharkey, 2003).

Dalam jadwal sekolah siswa hanya di berikan mata pelajaran berolahraga 45x2 jam dalam seminggu hal ini tidak memungkinkan untuk bisa meningkatkan VO2 max siswa. Setiap makhluk hidup memiliki kebutuhan terhadap udara yang berbeda – beda, tergantung pada banyak sedikitnya tenaga atau energi yang dibutuhkan.

Pada dasarnya perkembangan anak pada usia SMA memiliki kecenderungan gerak yang relatif sama hal ini dapat terlihat ketika proses belajar gerak waktu mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang mana setiap anak di berikan contoh gerak yang relatif sama. Ini juga yang penulis amati ketika menjadi guru PPL di SMA Negeri 1 Driyorejo adalah ada beberapa kesamaan dalam gerakan dalam proses pembinaan ekstrakurikuler yang khususnya ada dalam ekstrakurikuler bolavoli dengan ekstrakurikuler bola basket. Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan antara ekstrakurikuler bolavoli dengan ekstrakurikuler bolabasket memiliki persamaan antara lain intensitas waktu yang sama yaitu satu minggu dua kali dengan durasi waktu dua jam setiap latihan. Persamaan yang hampir sama lainnya adalah jika ekstrakurikuler bolavoli gerak dasar passing atas hampir sama dengan gerak dasar passing atas bolabasket yaitu gerakan overhad pass. Sedangkan latihan bolavoli untuk melatih lompatan saat smash sama dengan latihan ekstrakurikuler bolabasket untuk melatih jump ball dan lay up dengan cara melompat teman yang sedang jongkok yang intinya melatih kaki saat melompat. Selain 2 contoh gerakan dasar tadi masih banyak gerakan – gerakan yang hampir sama dari kedua ekstrakurikuler tersebut. Karena inti dari ekstrakurikuler bolabasket dan ekstrakurikuler bolavoli adalah untuk melatih ketangkasan tangan yang di dominan di gunakan dalam permainan.

Jika melihat cukup banyaknya persamaan dan gerakan serta inti dari latihan untuk ketangkasan tangan dari kedua ekstrakurikuler tersebut maka perlu adanya sebuah penelitian lanjutan yang dapat mengetahui tingkat VO2 Max dari kedua ekstrakurikuler tersebut. Maka dari itu penulis bermaksud mengadakan penelitian untuk mengetahui “Perbandingan tingkat VO2 max siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli dengan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Driyorejo”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, dengan asumsi penelitian ini mencari perbandingan antar variable dengan menekankan analisis terhadap data-data yang bersifat kuantitatif kemudian diolah sehingga menghasilkan kesimpulan.

Pada penelitian ini menggunakan penelitian non-eksperimen. Desain yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan desain Komparatif, yang membandingkan tingkat VO2 Max antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolabasket dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolavoli di SMA Negeri 1 Driyorejo. Desain penulisan komparatif yang digunakan dalam penulisan ini adalah sebagai berikut :

Tabel 1 Tabel Ikhtisar Penelitian

Kelompok 1	Kelompok 2
X1	X1
X2	X2
X3	X3
X4	X4
-	-
Xn	Xn

(Maksum, 2009)

Keterangan :

Kelompok 1:

Ekstrakurikuler Bolavoli

Kelompok 2:

Ekstrakurikuler Bolabasket

X1 – Xn pada kelompok 1:

Jumlah sampel dari Ekstrakurikuler Bolavoli

X1 – Xn pada kelompok 2 :

Jumlah sampel dari Ekstrakurikuler Bolabasket

(Maksum, 2009)

20 Meter

Perlengkapan yang dibutuhkan menurut Mahardika(2008:91) dalam melakukan tes MFT (Multistage Fitness Test) diantaranya :

- Tanah datar yang tidak licin, panjang tempat test tidak kurang dari 22 meter dengan lebar 1 sampai 1,5 meter.
- Tape recorder yang digunakan untuk memutar cassette MFT.
- Alat pengukur panjang, berupa meteran yang digunakan untuk mengukur jarak lintasan tes.

- Tanda batas jarak yang akan membatasi jarak 20 meter.
- Tabel penilaian VO2max.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 2 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani

Kelompok	N	Min	Max	Mean	SD	Varian
Bola Voli	15	25.6	45.8	33.38	6.94	48.25
Bola Basket	15	25.2	46.5	35.64	7.88	62.22
Beda	0	0.4	0.7	2.26	0.94	13.96

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui hasil tes MFT yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Bola voli yang berjumlah 15 maka memiliki nilai minimum sebesar 25, nilai maksimum sebesar 45, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 32.9667 dan nilai standart deviasi (SD) sebesar 6.97052. sedangkan untuk tes MFT yang mengikuti ekstrakurikuler Bola basket yang berjumlah 15 siswa maka memiliki nilai minimum sebesar 25, nilai maksimum sebesar 46, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 35.3200 dan nilai standart deviasi (SD) sebesar 7.73999.

Tabel 3 Kategori VO2 max

VO2 MAX	Bola Voli		Bola Basket	
	Jumlah	%	Jumlah	%
KurangSekali	5	33 %	1	7 %
Kurang	4	27 %	7	47 %
Sedang	5	33 %	3	20 %
Baik	1	7 %	4	27 %

Berdasarkan table 3 diatas hasil distribusi kategori VO2 Max Suraba dapat dijelaskan bahwa siswa yang masuk dalam ekstrakurikuler bola voli kategori Kurang Sekali sebanyak 5 siswa dengan presentase 33%, kategori Kurang sebanyak 4 siswa dengan presentase 27%, kategori Sedang sebanyak 5 siswa dengan presentase 33% dan kategori Baik sebanyak 1 siswa dengan presentase 7%. Dalam ekstrakurikuler bola basket kategori Kurang Sekali sebanyak 1 siswa dengan presentase 7%, kategori Kurang sebanyak 7 siswa dengan presentase 47%, kategori Sedang sebanyak 3 siswa dengan presentase 20% dan kategori Baik sebanyak 4 siswa dengan presentase 27%.

TABEL 4 HASIL PERHITUNGAN UJI NORMALITAS

VO2 Max	Kolmogrov-smirnov Z	Sig.	Ket
Bola Voli	0.790	0.560	Normal
Bola Basket	0.747	0.632	Normal

Dari table 4 diatas dapat dijelaskan nilai signifikan dari VO2 Max siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Bola voli memperoleh nilai signifikan lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05 dengan kata lain $Sig > \alpha$ ($0,560 > 0,05$) sehingga diputuskan H_1 diterima yang berarti bahwa data normal. Lalu nilai signifikan dari VO2 Max siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Bola basket memperoleh nilai signifikansi (*P Value*) lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05 dengan kata lain $Sig > \alpha$ ($0,632 > 0,05$) sehingga diputuskan H_0 diterima yang berarti bahwa data normal.

Tabel 5 Data Perbandingan VO2 Max Ekstrakurikuler Bolavoli dan Ekstrakurikuler Bolabasket

Ekstrakurikuler	N	Mean	Beda	t	Sig.
Bolavoli	15	33,38	-2,26	-0,83	0,41
Bolabasket	15	35,65			

Dalam table 5 menunjukkanbahwatidak terdapat perbedaan yang signifikan nilai VO2Max siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli dengan bolabasket dibuktikan dengan hasil hitung uji t yaitu nilai $Sig. > \alpha$ ($0,411 > 0,05$). Berdasarkan nilai *mean* dari kedua kelompok, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket memiliki nilai VO2Max lebih tinggi dibandingkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli dengan beda sebesar 2,267

Pembahasan

Dari hasil pengambilan dan perhitungan data maka dapat diketahui hasilnya. Peneliti akan membahas hasil penelitian yang dilakukan tentang perbandingan tingkat VO2 Max siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli dengan ekstrakurikuler bolabasket di SMAN 1 Driyorejo.

Berdasarkan pengambilan dan perhitungan data maka dapat diketahui hasilnya yaitu siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli dan ekstrakurikuler bolabasket dari nilai form perhitungan MFT yang sudah dikonversikan dalam bentuk VO2 Max dan dikategorikan berdasarkan norma tingkat VO2 Max yang dipaparkan pada table 3.2 yaitu pada ekstrakurikuler bolavoli kategori Kurang Sekali sebanyak 5 siswa dengan

presentase 33%, kategori Kurang sebanyak 4 siswa dengan presentase 27%, kategori Sedang sebanyak 5 siswa dengan presentase 33% dan kategori Baik sebanyak 1 siswa dengan presentase 7%. Dalam ekstrakurikuler bolabasket kategori Kurang Sekali sebanyak 1 siswa dengan presentase 7%, kategori Kurang sebanyak 7 siswa dengan presentase 47%, kategori Sedang sebanyak 3 siswa dengan presentase 20% dan kategori Baik sebanyak 4 siswa dengan presentase 27%.

Dari hasil deskripsi data perhitungan rata-rata (mean) darites MFT (*Multistage Fitness test*) yang dilakukan oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli yaitu sebesar 33.380 dan Standar deviasi sebesar 6.9469, serta Varian sebesar 48.259, kemudian nilai maksimum sebesar 45.8, dan nilai minimum sebesar 25.6. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket yaitu sebesar 35.647 dan Standar deviasi sebesar 7.8881, serta Varian sebesar 62.223, kemudian nilai maksimum sebesar 46.5, dan nilai minimum sebesar 25.2.

Berdasarkan hasil test MFT (*Multistage Fitness Test*) yang telah dilakukan oleh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli tersebut menunjukkan bahwa hasil VO2 Max siswa SMAN 1 Driyorejo masih berada pada kategori Kurang sekali dan sedang. Pada ekstrakurikuler bolabasket berada di kategori kurang. Hal ini disebabkan latihan fisik yang kurang. Untuk mendapatkan kategori baik lebih perlu ditingkatkan latihan fisik agar siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli dan ekstrakurikuler bolabasket untuk mendapatkan stamina yang baik.

Aktivitas fisik merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap tingkat VO2 Max seseorang. Antara ekstrakurikuler bolavoli dan bolabasket pada VO2 Max tidak ada perbedaan disebabkan stamina pada setiap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli dan bolabasket adalah relative sama tidak ada VO2 Max yang lebih tinggi, dari kegiatane kstrakurikuler bolavoli dan bolabasket rata-rata masuk dalam kategori kurang.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil nilai VO2 Max antara kegiatan ekstrakurikuler bolavoli dengan ekstrakurikuler bolabasket di SMAN 1 Driyorejo dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada hubunganantara VO2 Max dengan kegiatan ekstrakurikuler bolavoli dengan nilai rata-rata sebesar 33.80.
2. Ada hubungan antara VO2 Max dengan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dengan nilai rata-rata sebesar 35.647.
3. Tidakadaperbedaan yang signifikanantara VO2 Max kegiatan ekstrakurikuler bola voli dengan

ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Driyorejo, dibuktikan dengan hasil hitung uji t yaitu nilai Sig. > *alpha* (0,411 > 0,05).

Saran

Adapun saran – saran yang diberikan dengan adanya kesimpulan diatas :

1. Dari hasil penelitian yang diperoleh maka guru ekstrakurikuler bola voli dan bola basket harus selalu mengevaluasi tingkat VO2 Max siswa untuk meningkatkan dan memperhatikan aktivitas siswa pada saat kegiatan ekstrakurikuler.
2. Untuk kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 1 Driyorejo lebih ditingkatkan lagi pembinaannya agar minat siswa untuk berolahraga meningkat dan diberi pengarahan untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Brian J. Sharkey. PhD. 2003. *KebugarandanKesehatan*, Jakarta: PT Raja GrafindoPersada.
- Maksum, Ali. 2009. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.
- Oktavananda. 2012. “*Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Dengan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri 2 Situbondo*”. Skripsi tidak diterbitkan . Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.
- Rohinah M. Noor, MA. 2012. *The Hidden Curriculum MembangunKarakterMelaluiKegiatanEkstrakurikuler*. Yogyakarta: InsanMandiri

