

## PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMAN 2 NGANJUK DENGAN SMAN 3 NGANJUK

**Radhe Ariviawan Asmoro**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya, [asmororadhe@gmail.com](mailto:asmororadhe@gmail.com)

**Junaidi Budi Prihanto**

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

### Abstrak

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan seorang siswa merupakan komponen penting yang harus dijaga. Kegiatan Pendidikan Jasmani di sekolah merupakan suatu wadah untuk mendidik dan mengembangkan potensi yang ada pada diri siswa, baik yang dilakukan pada saat jam pelajaran maupun diluar jam pelajaran sekolah (ekstrakurikuler). Tingkat kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler khususnya bola basket. bola basket merupakan permainan olahraga yang kompleks, sehingga permainan bola basket memerlukan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi untuk dapat melakukan aktivitas permainan bola basket. Maka perlu diadakan tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket, yaitu dengan menggunakan instrumen MFT (*Multisatge Fitness Test*). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Nganjuk sejumlah 23 siswa dan SMAN 3 Nganjuk sejumlah 28 siswa. Penelitian ini adalah jenis penelitian non-eksperimen menggunakan pendekatan kuantitatif. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMAN 2 Nganjuk Jl. Anjuk Ladang No. 09 Nganjuk, dan di SMAN 3 Nganjuk Jl. Bengawan Solo No. 109 Nganjuk. Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa rata-rata kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 2 Nganjuk adalah 31,12 VO<sub>2</sub>Max dan nilai standart deviasi 5,65, sedangkan di SMAN 3 Nganjuk memiliki rata-rata 32,90 VO<sub>2</sub>Max dan nilai standart deviasi 6,19. Sedangkan hasil analisis data menggunakan IBM *Statistical Progam For Social Science (SPSS) for windows v.20.0* diketahui bahwa nilai  $t_{hitung}$  yang diperoleh sebesar 0,464 dan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,0105, maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima. Karena nilai  $t_{hitung}$  sebesar 0,464 <  $t_{tabel}$  kecil dari nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,0105. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam mencapai hasil tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 2 Nganjuk dan SMAN 3 Nganjuk.

**Kata Kunci :** Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Tingkat Kebugaran Jasmani

### Abstract

Physical fitness that related with a student is an important component that must be maintained. Physical Education activity in schools is a forum to educate and develop the potential of the student, whether committed during school hours or outside school hours (extracurricular). Level of physical fitness is needed for every learners who follow extracurricular especially basketball. Basketball is a complex sport game, so the basketball requires a high level of physical fitness to perform activities of the game. It is necessary to conduct a test to determine the level of physical fitness of students who take the extracurricular basketball, by using of MFT (*Multisatge Fitness Test*) instrument. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness among students who take the extracurricular basketball in SMAN 2 Nganjuk with 23 students and SMAN 3 Nganjuk with 28 students. This research type is non-experimental research that used quantitative approach. The location of this research was conducted in SMAN 2 Nganjuk Jl. Anjuk Field No. 09 Nganjuk, and in SMAN 3 Nganjuk Jl. Bengawan Solo No. 109 Nganjuk. Based on the research results, it can be seen that the average physical fitness of students who take the extracurricular basketball at SMAN 2 Nganjuk is 31,12 VO<sub>2</sub>Max and standard deviation values is 5,65, whereas in SMAN 3 Nganjuk had an average of 32,90 VO<sub>2</sub>Max and value standard deviation is 6,19. While the results of data analysis using IBM *Statistical Program For Social Science (SPSS) for windows v.20.0* known that the  $t$  value obtained at 0,464 and  $t$  table value is 2,0105, it can be concluded that  $H_a$  is rejected and  $H_o$  is accepted. Because of the value of  $t_{hitung}$  amounted as 0.464 < smaller than the value of  $t_{tabel}$  2,0105. It concluded that there was no significant difference in achieving the level of physical fitness results between students who take the extracurricular basketball at SMAN 2 Nganjuk and SMAN 3 Nganjuk.

**Keywords:** Physical Fitness, Extracurricular, Physical Fitness Level

## PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan seseorang siswa merupakan komponen penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, peserta didik dituntut untuk dapat menjaga kebugaran dengan teratur berolahraga. Untuk itu perlu dilakukan latihan fisik dalam memperbaiki dan mengembangkan kebugaran jasmani. Kegiatan PJOK di sekolah merupakan suatu wadah untuk mendidik dan mengembangkan potensi yang ada pada diri siswa, baik yang dilakukan pada saat jam pelajaran maupun di luar jam pelajaran sekolah (ekstrakurikuler). Banyaknya kegiatan yang dilakukan di sekolah diharapkan mampu mencapai tujuan pendidikan, khususnya aktivitas olahraga yang bermanfaat bagi kebugaran tubuh, mengembangkan prestasi dan membentuk karakter siswa. Pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran yang wajib diikuti oleh semua siswa di sekolah. Selain itu siswa juga diwajibkan untuk memilih dan mengikuti salah satu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun diluar sekolah dengan tugas memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan minat dan bakat (Khamidi, 2008). Di sekolah ada program pembinaan ekstrakurikuler meliputi 8 jalur pembinaan kesiswaan dan diantara kegiatan tersebut adalah pembinaan olahraga serta pertandingan/perlombaan olahraga (Khamidi, 2008:98).

Dalam suatu kegiatan belajar yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah siswa mampu mengembangkan keterampilan dan bakat yang telah tercantum dalam susunan program yang sesuai keadaan dan kebutuhan sekolah. Meskipun tidak semua cabang olahraga diajarkan dalam ekstrakurikuler olahraga, namun kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan di sekolah menyesuaikan dengan sarana dan prasarana yang ada. Ekstrakurikuler yang bersifat olahraga tentunya akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani para siswa yang mengikutinya. Seperti ekstrakurikuler Bola Basket, olahraga tersebut merupakan olahraga yang membutuhkan latihan fisik yang bisa dibilang tidak ringan.

Tingkat kebugaran jasmani dapat diukur melalui beberapa macam tes yaitu Tes Balke, Monteye, Harvard, Cooper, TKJI, MFT, dan lain-lain (Mahardika, 2010:88). Tetapi dalam penelitian ini lebih fokus menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*) untuk mengukur kemampuan maksimal kerja paru-paru dan jantung dengan prediksi  $VO_2Max$ .

Nilai daya tahan kardiorespirasi yang dicerminkan oleh nilai prediksi kapasitas  $VO_2Max$  merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani.

Menurut Nurhasan dkk (2005 : 21) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah :

### a. Genetik

Faktor keturunan adalah sifat – sifat yang bawaan yang dibawa sejak lahir yang didapat dari sifat orang tuanya.

Pengaruh keturunan pada umumnya berhubungan dengan banyaknya serabut otot dan komposisi serabut otot merah dan otot putih. Besarnya  $VO_2Max$  pada seseorang terjadi karena faktor bawaan, yang meliputi : banyaknya serabut otot, tipe serabut otot, emosi, system enzim dan perbedaan karakteristik lainnya, yang pada akhirnya menunjukkan variabilitas  $VO_2Max$  terhadap latihan.

### b. Umur

Umur mempengaruhi hampir semua komponen kebugaran jasmani. Pada daya tahan *kardiovaskuler* ditemukan sejak usia anak – anak sampai usia 20 tahun, daya tahan *kardiovaskuler* meningkat mencapai maksimal di usia 20 – 30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan bertambah usia, tetapi penurunan ini dapat berkurang apabila seseorang berolahraga secara teratur sejak dini.

### c. Jenis Kelamin

Nilai kebugaran jasmani yang dicerminkan melalui  $VO_2Max$  laki-laki lebih besar dari nilai  $VO_2Max$  perempuan berkisar antara 15-30%, walaupun antara atlet sekalipun. Perbedaan ini akan sangat besar jika dinyatakan ke nilai absolute (liter per menit) pada umumnya perbedaan ini disebabkan oleh perubahan komposisi tubuh dan perbedaan kandungan hemoglobin, dengan demikian dapat mengakibatkan transport oksigen pada laki-laki lebih besar selama latihan, sehingga  $VO_2Max$  juga lebih besar.

### d. Aktivitas Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani. Seseorang yang lebih aktif melakukan aktifitas fisik akan memiliki resiko gangguan lebih rendah dibandingkan seseorang yang lebih suka menjalankan pola hidup santai.

### e. Kebiasaan Olahraga

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu dengan tujuan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh yang hasil akhirnya adalah untuk meningkatkan kebugaran Jasmani.

### f. Status Gizi

Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi pada seseorang dan juga pada sekelompok masyarakat dengan memperhitungkan kecukupan zat – zat gizi yang diperoleh dari makanan sehari-hari. Selain itu status gizi akan mencerminkan kualitas fisik rendah dan akan member dampak pada tingkat kebugaran jasmani, yang berakibat terhadap rendahnya kemampuan kerja.

### g. Kadar Hemoglobin

Hemoglobin merupakan molekul utama yang bertanggungjawab untuk transport oksigen dan karbondioksida dalam darah. Faktor yang mempengaruhi kemampuan pemberian oksigen ke jaringan adalah sel – sel darah merah dan hemoglobin yang terkandung didalamnya. Semakin tinggi kadar hemoglobinnnya maka semakin banyak oksigen yang dapat diedarkan ke berbagai jaringan tubuh sehingga akan menimbulkan kebugaran jasmani.

### h. Status Kesehatan

Bebas dari suatu penyakit belum berarti tingkat kebugaran jasmaninya baik, tetapi karena adanya suatu

penyakit akan meneruskan status kebugaran jasmani seseorang. Demikian juga dengan tekanan darah dan denyut nadi juga sangat berpengaruh terhadap tes kebugaran jasmani seorang atlet.

i. Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok dapat berpengaruh terhadap daya tahan *kardiovaskuler*. Pada asap tembakau terdapat 4% karbonmonoksida. Afinitas karbonmonoksida pada hemoglobin lebih kuat dari pada oksigen, ini berarti karbonmonoksida lebih cepat meningkat hemoglobin dari pada oksigen. Hemoglobin berperan penting dalam transport oksigen untuk diedarkan ke seluruh tubuh, karena adanya ikatan oksigen pada hemoglobin akan menghambat pengangkutan oksigen ke jaringan tubuh. Bila seseorang merokok 10–12 batang sehari, maka didalam hemoglobinnya akan mengandung sekitar 4,9% karbonmonoksida, sehingga kadar oksigen yang diedarkan ke jaringan menurun sekitan 5%.

j. Kecukupan Istirahat

Secara ilmiah telah dibuktikan bahwa kurang tidur mempunyai efek yang sangat besar pada mental dan penampilan fisik pada segala usia. Otot, kekuatan dan istirahat atau tidur yang cukup sangat diperlukan, disamping pengaturan makanan dan latihan. Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007:53), “kebugaran jasmani terdiri dari komponen kemampuan fisik dan kemampuan gerak”, yaitu :

a. Komponen kemampuan fisik

b. *Cardio-respirotary endurance* yaitu daya tahan kardiovaskuler

c. *Muscular endurance* yaitu daya tahan otot

d. *Strength muscle* kekuatan otot skeletal

e. *Muscular speed* yaitu kecepatan otot dalam berkontraksi

f. *Flexibility* yaitu kelentukan

Nurhasan dkk (2005:29) mengemukakan, setelah kita mengetahui bahwa di dalam kebugaran jasmani memiliki berbagai komponen penting dalam tubuh, maka berikut ini akan dijabarkan mengenai bentuk – bentuk tes kebugaran jasmani. Adapun bentuk – bentuk tes kebugaran jasmani yang umum digunakan dan sangat sederhana sebagai berikut :

a. Tes komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan :

1) Tes pada komponen kecepatan (*speed*) adalah lari cepat (*sprint*) 30 meter.

2) Tes pada komponen daya (*power*) adalah lompat tegak (*vertical jump*)

3) Tes pada komponen kelincahan (*agility*) adalah *shuttle run*, *squad trush*

4) Tes pada komponen keseimbangan (*balance*) adalah sikap kapal terbang, berjalan di balok titian.

5) Tes pada komponen koordinasi (*coordination*) adalah timang – timang bola (*juggling*), komata.

6) Tes pada komponen kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah *speed drop test*, *whole body reaction*.

b. Tes komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan

1) Tes pada komponen kekuatan (*strength*) adalah *back and leg dynamometer*, *push up – pull up* dengan batasan waktu. Ada 5 kelompok otot tubuh yang dapat diukur untuk mengetahui kekuatan otot seseorang, yaitu sebagai berikut :

a) Kelompok otot peras tangan (*grip strength*)

b) Kelompok otot extensor punggung (*back strength*)

c) Kelompok otot extensor tungkai (*leg strength*)

d) Kelompok otot menarik (otot bahu)

e) Kelompok mendorong (otot bahu)

2) Tes komponen daya tahan (*endurance*), yaitu:

a) Tes daya tahan otot (*push up – pull up*) sekuatnya tanpa batas waktu.

b) Tes daya tahan *cardiorespiration* :

□ Lari 2,4 km

□ Jalan cepat 4,8 km

□ Naik turun bangku (*Harvard step up test*)

□ Pengukuran tingkat kebugaran jasmani melalui *Multistage fitness test (MFT)*

SMAN 2 Nganjuk merupakan salah satu sekolah favorit di Kabupaten Nganjuk. Dimana sekolah tersebut merupakan sekolah yang membuka kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 2 Nganjuk berlangsung pada hari rabu, kamis, dan sabtu tepatnya pada pukul 15.30 WIB sampai 17.30 WIB. Di SMAN 2 Nganjuk peminat ekstrakurikuler bola basket banyak didominasi oleh siswa putra. SMAN 3 Nganjuk merupakan sekolah yang membuka kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Latihan ekstrakurikuler bola basket di SMAN 3 Nganjuk dilaksanakan setiap hari Selasa, Kamis, dan Sabtu. Kegiatannya dimulai pukul 15.30 WIB sampai 17.30 WIB, dengan satu pelatih yang khusus melatih bola basket. Dimana Kepala SMAN 3 Nganjuk sangat mendukung berlangsungnya kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Sama halnya dengan SMAN 2 Nganjuk peminat paling banyak ekstrakurikuler bola basket di SMAN 3 Nganjuk adalah siswa putra.

Menurut PERBASI dalam Peraturan Resmi Bola Basket 2012 pasal 1 definisi Bola Basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing – masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan. Bola Basket merupakan permainan yang kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan lain-lain (Sodikun, 1992:35). Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa bola basket merupakan permainan olahraga yang kompleks, sehingga permainan bola basket memerlukan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi untuk dapat melakukan aktivitas permainan bola basket. Oleh karena perlu dilakukan tes kebugaran jasmani di SMAN 2 Nganjuk dan SMAN 3

Nganjuk untuk ekstrakurikuler bola basket dengan menggunakan instrumen *Multistage Fitness Test* (MFT) untuk mengetahui kebugaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 2 Nganjuk dengan SMAN 3 Nganjuk.

**METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian non-eksperimen menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala (Maksum, 2009:11). Desain Penelitian Desain penelitian ini adalah Penelitian perbandingan (*comparative research*) merupakan penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variable atau ukuran – ukuran tertentu (Maksum, 2012:74).

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan dikenai generalisasi (Maksum, 2012:53). 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 (Maksum, 2012:53).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Nganjuk dan SMAN 3 Nganjuk. Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih (Arikunto, 2006:134).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Deskriptif data**

Tabel Deskripsi *VO<sub>2</sub>Max* MFT Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMAN 2 Nganjuk dan SMAN 3 Nganjuk

Variabel	N	Mean	Sd	Min	Max	V
Kebugaran Jasmani						
- SMADA Nganjuk	23	31,12	5,65	23,0	41,8	31,93
- SMAGA Nganjuk	28	32,90	6,19	20,1	45,5	38,42

Berdasarkan hasil analisis tabel di atas maka dapat diketahui bahwa hasil tes MFT siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Nganjuk memiliki rata-rata 31,12 nilai standart deviasi 5,65 dengan nilai tersebar direntang 23,0 - 41,8. Sedangkan hasil tes MFT siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa presentase perhitungan frekuensi berdasarkan tingkat kebugaran jasmani untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 3 Nganjuk terdiri atas tingkat kebugaran jasmani baik sebanyak 1 siswa

(4%), tingkat kebugaran jasmani sedang sebanyak 9 siswa (32%), tingkat Kebugaran jasmani kurang sebanyak 8 siswa (28%), tingkat kebugaran jasmani kurang sekali sebanyak 10 (36%), dan siswa yang termasuk tingkat kategori baik, sangat baik, sangat baik sekali tidak ada.

Pada Bagian ini dikemukakan pengujian hipotesis berdasarkan dari hasil data yang diperoleh dari tes yang telah diberikan kepada responden. Kemudian hasil data diolah dan dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang sudah dikemukakan sebelumnya.

Hal-hal yang perlu diperhatikan untuk mengetahui uji hipotesis dalam analisis penelitian ini adalah sebagai berikut: basket SMAN 3 Nganjuk memiliki rata-rata 32,90 nilai. Uji Normalitas

standart deviasi 6,19 dengan nilai tersebar direntang

Dari chart di atas dapat diketahui bahwa presentase perhitungan frekuensi berdasarkan tingkat kebugaran jasmani untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 2 Nganjuk terdiri atas tingkat kebugaran jasmani sedang sebanyak 6 siswa (26%), tingkat Kebugaran jasmani kurang sebanyak 4 siswa (17%), tingkat kebugaran jasmani kurang sekali sebanyak 13 (57%), dan siswa yang termasuk tingkat

**2. Uji Homogenitas**

Uji Homogenitas digunakan untuk menyatakan bahwa kedua varian adalah berbeda. Pada penelitian ini uji homogenitas digunakan untuk mengetahui varian sampel siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Nganjuk dan siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 3 Nganjuk.

**Tabel Uji Homogenitas Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMAN 3 Nganjuk (Levene's Test)**

Variabel	N	F	Sign
- SMAN 2 Nganjuk	23	0,077	0,783
- SMAN 3 Nganjuk	28		

Berdasarkan hasil tabel di atas memberikan informasi bahwa F-hitung sebesar 0,077 dan signifikasi 0,783. Maka dapat disimpulkan data tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 2 Nganjuk dan SMAN 3 Nganjuk adalah homogen.

**3. Uji Beda (Uji-T)**

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

**Tabel Uji-t Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMAN 3 Nganjuk**

Variabel	N	Beda Mean	DF	T-Hitung	Sig
SMAN 2 Nganjuk	23				
SMAN 3 Nganjuk	28	0,7774845	49	0,464	0,645

Hasil perhitungan seperti tertera pada tabel di atas adalah untuk mengetahui bagaimana perbandingan hasil tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 2 Nganjuk dan SMAN 3 Nganjuk dengan langkah-langkah yang dilaksanakan sebagai berikut:

Dengan melihat  $t_{hitung}$  dan  $t_{tabel}$ , berarti  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima karena  $t_{hitung} 0,464 < t_{tabel} 2,0105$ .

### Pembahasan

Perbandingan nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani dapat dijelaskan sebagai berikut: a) Nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 2 Nganjuk sebesar 31,12  $VO_2Max$ . b) Sedangkan Nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 3 Nganjuk sebesar 32,90  $VO_2Max$ . 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 0,464 dan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,0105, maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima. Karena nilai  $t_{hitung}$  sebesar 0,464 < lebih kecil dari nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,0105. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam mencapai hasil tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 2 Nganjuk dan SMAN 3 Nganjuk.

Dari data tersebut dapat diberikan penjelasan bahwa tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 2 Nganjuk dan SMAN 3 Nganjuk tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam mencapai hasil tingkat kebugaran jasmani. Walaupun dari segi prestasi SMAN 3 Nganjuk lebih unggul daripada SMAN 2 Nganjuk, dan SMAN 3 Nganjuk merupakan sekolah yang ditunjuk DISPORA Nganjuk untuk menjadi sekolah inklusi prestasi. Tetapi berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa antara kedua sekolah tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Hal tersebut dikarenakan kesamaan yaitu, ekstrakurikuler di kedua sekolah tersebut memiliki jadwal latihan yang sama dengan satu minggu tiga kali pertemuan dan durasi latihan dua jam. Kedua sekolah juga memiliki sarana dan prasarana yang cukup lengkap demi mendukung program ekstrakurikuler bola basket di masing-masing sekolah. Maka siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Nganjuk dan SMAN 3 Nganjuk sama-sama memiliki aktifitas gerak yang relatif sama, dan berada dalam rentang umur yang sama.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan pada data yang telah terkumpul, diolah, dan dianalisis sebagaimana telah dijelaskan pada bab IV secara umum, penelitian

telah menjawab permasalahan yang telah diajukan. Demikian pula hipotesis merupakan arah kegiatan penelitian ini telah diuji maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian menggunakan *Multystage Fitness Test (MFT)*, dan analisis menggunakan *IBM Statistical Program For Social Science (SPSS) for windows v.20.0* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Nganjuk dengan SMAN 3 Nganjuk.
2. Dari hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 2 Nganjuk dan SMAN 3 nganjuk menunjukkan bahwa rata kebugaran jasmani SMAN 2 Nganjuk adalah 31,12  $VO_2Max$ , sedangkan di SMAN 3 Nganjuk adalah 32,90  $VO_2Max$ , menunjukkan bahwa SMAN 3 Nganjuk memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik walaupun tidak ada perbedaan yang signifikan.

### Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, ada beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti  
Penelitian ini perlu dikembangkan lagi agar dapat memberikan informasi yang lebih baik lagi.
2. Bagi Guru / Pelatih Ekstrakurikuler Bola Basket  
Mempertahankan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan selalu memberikan komponen-komponen aktivitas kebugaran jasmani, sehingga siswa dapat menjaga kebugaran jasmaninya
3. Bagi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket  
Untuk semua siswa diharapkan untuk lebih memperhatikan dan memperbanyak melakukan aktivitas fisik baik pada saat ekstrakurikuler bola basket, olahraga, dan kesehatan disekolah maupun aktifitas fisik di luar sekolah agar memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang lebih optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Khamidi, Amrozi. 2008. *Pendidikan dan Strategi Belajar Mengajar*. Surabaya : Unesa University Press
- Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pembelajaran*. Surabaya : Unesa University Press
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya

Mutohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali. 2007. *Sport Development index*. Jakarta : PT. Indeks

PERBASI. 2012. *Peraturan Resmi Bola Basket 2012*. Jakarta

