

# PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA LATIH EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DAN BOLABASKET DI SMPN 14 YOGYAKARTA.

**Andini Dwi Intani<sup>1</sup>**

Universitas Islam “45” Bekasi

*andiniintani@yahoo.com*

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII dan VIII yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dengan bolabasket SMP Negeri 14 Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 14 Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan bolabasket sebanyak 50 siswa, dengan rincian 28 siswa anggota ekstrakurikuler sepakbola dan 22 siswa anggota ekstrakurikuler bolabasket. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument yang digunakan berupa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan koefisien validitas untuk putera 0.950 (DOOLITTLE), untuk puteri 0.923 (AITKEN) dan koefisien reliabilitas untuk putera 0.960 (DOOLITTLE), untuk puteri 0.804 (AITKEN). Teknik analisis data menggunakan analisis *uji t*, melalui uji prasyarat uji normalitas, dan uji homogenitas. Hasil *uji t* diperoleh *t* hitung sebesar -0.999 lebih kecil dari *t* tabel sebesar 2.011. Ini berarti tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dengan bolabasket SMP Negeri 14 Yogyakarta. Besarnya rerata tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler sepakbola 14.57 sedangkan rerata tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler bolabasket sebesar 15.27.

**Kata kunci:** kebugaran jasmani, siswa, sepakbola dan bola basket.

Olahraga adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Hal ini dikarenakan olahraga merupakan unsur penting dalam pemeliharaan kesehatan manusia. Kesehatan sendiri merupakan kebutuhan pokok yang mutlak diperlukan oleh manusia. Pada perkembangan selanjutnya, olahraga tidak hanya sebagai sarana untuk menjaga kesehatan saja, melainkan juga sebagai salah satu ajang kompetisi yang mampu membawa nama baik kelompok atau negara, oleh karena itu pembinaan prestasi olahraga mendapat perhatian yang besar dari berbagai kalangan. Pembinaan olahraga salah satunya dapat dilakukan di sekolah lewat kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Siswa SMP merupakan potensi sumber daya manusia yang perlu dibina dan dikembangkan, sehingga sekolah merupakan wahana dan wadah yang tepat untuk pengembangan olahraga, disamping itu juga membantu meningkatkan pertumbuhan anak. Permainan bolabasket dan sepakbola merupakan bagian kegiatan pokok yang wajib diajarkan di sekolah. Disamping membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa, melalui kegiatan ekstrakurikuler ini siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan keterampilan

---

<sup>1</sup> Andini Dwi Intani: Dosen Prodi PJKR FKIP Universitas Islam “45” Bekasi

masing-masing cabang olahraga, pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi dalam bidangnya. Oleh karena itu berdasarkan kenyataan yang ada penulis perlu mengadakan penelitian untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII dan VIII yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Bolabasket dan Sepakbola di SMP Negeri 14 Yogyakarta.

Menurut Sucipto dkk (2000: 7) sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan tangan dan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*out door*) dan di dalam ruangan tertutup (*in door*).

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 20) Permainan bolabasket dapat dimainkan oleh setiap orang, baik anak-anak, remaja, orang dewasa, maupun orang tua yang usianya diatas lima puluh tahun. Tempat permainan bisa di lakukan didalam gedung maupun diluar gedung, dengan lantai yang keras dan keranjang (basket) yang disertai dengan papan pantul sebagai sasaran akhir dalam permainan ini. Bola yang dipakai dalam permainan ini ialah berbentuk bulat yang terbuat dari kulit atau karet dengan ukuran disesuaikan dengan tingkat usia para pemain.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan bolabasket tersebut dilaksanakan pada hari kamis dan jum'at dimulai pukul 15.00-17.00 WIB. Pelaksanaan kedua ekstrakurikuler olahraga tersebut salah satunya bertujuan untuk menyalurkan hobi siswa. Ekstrakurikuler sepakbola dan bola basket yang ada di SMP Negeri 14 Yogyakarta memiliki anggota yang cukup banyak. Siswa yang menjadi anggota ekstrakurikuler sepakbola dan bolabasket ada yang berasal dari daerah perkotaan maupun pinggiran kota. Selain itu, siswa yang menjadi anggota kedua ekstrakurikuler tersebut juga memiliki transportasi yang beraneka ragam, mulai dari berjalan kaki, naik sepeda, maupun naik angkutan umum. Berdasarkan perhitungan yang dilakukan penulis, data pribadi anggota ekstrakurikuler sepakbola dan bolabasket di SMP Negeri 14 Yogyakarta diantaranya, jumlah seluruh anggota ekstrakurikuler sepakbola sebanyak 28 siswa terdiri dari kelas VII sebanyak 7 siswa dan kelas VIII sebanyak 21 siswa, dan anggota ekstrakurikuler bolabasket sebanyak 22 siswa terdiri dari kelas VII sebanyak 9 siswa dan kelas VIII sebanyak 13 siswa.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII dan VIII yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dengan bolabasket SMP Negeri 14 Yogyakarta.

### ***Kebugaran Jasmani***

Menurut Rusli Lutan (2002: 7) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Kebugaran jasmani atau

*physical fitness* ialah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Depdiknas, 2000: 28).

Selanjutnya, Rusli Lutan (2002: 73-75) menyebutkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, yaitu: intensitas, kekhususan, frekuensi, dan kekhasan perorangan, dan motivasi berlatih.

**Intensitas.** Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seseorang harus melakukan tugas kerja yang lebih berat dari kebiasaannya. Hal ini dapat dilakukan baik dengan menempuh jumlah beban kerjanya atau mempersingkat waktu pelaksanaannya. Penanganan beban yang selalu meningkat, melebihi beban yang telah diatasi disebut prinsip beban lebih (*overload*).

**Kekhususan.** Peningkatan dalam berbagai aspek kebugaran jasmani adalah bersifat spesifik, sesuai dengan jenis latihan yang ditujukan terhadap kelompok otot yang terlibat. Latihan kekuatan misalnya, tentu tidak akan banyak berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan aerobik. Jadi, setiap jenis latihan kearah pembinaan unsur kebugaran yang lebih khusus. Koordinasi tidak meningkat, bila dilatih dengan latihan melompat berulang kali dengan bertumpu pada kedua kaki. Karena pembinaan kebugaran yang dimaksud bersifat menyeluruh, maka programnya juga harus pada semua komponen kebugaran jasmani.

**Frekuensi latihan.** Tidak ada cara lain yang dapat mengganti latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Seberapa sering seseorang berlatih, hal itu mempengaruhi perkembangan kebugaran jasmaninya. Latihan yang teratur, kadang-kadang berlatih, dan kadang-kadang diselingi dengan masa istirahat yang lama juga sama buruknya dengan tidak berlatih. Persoalan ini disebut ketidak sinambungan latihan, suatu kelemahan dalam pembinaan. Otot-otot yang dilatih secara teratur dengan frekuensi yang cukup akan mengalami perkembangan. Serabut ototnya semakin bertambah tebal, dan karena itu otot menjadi semakin besar.

**Bersifat Perorangan.** Setiap orang mengalami peningkatan kebugaran jasmaninya dengan tempo peningkatan yang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi beberapa faktor, seperti: usia, bentuk tubuh, keadaan gizi, berat badan, status kesehatan, dan kuat lemahnya motivasi.

**Motivasi Berlatih.** Anak-anak begitu senang bermain semasa kecil, ketika usianya meningkat kegairahan berkurang. Persoalan penting yang berkaitan dengan kesiapan untuk berlatih, selain sikap positif terhadap aktivitas jasmani, juga dorongan untuk berpartisipasi dalam kegiatan itu. Faktor yang mempengaruhi partisipasi anak dalam kegiatan jasmani khususnya pada orang dewasa antara lain: (1) Keinginan untuk memperoleh bentuk tubuh yang pantas dipandang, (2) Keinginan untuk memperoleh banyak relasi atau hubungan sosial, dan (3) Keinginan untuk menunjukkan kemampuan.

### ***Hakekat Siswa SMP***

Menurut Sukintaka (2001: 45) anak tingkat SLTP kira-kira berumur antara 13 sampai 15 tahun, mempunyai karakteristik: (1) jasmani dengan ciri-ciri: laki-laki ataupun putri ada pertumbuhan memanjang, membutuhkan pengaturan istirahat yang baik, sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperhatikan, merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas, mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan, mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dari putri, dan kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik, (2) psikis atau mental dengan ciri-ciri: banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya, ingin menentukan pandangan hidupnya, dan mudah gelisah karena keadaan yang remeh, (3) sosial dengan ciri-ciri: ingin tetap diakui oleh kelompoknya, mengetahui moral dan etik dari kebudayaan, dan persekawanan yang tetap makin berkembang.

### ***Ekstrakurikuler Olahraga***

Kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan, kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ketempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu (Depdiknas, 2000: 28).

## **METODE**

Metode yang digunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran untuk pengumpulan data. Metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan untuk subyek penelitian yang banyak, di maksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian dilangsungkan. Informasi yang diperoleh dari penelitian survai dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari hanya sebagian populasi dan dapat pula dari hanya sebagian populasi (Suharsimi Arikunto, 2003: 312).

Menurut Sugiyono (2003: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek dan subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan kelas VIII yang mengikuti ekstrakurikuler Sepakbola dan Bolabasket. Jumlah seluruh anggota ekstrakurikuler sepakbola sebanyak 28 siswa terdiri dari kelas VII sebanyak 7 siswa dan kelas VIII sebanyak 21 siswa, dan anggota ekstrakurikuler bolabasket sebanyak 22 siswa terdiri dari kelas VII sebanyak 9 siswa dan kelas VIII sebanyak 13 siswa.

Sampel penelitian adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2003: 312). Sampel pada penelitian ini yaitu seluruh populasi atau seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Sepakbola dan Bolabasket, dengan catatan harus sudah berusia 13 – 15 tahun pengambilan sampel dengan kriteria seperti ini disebut *purposive sampling*.

Menurut Suharsimi Arikunto (2003: 134) bahwa instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia: (1) Lari 50 meter dalam satuan detik dengan dicatat satu angka di belakang koma, (2) Gantung siku tekuk 60 detik, diukur dalam satuan detik, (3) Baring duduk 60 detik, di hitung jumlahnya, (4) Loncat tegak diukur raihan loncat dilakukan tiga kali, loncatan diukur dengan menghitung selisih antara loncatan tertinggi dan tinggi raihan, dicatat dalam satuan cm, (5) Lari 1000 meter untuk putera, dan Lari 800 meter untuk puteri (Depdiknas, 1999: 1-4).

Nilai validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan antara lain: (1) Validitas TKJI untuk usia 13-15 tahun putera: 0.950 (Doolittle), puteri: 0.923 (Aitken), dan (2) Reliabilitas untuk usia 13-15 tahun putera: 0.960 (Doolittle), puteri: 0.804 (Aitken). Berikut ini dipaparkan nilai tes kebugaran jasmani indonesia untuk remaja umur 13-15 tahun putra dan putri, serta norma tes kesegaran jasmani indonesia untuk remaja umur 13-15 tahun putera dan puteri.

Tabel 1.

Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putera

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	S.d-6.7"	16 keatas	38 ke atas	66 ke atas	S.d-3'04"	5
4	6.8-7.6"	11-15	28-37	53-65	3'05"-3'53"	4
3	7.7"-8.7"	6-10	19-27	42-52	3'54"-4'46"	3
2	8.8"-10.3"	2-5	8-18	31-41	4'47"-6'04"	2
1	10.4"-dst	0-1	0-7	Sd 30	6'05"dst	1

Tabel 2.

Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Puteri

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	Sd-7.7"	41 keatas	28 ke atas	50 ke atas	S.d-3'06"	5
4	7.8-8.7"	22"-40"	19-27	39-49	3'07"-3'55"	4
3	8.8"-9.9"	10"-21"	9-18	30-38	3'56"-4'58"	3
2	10.0"-11.9"	3"-9"	3-8	21-29	4'59"-6'40"	2
1	12.0"-dst	0"-2"	0-2	20 dst	6'41"dst	1

Tabel 3.

Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putera dan Puteri

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22-25	Baik Sekali (BS)
2.	18-21	Baik (B)
3.	14-17	Sedang (S)
4.	10-13	Kurang (K)
5.	5-9	Kurang sekali (KS)

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dalam penelitian ini masih merupakan hasil dari tes. Hasil tes dari tiap-tiap butir tes diubah menjadi nilai dengan menggunakan tabel nilai kesegaran jasmani untuk putera dan puteri umur 13-15 tahun seperti pada tabel 1 dan 2. Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani siswa maka hasil dari ubahan dijumlahkan kemudian dimasukkan dalam norma kesegaran jasmani seperti pada tabel 3.

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data hasil tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yang diperoleh dari subyek penelitian. Untuk dapat mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII dan VIII yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan bolabasket di SMP Negeri 14 Yogyakarta akan diuji sesuai dengan hipotesis penelitian. Adapun hipotesis yang akan diuji adalah: “ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan bolabasket di SMP negeri 14 Yogyakarta”. Hipotesis ini merupakan hipotesis asli atau alternatif, sehingga harus dirubah menjadi hipotesis nol yaitu menjadi “tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dengan bolabasket SMP Negeri 14 Yogyakarta”. Selanjutnya untuk mempermudah perhitungan variabel tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola dilambangkan dengan  $X_1$  dan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket dilambangkan dengan  $X_2$ . Agar lebih jelas mengenai deskripsi data penelitian, berikut deskripsi data masing-masing variabel.

#### ***Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola***

Skor tingkat kebugaran jasmani yang diperoleh adalah berasal dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), selanjutnya dilambangkan dengan  $X_1$ . Adapun skor tingkat kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler sepakbola diperoleh nilai minimum 9 dan nilai maksimum 18. Rerata diperoleh 14.57, sementara yang memperoleh skor di bawah rerata sebanyak 12 dan di atas rerata

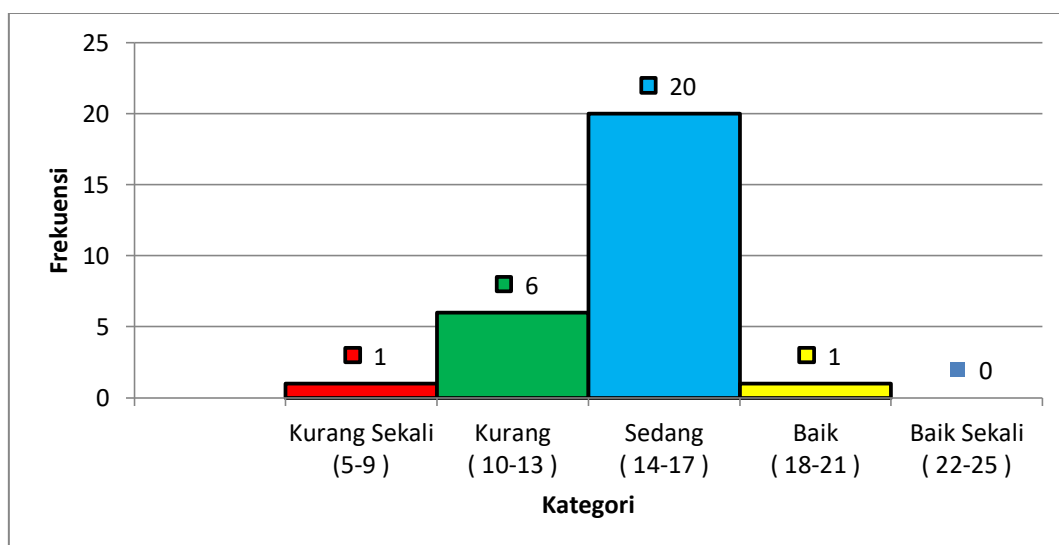
sebanyak 16. Standar deviasi diperoleh sebesar 2.46, modus sebesar 17 dan median sebesar 15. Untuk memperjelas data penelitian, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola

No	Interval Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0.00
2	18 – 21	Baik	1	3.57
3	14 – 17	Sedang	20	71.43
4	10 – 13	Kurang	6	21.43
5	5 – 9	Kurang Sekali	1	3.57
Jumlah			28	100.00

Untuk memperjelas distribusi frekuensi, berikut ditampilkan histogram tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola:



Gambar 1.

Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola

### **Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket**

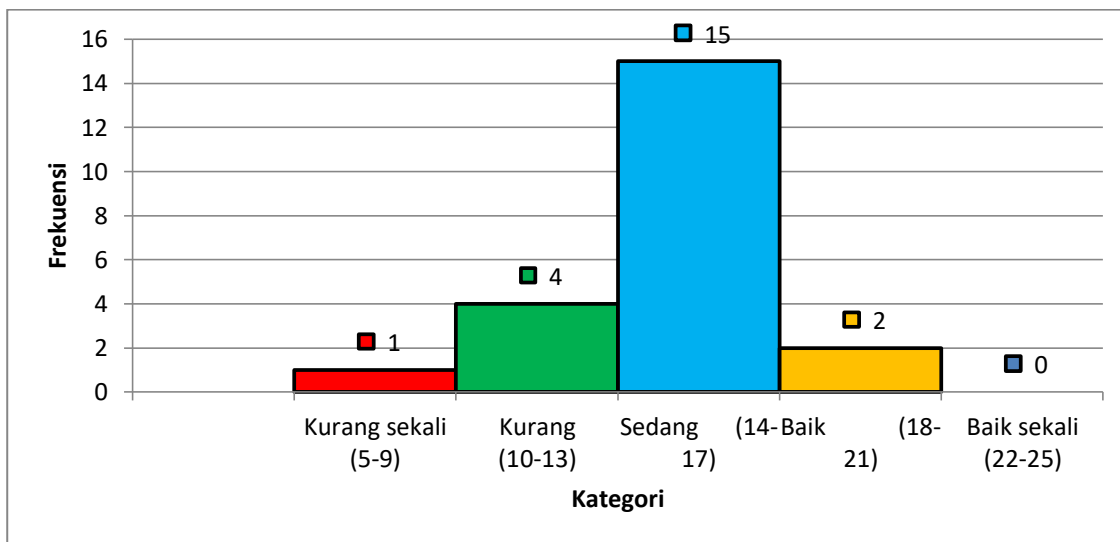
Dilambangkan dengan  $X_2$ , diperoleh skor tingkat kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler bolabasket dengan nilai minimum sebesar 9 dan nilai maksimum sebesar 20. Rerata diperoleh 15,27, sementara yang memperoleh skor di bawah rerata sebanyak 10 dan di atas rerata sebanyak 12. Standar deviasi diperoleh sebesar 2,47, modus sebesar 17 dan median sebesar 16. Untuk memperjelas data penelitian, dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5.

Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket

No	Interval Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0.00%
2	18 – 21	Baik	2	9.09%
3	14 – 17	Sedang	15	68.18%
4	10 – 13	Kurang	4	18.18%
5	5 – 9	Kurang Sekali	1	4.55%
Jumlah			22	100.00%

Berikut adalah histogram tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket.



Gambar 2.

Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket

**Hasil Uji Prasyarat**

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh sedangkan penggunaan uji homogenitas untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

Pengujian normalitas menggunakan uji *Chi Kuadrat*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga  $\chi^2$  perhitungan ( $\chi^2_{hitung}$ ) dengan harga  $\chi^2$  tabel ( $\chi^2_{tabel}$ ) pada taraf signifikan



$\alpha = 0,05$  dan derajat kebebasan yang dipakai. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga  $\chi^2_{hitung}$  lebih kecil dari harga  $\chi^2_{tabel}$ , dalam hal yang lain hipotesis ditolak. Hasil uji normalitas pada lampiran dua dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 6.

Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	$\chi^2_{hitung}$	dk	$\chi^2_{tabel} (\alpha = 0.05)$	Sig	Kesimpulan
1	Ekstrakurikuler sepakbola	14,857	9	16,92	0,095	Normal
2	Ekstrakurikuler bolabasket	11,545	8	15,51	0,173	Normal

Dari tabel di atas diperoleh harga  $\chi^2_{hitung}$  dari variabel tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler sepakbola dan ekstrakurikuler bolabasket secara berturut-turut sebesar 14,857 dan 11,545. Sedangkan harga  $\chi^2_{tabel}$  pada dk 9 sebesar 16,92, dan pada dk 8 sebesar 15,51. Ternyata harga  $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ , oleh karena itu maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

Selanjutnya, uji homogenitas menggunakan Uji F. Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga F perhitungan ( $F_{hitung}$ ) dengan F dari tabel ( $F_{tabel}$ ) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan dk yang dipakai. Kriterianya adalah menolak hipotesis apabila harga  $F_{hitung}$  lebih besar atau sama dengan harga  $F_{tabel}$  dalam taraf signifikan 0,05, dalam hal lain tolak hipotesis. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7.

Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	S D	$F_{hitung}$	$F_{table}$	Sig	Kesimpulan
Ekstrakurikuler Sepakbola	2,46	0,001	1,615	0,971	Homogen
Ekstrakurikuler Bolabasket	2,47				

Dari perhitungan diperoleh harga  $F_{hitung}$  sebesar 0,001, dan harga  $F_{table}$  pada dk (48/48) dan taraf signifikan 5% sebesar 1,651. ternyata harga  $F_{hitung} < F_{tabel}$ , oleh karena itu maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa varians populasi homogen.

### ***Hasil Pengujian Hipotesis***

Hasil perhitungan uji normalitas dan homogenitas menunjukkan bahwa sebarannya normal dan variansinya homogen, sehingga data dianalisis lebih lanjut dengan statistik parametrik. Hipotesis

yang diajukan adalah “Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan bolabasket di SMP Negeri 14 Yogyakarta”. Hipotesis ini merupakan hipotesis asli atau alternative, sehingga harus dirubah menjadi hipotesis nol yaitu menjadi “tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dengan bolabasket SMP Negeri 14 Yogyakarta”. Untuk menerima atau menolak hipotesis adalah dengan membandingkan harga  $t$  hitung dengan harga  $t$  table pada taraf signifikan 5%. Kriterianya adalah menerima  $H_0$  apabila harga  $t$  hitung lebih kecil dari  $t$  tabel, dalam hal lain  $H_0$  ditolak.

Hasil analisis uji-t untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara kedua variabel bebas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 8.  
Rangkuman Hasil Analisis uji-t

Kelompok	N	Rerata	$t$ hitung	$t$ tabel
Ekstrakurikuler Sepakbola	28	14,57	-0,999	2,011
Ekstrakurikuler Bolabasket	22	15,27		

Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa  $t$  hitung = -0,999, dan  $T$  tabel pada derajat kebebasan 48 dan taraf signifikan  $0,975 = 2,011$ . Ternyata nilai  $T$  hitung lebih kecil dari  $T$  tabel ( $T$  hitung <  $T$  tabel), maka dari itu  $H_0$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan bolabasket di SMP Negeri 14 Yogyakarta. Rerata yang diperoleh untuk tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola sebesar 14,57 dan untuk ekstrakurikuler bolabasket sebesar 15,27. Nilai rerata tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket lebih tinggi daripada nilai rerata tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler sepakbola.

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan dari tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan bolabasket SMP Negeri 14 Yogyakarta. Namun di sini ada yang menarik, bawasannya nilai rerata tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola lebih rendah daripada ekstrakurikuler bolabasket, namun standar deviasi tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket lebih rendah daripada ekstrakurikuler sepakbola. ini berarti bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola lebih stabil atau merata daripada tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket.

Sepakbola dan bolabasket pada dasarnya merupakan sama-sama permainan beregu dan juga pola permainannya sama yaitu bertahan dan menyerang. Pada permainan sepakbola, lapangan yang

digunakan untuk bergerak sangatlah luas, yaitu sekitar 70 kali 100 meter, sehingga siswa punya waktu untuk beristirahat ketika bola sedang tidak berada di dekatnya dengan jalan kaki. Sedangkan pada permainan bolabasket lapangan lebih kecil, yaitu hanya sekitar 26 kali 13 meter saja, sehingga siswa tidak akan punya waktu untuk beristirahat ketika sedang bermain bolabasket. Pada permainan bolabasket siswa cenderung terus berlari untuk menyerang dan melakukan pertahanan, sehingga dibandingkan permainan sepakbola, permainan bolabasket lebih dinamis. Pada permainan sepakbola, intensitas latihan dan permainan yang dilakukan lebih lama daripada permainan bolabasket, sehingga meskipun nilai rerata tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket lebih tinggi daripada ekstrakurikuler sepakbola, namun tidak berbeda secara nyata. Artinya tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan bolabasket di SMP Negeri 14 Yogyakarta tidak berbeda secara nyata.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik simpulan “tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan bolabasket di SMP Negeri 14 Yogyakarta.” Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket tidak lebih baik daripada tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Teknik Bermain Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Depdiknas. (1999). *Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), Remaja Umur 13- 15 Tahun*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman Dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatihan Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat Dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Depdiknas.
- Suharsimi Arikunto. (2003). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta:FPOK IKIP Yogyakarta.