

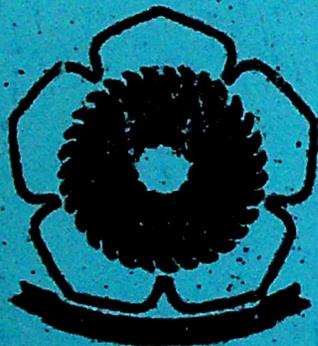
**PERBEDAAN KAPASITAS VO₂MAX PESERTA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DAN BASKET SISWA PUTRA KELAS XI SE-KECAMATAN ILIR
RARAT 1 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

ARIF EUDIPRASETYO

Nomer Induk Mahasiswa 06091406077

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG**

2014

S
796.07
Ari
P
2014
C1/1

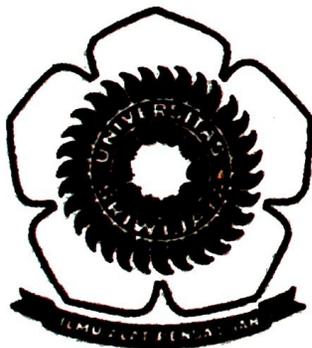
**PERBEDAAN KAPASITAS VO_2MAX PESERTA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DAN BASKET SISWA PUTRA KELAS XI SE-KECAMATAN ILIR
BARAT 1 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

ARIF BUDIPRASETYO

Nomor Induk Mahasiswa 06091406077

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2014**

PERBEDAAN VO₂MAX PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DAN BASKET SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI SE-KECAMATAN ILIR BARAT 1 PALEMBANG

Skripsi oleh :

Arif Budiprasetyo

06091406077

Program Studi Pendidikan Jasmani dan kesehatan



Disetujui Sebagai Skripsi Program Strata 1

Disetujui,

Pembimbing 1,

Pembimbing 2

Prof. Dr.dr.Fauziah NK, Sp.KFR, M.P.H.
NIP. 194604261971102001

Drs. Djumadin Syafril, M.Pd
NIP. 195104211977101001

Disahkan,

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Dr. Sukirno'.

Dr. Sukirno
NIP. 195508101983031005

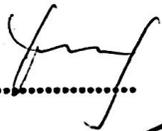
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 18 Maret 2014

TIM PENGUJI

1. Ketua : Prof.Dr.dr. Fauziah NK, Sp.KFR.,M.P.H.

.....

2. Sekretaris : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd.

.....

3. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes

.....

4. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes

.....

5. Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes

.....

Palembang, 11 April 2014

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Drs. Waluyo, M.Pd.

NIP. 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Nama : Arif Budiprasetyo
Nim : 06091406077
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Perbedaan Kapasitas VO_{2max} peserta ekstrakurikuler Futsal dan Basket Siswa Putra kelas XI Sekecamatan Ilir Barat 1 Palembang

Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul diatas merupakan karya sendiri. Segala sumber informasi, masalah, Tinjauan pustaka, metodologi serta data penelitian merupakan hasil karya sendiri dan serta pengarahan dari pembimbing yang telah di tentukan. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli belum pernah disajikan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan Tinggi lain.

Demikian surat pernyataan ini dibuat, saya siap menanggung resiko/sanksi akademik yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ilmiah ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Palembang, 18 Maret 2014
Yang membuat pernyataan

Arif Budiprasetyo



Kupersembahkan kepada :

- Allah ﷻ yang telah memberikan limpahan ni'mat iman, kesehatan, serta Hidayahnya dan lain lain yang tidak terhitung jumlahnya sehingga menuntun kejalan yang benar yang setia menemani disaat penulis Jenuh membutuhkan bimbingan dalam urusan dunia dan akhirat. Alhamdulillah
- Rasulullah ﷺ yang telah mengajarkan, membimbing dan memotivasi melalui hadist hadist yang teruji dan dinilai sbahih beliau sampaikan sehingga dapat mengambil hikmah dalam urusan dunia maupun akhirat.
- Orang tuaku tercinta, Bapak Drs. Ponijo, M.Pd. dan Ibu Sri Wahyuningsih Motivasi terbesar dan terbaik dalam menjalani kuliah, serta selalu ada disetiap waktuku melangkah dalam kehidupan serta pengorbanan harta, waktu, dan usaha. Terima kasih atas do'a, dan perhatian yang telah diberikan dan hanya bisa membayar dengan doa semoga kalian diberikan hidayah dan kesehatan semoga Allah akan memuliakan kalian.
- Adikku Rima Apriza yang selalu mengharapkan keberhasilanku dan doa yang telah diberikan, semoga kakak bisa menjadi suri tauladan yang baik dan kelak dirimu akan menjadi lebih baik.
- Saudara-saudaraku dan seluruh keluarga besarku tercinta. Terima kasih atas motivasi & semangat kalian serta doa'nya semoga apa yang kalian cita-citakan dapat terwujud .
- Semua Guru, Dosen, Admin Universitas Sriwijaya yang telah berjasa dalam mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan, serta menjadi perantara dalam memudahkan segala urusan yang berhubungan dengan proses skripsi ini dengan tulus tanpa pamrih. Terima kasih, semoga Allah selalu memuliakan kalian.
- Terimakasih kepada Dosen Pembimbing ibu Prof. Dr.dr. Fauziah NK, Sp.KFR.M.P.H. dan Bapak Drs. Djumadin Syafril, M.Pd. yang telah banyak meluangkan waktunya untuk bimbingan,dan Ilmunya.
- Sahabat-sahabatku, Prima Bagus Nawang Irawan, Mahfud afrizal zain, Ridho gusti agung, Masagus Agustian, Abu Hasan Alpani, Edy saputra, Ando medika, Ahmad nuargo, Taupik akbar, Fery andika, Andi suranto, Fajar ramadhani, M.Adam maulana liza, Joni trisetiawan, Teguh karya, Supriadi, Fahmi, dan Rekan Penjaskes Inderalaya angkatan 2009 tanpa kalian hidupku takkan berwarna, terima kasih untuk semua yang telah kita lewati bersama dalam suka maupun duka, semoga kita semua akan menjadi orang-orang yang sukses didunia dan diakhirat Semoga Allah akan mengumpulkan kita di Jannahnya.

- Semua teman-teman Penjaskes 2009 dan adik-adik tingkat Penjaskes 2010-2013, tetap jaga kekompakan kita sampai kapanpun.
- Rekan di Prodi lain Defri, Yudha, Ardi, Warsito, Ari dan lain lain
- Almamaterku yang menjadi kebanggaan.
- Jazakumullahu Khairan (Semoga Allah akan membalas Kebaikan Kalian semua) semoga Allah ﷻ mengumpulkan kita di surganya keiak, Sukses dunia dan Akhirat

Motto

“Kejarlah Dunia, Namun jangan kau lupakan Akhirat disanalah tempat yang kekal abadi”

*“Jangan Pernah berhenti menuntut Ilmu, Baik Ilmu dunia maupun Ilmu akhirat
Gunakan ni'mat kesehatan untuk menuntut ilmu”*

“Revisi sangat penting dan bermanfaat, dan harus terjadi sepanjang hayat. Ingat... tidak ada gedung yang tak retak, tidak ada manusia sempurna. Jadikan revisi bagian dari budaya belajar”

“من جد وجد (Man Jadda Wa Jadda) : Barang siapa yang bersungguh sungguh pasti akan mendapatkan hasil (pepatah arab)”

*لم ان ونفسك قطعت ولا قطعت له فسين كالمسرف الوقت
بالباطل فسل نفسك ولا بسالح تشغلها*

*“Waktu laksana pedang. Jika engkau tidak menggunakannya, maka ia yang malah akan menebasmu. Dan dirimu jika tidak tersibukkan dalam kebaikan, pasti akan tersibukkan dalam hal yang sia-sia.” (nasehat orang sufi kepada imam syafi’i)
(dalam Al Jawaabul Kaafi karya Ibnul Qayyim)*

“Ilmu alat pengabdian (Universitas Sriwijaya)”

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah *subhanahuwata'ala* karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Tak lupa pula penulis mengirimkan Sholawat dan Salam kepada Nabi Besar Sayyidina Muhammad *shalallahu'alaihi wassalam* yang telah membawa umat Islam ke jalan yang diridhoi Allah *subhanahuwata'ala*.

Skripsi yang berjudul "*Perbedaan Kapasitas VO_2max Peserta Ekstrakurikuler Futsal dan Basket pada siswa putra Kelas XI sekecamatan Ilir Barat 1 Palembang*" merupakan salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan. Terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari partisipasi dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Badia Parizade, M.B.A Selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. Bapak Sofendi, M.A, Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan.
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. Selaku Ketua Program studi Penjaskes Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
4. Ibu Prof. Dr. dr. Fauziah Nur'aini Kurdi, SP.KFR.MPH. dan Drs. Djumadin Syafril, M.Pd, Selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan dalam pembuatan Skripsi ini.
5. Ibu Dr. Hartati, M.Kes, Drs. Syamsuramel, M.Kes, dan Drs. Maskur Ahmad. Sebagai penguji skripsi yang telah memberikan masukan dalam penyusunan skripsi ini
6. Kepada Kedua Orang Tuaku Bapak Drs. Ponijo, M.Pd. dan Sri Wahyuningsih yang sangat saya cintai dan hormati yang tak henti-hentinya memberikan dukungan, doa, nasehat, dan motivasi hingga sampai detik ini penulis tetap kuat dan bersemangat dalam menyelesaikan studi.
7. Kepada Bapak Drs. Budianto, M.M., Ibu Dra. Nursiawati Anggraini, M.M, dan Ibu Ernist Thahrir, S.Pd. M.M, Selaku Kepala Sekolah SMAN 1, SMAN

- 10, dan SMAN 11, yang telah memberikan izin dalam penelitian, Serta Kepada Bapak Mawarno, M.Pd., Bapak Soebirin, S.Pd., Selaku Guru Pendidikan Jasmani SMAN 1, SMAN 10, dan SMAN 11 Palembang, yang telah memberikan pengarahan dan membantu dalam penelitian.
8. Kepada Seluruh Rekan Penjaskes Universitas Sriwijaya angkatan 2009 yang telah memberikan bantuan dalam Penyelesaian Skripsi ini.
 9. Serta seluruh pihak yang ikut membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung. Penulis hanya bisa berdoa, semoga Allah *subhanahuwata'ala* Memuliakan kalian dan mengumpulkan kita dalam Jannahnya kelak. *jazakumullah khairan* (Semoga Allah membalas kebaikan kalian semua).

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini Tidak lepas dari kesalahan dari segala bidang dengan Ilmu yang terus *update* dan berkembang dalam hitungan hari dengan segala penemuan dibidang statistic, metodologi penelitian maupun kajian tentang penelitian ini menjadikan skripsi ini terus di revisi karena “Revisi sangat penting dan bermanfaat, dan harus terjadi sepanjang hayat. Ingat, tidak ada gading yang tak retak, tidak ada manusia sempurna. Karena Kesempurnaan hanya milik Allah *subhanahuwata'ala* Jadikan revisi bagian dari budaya belajar” memohon maaf bila ada kesalahan dalam penulisan skripsi ini. Apabila terjadi kesalahan, sesungguhnya itu berasal dari penulis dan penulis berlepas diri apabila pendapat penulis menyalahi kaedah penulisan dan analisis statistik. Namun apabila adanya kebenaran maka itu dari Allah *subhanahuwata'ala*. Kritik dan saran kami hargai demi penyempurnaan penulisan skripsi ini. semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan dapat bernilai positif bagi semua pihak yang membutuhkan referensi.

Palembang, April 2014
Penulis,

Arif BudiPrasetyo

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah *subhanahuwata'ala* , yang telah memberikan segala-galanya ni'mat umur, kesehatan, kecerdasan, dan semuanya yang tidak bisa terhitung lagi jumlahnya Beliau lah pencipta alam semesta dan telah menyempurnakan ni'matnya. Sholawat dan salam penulis ucapkan, haturkan kepada suri tauladan kita Nabi Muhammad *shalallahu'alaihi wassalam* yang telah membawa dunia dengan akhlak jahiliya ke zaman dengan akhlak yang mulia, *alhamdulillah*. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Adapun judul penelitian ini adalah Perbedaan Kapasitas VO_2max peserta ekstrakurikuler Futsal dan Basket pada siswa Putra kelas XI Se kecamatan Ilir Barat 1 Palembang.

Penulis menyadari bahwa dalam Penyusunan skripsi ini jauh dari kesempurnaan penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna dan kemungkinan masih ada kesalahan namun untuk mengurangi tingkat kesalahannya penulis berusaha mencari referensi berdasarkan studi kepustakaan yang selalu update. Meskipun demikian penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang sangat membangun baik dari Dosen maupun dari mahasiswa yang akan mengutip skripsi ini. Penulis sangat mengharapkan dukungan dan doa dari setiap pembaca.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi Masyarakat Universitas Sriwijaya maupun dari luar Universitas Sriwijaya khususnya bagi lingkungan Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Penjaskes pada Khususnya dan ruang lingkup masyarakat ilmiah pada umumnya.

Palembang, April 2014

Penulis

Arif Budiprasetyo



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	4
1.3. Batasan Masalah	4
1.4. Rumusan Masalah.....	4
1.5. Tujuan Penelitian	4
1.6. Manfaat Penelitian	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	6
2.1. Konsumsi Oksigen Maksimal.....	6
2.1.1. Definisi.....	6
2.1.2. Satuan	7
2.2. Faktor-Faktor yang mempengaruhi nilai VO_{2max}	7
2.2.1. Faktor Usia.....	7
2.2.2. Faktor Latihan	8
2.2.3. Faktor Kelamin	8
2.2.4. Faktor Keturunan	9
2.2.5. Faktor Perokok	10
2.3. Faktor-Faktor yang menentukan nilai VO_{2max}	12
2.3.1. Fungsi Paru-paru.....	12
2.3.2. Fungsi Kardiovaskular	13

2.3.3. Sel Darah Merah (<i>Hemoghlobine</i>)	14
2.4. Test Pengukuran VO ₂ max	14
2.4.1. Multi Stage Fitness Test	15
2.4.2. Sepeda Ergometer	15
2.4.3. Test Balke 15 menit	15
2.4.4. Harvard Test	16
2.4.5. Cooper Test	16
2.5. Ekstrakurikuler	16
2.6. Karakteristik Permainan Futsal dan Basket	17
2.6.1. Futsal	17
2.6.2. Basket.....	18
2.7. Kerangka Pikir	19
2.8. Hipotesis.....	20
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	21
3.1. Jenis Penelitian	21
3.2. Rancangan Penelitian.....	21
3.3. Tempat Penelitian	22
3.4. Variable Penelitian.....	22
3.5. Definisi Operasional Variable	22
3.6. Populasi dan Sampling	23
3.6.1. Populasi	23
3.6.2. Sample Penelitian	24
3.6.3. Teknik Sampling.....	24
3.7. Metode Pengumpulan data dan Instrument Penelitian	25
3.7.1. Metode Pengumpulan data	25
3.7.2. Instrument Penelitian.....	25
3.8. Teknik Analisis Data	27
3.8.1. Uji Normalitas data	27
3.8.2. Uji Homogenitas.....	29
3.8.3. Uji Hipotesis Data.....	30
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
4.1. Hasil Penelitian	32
4.1.1. Gambaran umum Lokasi Penelitian	32
4.1.2. Karakteristik Sample	33
4.1.3. Deskripsi Data Hasil VO ₂ max Kelompok Futsal	34

4.1.4. Deskripsi Data Hasil VO_2max Kelompok Basket.....	35
4.1.5. Analisis Data Kapasitas VO_2max Peserta Ekstrakurikuler Futsal dan Basket.....	37
4.1.6. Uji Normalitas Kelompok Futsal.....	38
4.1.7. Uji Normalitas Kelompok Basket.....	40
4.1.8. Uji Homogenitas Kelompok Futsal dan Basket.....	42
4.1.9. Uji Hipotesis.....	44
4.2. Pembahasan	46
4.2.1. Pembahasan <i>Cooper Test 12 minutes</i> Kelompok Futsal	46
4.2.2. Pembahasan <i>Cooper Test 12 minutes</i> Kelompok Basket	47
4.2.3. Perbedaan <i>Cooper Test 12 minutes</i> Kelompok Futsal dan Basket	47
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	49
5.1. Hasil Penelitian	49
5.2. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	53



DAFTAR TABEL

1. Populasi Penelitian.....	24
2. Norma Cooper Test 12 minutes	26
3. Susunan Kepanitiaan	27
4. Daftar Distribusi perhitungan kelompok futsal	34
5. Daftar Analisis Varian Untuk menguji H_0	31
6. Daftar Distribusi perhitungan Kelompok Futsal.....	35
7. Daftar Distribusi perhitungan Kelompok Basket.....	36
8. Hasil Perbedaan Data kelompok Futsal dan Basket.....	37
9. Harga-harga yang diperlukan untuk Uji Homogenitas kelompok sample	43

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Pikir	19
2. Desain Penelitian <i>ex post facto</i>	21
3. Histogram Kelompok Futsal	35
4. Histogram kelompok Basket.....	36
5. Grafik perbedaan kapasitas VO2max futsal dan basket.....	37



DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar riwayat hidup	53
2. SK Penunjukkan pembimbing skripsi.....	54
3. Usul Judul Proposal	58
4. Persetujuan Proposal untuk mengikuti seminar	59
5. Proposal Telah Diseminarkan	60
6. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	61
7. Surat Izin Penelitian dari Universitas Sriwijaya	62
8. Surat Keputusan Dinas Pendidikan	63
9. Surat Telah melaksanakan Penelitian SMAN 1 Palembang	64
10. Surat Telah melaksanakan penelitian SMAN 10 Palembang	65
11. Surat Telah melaksanakan Penelitian SMAN 11 Palembang	66
12. Hasil Test	67
13. Data VO_2max peserta Ekstrakurikuler Futsal dan Basket siswa SMA Negeri Sekecamatan Ilir barat 1 palembang	68
14. Tabel Bantu untuk menghitung S1 (Futsal) dan S2 (Basket)	69
15. Distribusi t dengan df (1-40).....	70
16. Dokumentasi Penelitian	72
17. Kartu Pembimbingan Skripsi	77

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Perbedaan Kapasitas VO_2max peserta ekstrakurikuler futsal dan basket pada siswa putra kelas XI se Kecamatan Ilir Barat 1 Palembang”. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada perbedaan kapasitas VO_2max peserta ekstrakurikuler futsal dan basket pada siswa putra kelas XI sekecamatan Ilir Barat 1 Palembang? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan kapasitas VO_2max peserta ekstrakurikuler futsal dan basket pada siswa putra kelas XI sekecamatan Ilir Barat 1 Palembang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *ex-postfacto* dengan pendekatan deskriptif *causal comparative* yang terdiri dari dua kelas yaitu kelompok futsal dan basket. *Sample* penelitian ini adalah siswa putra kelas XI yang berjumlah 30 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket dan 30 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Metode pengolahan data menggunakan analisis *statistic* deskriptif, Uji Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *independent sample T-Test*. Hasil penelitian berdasarkan perhitungan data uji t independent sample test yang diperoleh ialah : uji hipotesis didapat nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($-0,21 < 2,00$) maka Hipotesis $H_0 : \mu_1 = \mu_2$ diterima dengan taraf kepercayaan 0,05, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan Kapasitas VO_2max Peserta ekstrakurikuler futsal dan basket siswa putra kelas XI SMA Negeri sekecamatan Ilir Barat 1 Palembang

Kata kunci : VO_2max , Ekstrakurikuler, Futsal, dan Basket

BAB I

PENDAHULUAN



1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang mengembangkan pembinaan sumber daya manusia Indonesia. upaya dalam mewujudkan pembinaan warga masyarakat dan peserta didik itu yaitu melalui Penjasorkes. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di lembaga pendidikan formal dapat berkembang cepat dan diharapkan mampu menjadi landasan bagi pembinaan keolahragaan nasional. Olahraga merupakan suatu bentuk usaha untuk meningkatkan kualitas manusia yang mengarah pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi sebagaimana yang disebutkan dalam (GBHN Tap MPR No.II/1988). Oleh karena itu olahraga selalu dimasukkan dalam salah satu mata pelajaran TK, Sekolah dasar, lanjutan, menengah dan perguruan tinggi, baik dalam program ekstrakurikuler maupun intrakurikuler. Intrakurikuler olahraga tidak hanya mengajarkan aktivitas fisik namun juga kesehatan sehingga dinamakan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan durasi 2 jam pelajaran dalam satu minggu, Sedangkan Ekstrakurikuler olahraga merupakan suatu kegiatan yang dilaksanakan diluar jam belajar dimaksudkan untuk menggali bakat-bakat olahraga yang ada pada masing-masing siswa, bakat tersebut dibina lewat latihan-latihan olahraga pilihan siswa dengan harapan dari sekolah-sekolah muncul olahragawan yang berpotensi.

Latihan fisik dengan frekuensi teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Akan tetapi pada realitanya pembelajaran pendidikan jasmani masih sangat kurang karena setiap minggunya siswa bergerak hanya 2 jam pelajaran (2 x 45 menit). Supaya frekuensi latihan/olahraga dapat tercapai, maka sekolah mengadakan ekstrakurikuler. Menurut (KBBI : 276), "Ekstrakurikuler olahraga merupakan suatu kegiatan yang dilaksanakan diluar jam belajar dimaksudkan untuk menggali bakat-bakat olahraga yang ada pada masing-masing siswa bakat tersebut dibina lewat

latihan-latihan olahraga pilihan siswa dengan harapan dari sekolah-sekolah muncul olahragawan yang berpotensi". Untuk meraih prestasi yang tinggi diperlukan seperti : sarana dan prasarana, selain itu juga faktor lain yaitu Kapasitas VO_2max siswa yang merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani. VO_2max dapat didefinisikan sebagai kapasitas maksimal untuk menghirup, menyalurkan, dan menggunakan oksigen dengan waktu yang cukup lama sehingga seseorang dapat melangsungkan aktivitas yang bersifat *aerobic* yang artinya adalah membutuhkan oksigen (Sharkley, 2011:74).

Berdasarkan data yang diambil penulis setiap sekolah yang ada di SMA Negeri se-kecamatan ilir barat 1 Palembang yang terdiri dari SMA N 1, SMA N 10, dan SMA N 11, memiliki ekstrakurikuler baik berupa olahraga, kepemimpinan, pramuka, PMR dan lain lain setiap sekolah. Dalam pembahasan ini penulis tidak menggambarkan ekstrakurikuler kepemimpinan namun penulis akan merefleksikan ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMA Negeri tersebut. Ekstrakurikuler olahraga yang hampir setiap sekolah melaksanakannya adalah, Futsal, basket, bela diri, Voli, dan sepak bola. Penulis mengamati setiap sekolah memiliki ekstrakurikuler olahraga. Suatu hal yang membuat penulis tertarik adalah ekstrakurikuler futsal dan basket karena setiap sekolah tersebut memiliki prestasi dibidang futsal dan basket yang terbukti oleh beberapa penghargaan yang pernah mereka raih.

Penelitian ini melibatkan beberapa sekolah negeri dan siswa putra kelas XI karena siswa putra lebih cenderung aktif dalam partisipasi ekstrakurikuler tersebut dibandingkan siswi putri. alasan penulis untuk tidak mengambil sample putri adalah kurangnya partisipasi siswa putri dalam olahraga basket dan futsal, hanya 1 sekolah siswi yang aktif dalam ekstrakurikuler basket namun ekstrakurikuler futsal mendominasi siswa putra. Jadi penulis mengambil sample siswa putra kelas XI. Futsal dan basket apabila ditinjau dari minat siswa dalam bermain lebih cenderung menyukai futsal dari pada basket hal ini dapat dilihat pada data jumlah siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal, apabila dilakukan permainan futsal ini sangat mudah dimainkan dan dapat dimainkan dimana saja asalkan tersedia sebuah lapangan yang



berukuran 12 meter. Dikalangan anak-anak sekolah dasar pun sudah bermain futsal walaupun dengan teknik yang kurang, karena teknik bermain futsal tidak lah sulit cukup bisa menendang bola sudah siap untuk bermain futsal, permainan futsal tidak terlalu mempertimbangkan postur tubuh pemain namun keterampilan dan fisik yang baik menjadi tolok ukurnya, dibandingkan basket. Permainan bola basket selain teknik dasar yang begitu banyak dan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menguasainya, kemudian dari segi lapangan pun harus dimainkan di lapangan basket. Hal ini merupakan suatu perbedaannya, sedangkan futsal dan basket memiliki kesamaan karakteristik, Oleh karena itu Permainan futsal dan basket dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Penelitian yang relevan telah membuktikan bahwa permainan futsal dan basket dapat meningkatkan kesegaran jasmani terutama dalam peningkatan daya tahan aerobik (Afrayoghi : 2012).

Permainan futsal dan basket dimainkan dengan waktu yang sama yaitu 40 menit, pola permainannya pun hampir sama berlari merebut bola, dengan waktu yang ditentukan kemudian mencetak angka sebanyak banyaknya. Menurut Nala (2011:271) Permainan futsal dan basket ditinjau dari segi biomotorik merupakan permainan yang kompleks, dimana mengandung unsur-unsur gerak fisik seperti : Kecepatan (*Speed*), kekuatan (*streght*) daya ledak (*power*), Daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), Kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*) dan koordinasi (*coordination*). Kesemua komponen tersebut harus dimiliki oleh pemain futsal dan basket. Namun dalam penelitian ini mengambil salah satu komponen yaitu berkaitan dengan kebugaran aerobik yang berkaitan erat dengan VO_2max yang ada dalam permainan bola basket dan Futsal. Berdasarkan uraian Barat diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian di SMA Negeri Se-kecamatan Ilir I Palembang dengan Judul: “Perbedaan Kapasitas VO_2max peserta Ekstrakurikuler Futsal dan Basket pada siswa putra kelas XI SMA Negeri Se-kecamatan Ilir Barat 1 Palembang”.

1.2. Identifikasi masalah

1. karakteristik permainan futsal dan basket
2. Perbedaan minat siswa dalam permainan futsal dan basket
3. Futsal lebih diminati siswa daripada basket karena teknik bermainnya lebih mudah dibandingkan basket.
4. Ekstrakurikuler futsal dan basket dapat meningkatkan kebugaran jasmani terutama nilai VO_2max .
5. Permainan futsal dan basket membutuhkan VO_2max dalam melangsungkan permainan.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, peneliti membatasi masalah agar tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda dan gambaran penelitian ini lebih jelas, maka batasan masalah yaitu Kapasitas VO_2max peserta ekstrakurikuler futsal dan basket pada siswa putra kelas XI SMA Negeri sekecamatan Ilir Barat 1 Palembang .

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, dapat dirumuskan “Apakah ada perbedaan Kapasitas VO_2max peserta ekstrakurikuler Futsal dan Basket Siswa Putra kelas X SMA Negeri Se-Kecamatan Ilir barat 1 palembang”.

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Kapasitas VO_2max kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket dan futsal Siswa Putra kelas X SMA Se-Kecamatan Ilir barat 1 palembang”.

1.6. Manfaat penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler, guru atau Pembina ekstrakurikuler, institusi pendidikan dan pengembangan pengetahuan, yaitu :

- 1) Bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler permainan bola basket dan futsal SMA Se-Kecamatan, diharapkan dapat memiliki Kapasitas VO_2max yang baik terutama pada kapasitas konsumsi Oksigen maksimal.
- 2) Bagi Guru atau pembina ekstrakurikuler bola basket dan futsal SMA Negeri Se-kecamatan ilir barat 1 Palembang, dapat memberikan pengetahuan tentang perbedaan Kapasitas VO_2max siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal dan Basket dan bagi tiap pembina dapat mengetahui level Kebugaran aerobik tiap atlet masing-masing setiap individu, sehingga setiap Pembina/pelatih dapat mempertimbangkan kembali dosis latihan tiap tiap siswa.
- 3) Bagi Sekolah, dapat memberikan dan menginformasikan bahwa seorang siswa harus memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, terutama seorang atlet Futsal dan Basket

DAFTAR PUSTAKA

- Afrayoghi, HM. 2012. *Perbedaan kesegaran jasmani permainan bola basket Basket dan Futsal pada siswa SMK Negeri 3 kab.Tebo.Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*,FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Drs.Andi Suhandi,S.Pd, (II) Palmizal.A, S.Pd, M.Pd
- Arikunto, S. 2006.*Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka cipta.
- Aryani, M. 2009. *Kebugaran Jasmani*. <http://digilib.unimus.ac.id/download.php?id=3476>. Diakses tanggal 27 september 2013
- Anonim. 2008. *Kamus Terbaru Bahasa Indonesia dilengkapi dengan Ejaan yang disempurnakan (EYD)*. Jakarta : Reality Publisher.
- Artikel non personal. 2013. Ekstrakurikuler. Online : <http://id.wikipedia.org/wiki/Ekstrakurikuler>. 9 september 2013.
- Artikel non personal. 2013. Bola basket. Online http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_basket. 9 september 2013.
- Balke, B. 1963. "*Balke VO₂max Test*". <http://www.brianmac.co.uk/balke.htm>. Diakses tanggal 15 Maret 2014.
- Baits, A.N.2013. "Hukum merokok dalam Pandangan islam". <http://www.konsultasisyariah.com/hukum-rokok-dalam-islam>. Diakses tanggal 25 maret 2014
- Bompa,T.O,1983. *Theory and Methodology Of Training*, Dubuque, Iowa Kendall/Hunt Publlising Company.
- Cooper, K.H. 1969. "*Cooper VO₂max Test*". <http://www.brianmac.co.uk/gentest.htm>. Diakses tanggal 15 Maret 2014.
- Cooper,K.H., 1982. *Aerobics*, New York : M.Evans and company
- Firanda, A.2013. "*ajaran-ajaran madzhab syafi'i yang dilanggar oleh sebagian pengikutnya 4 - haramnya rokok*". <http://www.firanda.com/index.php/artikel/fiqh/445-ajaran-ajaran-madzhab-syafi-i-yang-dilanggar-oleh-sebagian-pengikutnya-4- haramnya-rokok>. Diakses 25 maret 2014
- Kurdi, N.K, Sukirno. 2011. *Dasar-dasar fisiologi olahraga*, Palembang : Unsri Press. Garis-garis Besar Haluan Negara, TAP MPR No. II/MPR/1993, Jakata : Pidato Pertanggungjawaban Presiden RI
- Giriwijoyo, H.Y.S.S, Dikdik Zafar Sidik. 2013.*Ilmu Faal Olahraga (fisiologi olahraga) fungsi tubuh manusia pada olahraga untuk kesehatan dan prestasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ismaryati, 2008. *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press) Universitas Sebelas Maret.
- Kurniawan, F. 2011. *Buku pintar olahraga Menssana in corpore sano*. Jakarta: Laskar aksara.

- Kuantaraf, J, Kuantaraf K.L. 2000. *Olahraga Sumber Kesehatan*, percetakan Advent Indonesia Bandung.
- Nala, I. 2011. *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Bali: Udayana University Press.
- Nanang. 2013. *Konsultasi kesehatan*. http://dokternanang.blogspot.com/2013/03/konsultasi-kesehatan-olahraga_27.html. diakses 25 maret 2014
- PERBASI. 2010. *Official Basketball Rules FIBA (terjemahan)*. Jakarta: PERBASI
- Rizal, F. 2012. *Teknik dasar futsal*. <http://fahmi91rizal.wordpress.com/2012/11/02/teknik-dasar-futsal/>. 20 maret 2013
- Roji. 2009. *Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Saujana. 2012. *Ekstrakurikuler*. <http://handpage.blogspot.com/p/ekstrakurikuler.html>. 20 september 2013
- Sharkley, B.J. 2011. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sudjana. 2005. *Metoda statistika*. Bandung: Penerbit Tarsito Bandung.
- Sugiyono. 2011. *Statistika untuk penelitian*. Bandung : CV Alfabeta.
- Sukardi, 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Yogyakarta : Bumi aksara
- Sukirno. 2011. *Kesehatan Olahraga dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*. Palembang : Percetakan Universitas Sriwijaya.
- Tenang, J. 2008. *Mahir bermain futsal*. Bandung : Dar! Mizan.
- The National Coaching Foundation, 1991. *Multistage Fitness Test, A Progressive Shuttle-run Test for the prediction of Maximum Oxygen Uptake*. Australian Coaching Council Incorporate
- Uliyandari. A. 2009. *Pengaruh latihan fisik terprogram terhadap perubahan nilai konsumsi oksigen maksimal (vo2max) pada siswi sekolah bola voli tugu muda semarang usia 11-13 tahun*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Pembimbing dr Hardiyan.
- Wiarso, G. 2011. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur jaya.