

## Tingkat kondisi fisik siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli

Oji Saputra\*, Irfan Zinat Achmad, Ruslan Abdul Gani

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

\*Correspondence: [1910631070012@student.unsika.ac.id](mailto:1910631070012@student.unsika.ac.id)

### Abstract

*The problem with this research is that physical conditions are very low and there are differences in the physical conditions of students participating in volleyball extracurriculars. The aim of this research is to determine the level of physical condition and differences in the physical condition of female students who take part in extracurricular volleyball. The method in this research is a quantitative approach. Population 30 students of Man 3 and 22 SMAN 1. Determination of non-probability sampling using purpose sampling technique. The research instruments used in this research were tests and measurements of physical condition. Data analysis techniques are descriptive statistical tests, normality tests, homogeneity tests, hypothesis tests. The research results showed that there was an average (mean) of 75.54 for MAN 3 and 78.23 for SMAN 1, with a difference of 2.72, and there was no significant difference between the physical conditions of female students who took part in extracurricular volleyball based on the results of data analysis. and test prerequisites. Having an average frequency distribution value with a class interval of 76-80 totaling 11 in the high category for MAN 3 Karawang and SMAN 1 Cabangbungin having an average frequency distribution value with a class interval of 73-78 totaling 8 in the low category. It was concluded that there was no significant difference between the physical conditions of female students who took part in volleyball extracurriculars.*

**Keyword:** *Extracurricular; physical condition; volleyball*

### Abstrak

Permasalahan penelitian ini kondisi fisik sangat rendah dan perbedaan kondisi fisik siswa mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Tujuan penelitian ini mengetahui tingkat kondisi fisik dan perbedaan kondisi fisik siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Metode dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Populasi 30 siswa Man 3 dan 22 SMAN 1. Penentuan sampel *non probability sampling* dengan teknik *purpose sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran kondisi fisik. Teknik analisis data merupakan uji statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis. Hasil penelitian terdapat rata-rata (*mean*) 75,54 untuk MAN 3 dan 78,23 untuk SMAN 1, dengan selisih 2,72, dan terdapat bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kondisi fisik siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli berdasarkan hasil analisis data dan uji prasyarat. Memiliki nilai distribusi frekuensi rata-rata dengan interval kelas 76-80 berjumlah 11 dengan kategori tinggi untuk MAN 3 Karawang dan SMAN 1 Cabangbungin memiliki nilai distribusi frekuensi rata-rata dengan interval kelas 73-78 berjumlah 8 dengan kategori rendah. Disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi fisik siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

**Kata kunci:** Bola voli; ekstrakurikuler; kondisi fisik

Received: 24 Juni 2023 | Revised: 13, 15, 22, 27 Oktober 2023  
Accepted: 4 November 2023 | Published: 30 Desember 2023



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Pendidikan pada umumnya adalah proses memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan perilaku manusia yang diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui sistem pengajaran, pelatihan, dan penelitian, sehingga yang menerimanya memiliki pemahaman tentang sesuatu dan berkembang menjadi pemikir kritis (Muzakkir, 2017). Dapat disimpulkan pengertian pendidikan adalah suatu usaha sadar membentuk manusia yang paripurna, memberikan bekal untuk manusia yang akan digunakan dalam beraktivitas sehari-hari, dan pesan moral yang baik bagi pengembangan hidup dan kehidupannya dimasa kini dan masa yang akan datang.

Menurut (Siregar, 2018) pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromuskuler, intelektual dan sosial. Menurut (Siregar, 2021) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani didefinisikan sebagai fase dari seluruh proses pendidikan yang berhubungan dengan aktivitas dan respon otot yang giat dan berkaitan dengan perubahan yang dihasilkan anantara individu tersebut.

Menurut (Darsi, 2018) pendidikan jasmani yang berpangkat pada gerak manusia, serta mengarah kepada kepribadian yang bulat dan kreatif dari manusia adalah dasar dari segala pendidikan, hal itu berarti bahwa murid-muridnya harus belajar. Mereka memperoleh kemajuan dalam kemampuan aktivitas fisiknya dengan nyata tidak dapat hanya asal mereka senang dalam kesibukannya (Sari et al., 2020). Mengajar berarti membuat kemajuan guru pendidikan jasmani gagal dalam tugasnya, jika muridnya tidak dapat kemajuan dalam penguasaan aktivitas jasmani yang diajarkan kemajuan dalam memperluas gerakan atau kemajuan dalam prestasi (Yanuardianto, 2019).

Menurut (Sasmita, 2020) perubahan zaman yang semakin pesat saat ini, dari perkembangan bidang teknologi, ekonomi, transportasi serta komunikasi sehingga memiliki dampak bagi manusia yang mayoritas menjadi malas untuk melakukan sebuah aktivitas olahraga baik setiap hari ataupun beberapa saat sekali. Olahraga memiliki peran sangat penting karena bisa membuat manusia menjadi sehat, produktif, bugar, segar dan menjadi cikal bakal generasi yang cerdas. Menurut (Handoko & Gumantan, 2021) olahraga adalah gerakan olah tubuh yang memiliki efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga merupakan salah satu kebutuhan pokok yang perlu diperhatikan oleh setiap individu manusia, karena olahraga merupakan aktifitas fisik manusia yang berupaya untuk pembentukan manusia seutuhnya yang sehat jasmani dan rohani serta memiliki mental yang baik (Yazid et al., 2016).

Menurut (Fathurrahman et al., 2020) olahraga dapat merangsang tubuh dan otot-otot untuk bergerak, otot-otot menjadi terlatih dan sirkulasi darah pada tubuh dan oksigen menjadi lancar sehingga membuat metabolisme di dalam tubuh seorang yang berolahraga menjadi optimal. Banyak sekali olahraga yang bisa di mainkan salah satunya olahraga bola voli. Sebagaimana olahraga tim lainnya, seperti atas beberapa orang, selalu membawa suasana ramai dan lebih semangat ketika memainkannya atau sekedar untuk menikmati permainan tersebut, demikian juga bola voli. Setiap permainanannya memberikan daya tarik tersendiri,

baik bagi pemainnya ataupun penontonnya. Bola voli termasuk salah satu contoh dari cabang olahraga bola besar.

Bisa dikatakan, permainan ini masuk ke dalam kategori pertandingan karena melibatkan dua tim yang saling berhadapan untuk mendapatkan hasil pertandingan. (Tramel et al., 2019) mengungkapkan bahwa bola voli adalah cabang olahraga yang terdiri dari beberapa upaya ledakan dan gerakan multidireksional yang terjadi berulang kali selama kompetisi. Dengan segala keunggulan tentang bola voli, berdampak pada minat masyarakat untuk terjun ke dalam kegiatan olahraga tersebut termasuk para siswa-siswi. Pembinaan bola voli sudah dilakukan di berbagai tempat dimana saja baik di SD, SMP, SMA maupun di PTN/PTS juga semakin banyak.

Sekolah-sekolah menjadikan bola voli sebagai wadah untuk mengembangkan bakat yang berkembang cukup baik, termasuk sekolah MAN 3 Karawang dan SMA Negeri 1 Cabangbungin. Untuk mewedahi minat bola voli di sekolah tersebut, pihak sekolah juga menyediakan program di luar kelas agar siswa dapat mengasah keterampilan sekaligus belajar bersama dengan teman sebayanya, sebab belajar bisa dilakukan dimana saja, di dalam kelas atau di luar kelas. Oleh karena itu, pihak sekolah menyediakan kegiatan di luar mata pelajaran yang biasa disebut dengan ekstrakurikuler (Supiani et al., 2020). Menurut (Maharani et al., 2019) ekstrakurikuler adalah sebuah internalisasi dari sebuah proses belajar untuk mencukupi kebutuhan seorang siswa.

Ekstrakurikuler dapat membuat otak siswa menjadi lebih berkembang, membuat siswa menjadi lebih aktif, kreatif, dan inovatif serta *mood* siswa akan menjadi lebih baik. Banyak mata pelajaran di sekolah yang dapat membuat *mood* siswa menjadi buruk, oleh karena itu ekstrakurikuler merupakan cara terbaik yang mampu membuat siswa menjadi kembali bersemangat lagi dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Selain hal itu, kegiatan di ekstrakurikuler bisa memudahkan guru pendidikan jasmani dengan sebuah manfaat pada perkembangan anak (Pomohaci & Sopa, 2017). Setiap kegiatan ekstrakurikuler membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang segala aktivitas gerakanya (Lusi et al., 2023).

Kemudian, penting adanya bagi setiap manusia mengetahui kondisi fisik dirinya sendiri. Peserta ekstrakurikuler olahraga pada umumnya harus mengetahui kondisi fisiknya masing-masing (Ahmad et al., 2023). Pelatih dalam ekstrakurikuler pada dasarnya harus mengetahui kondisi fisik atletnya (Candra et al., 2019). Menurut (Indrayana & Yuliawan, 2019) pada dasarnya kondisi fisik adalah komponen utama dalam setiap gerakan dalam kehidupan sehari-hari. Tentu hal itu pun sudah menjadi keharusan bagi termasuk didalam olahraga bola voli membutuhkan latihan fisik pada tangan dan kaki yang cukup banyak sehingga membutuhkan kondisi fisik yang baik pula. Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan apek yang sangat penting sebagai penunjang pencapaian prestasi seorang atlet, sehingga faktor kondisi fisik harus diperhatikan oleh atlet (Supriyoko & Mahardika, 2018).

Kondisi fisik siswa-siswi berbeda-beda salah satunya pada siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di MAN 3 Karawang dan SMAN 1 Cabangbungin. Menurut (Musrifin & Bausad, 2020) kondisi fisik adalah kemampuan memfungsikan semua organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Menurut (Wardoyo, 2022) kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor, kondisi fisik dapat mencapai

titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. kondisi fisik dalam permainan bola voli hampir sama dengan kondisi fisik permainan bola basket dimana seluruh komponen biomotor sangat dibutuhkan dalam permainan bola voli.

Dalam penelitian ini peneliti memilih sampel pada siswi MAN 3 Karawang yang berada di Desa Telukbango, Kabupaten Karawang yang bercirikan agama atau berbasis keagamaan dalam kegiatan pendidikannya yang dikelola oleh Kemenag (Kementerian Agama) dan siswi SMA Negeri 1 Cabangbungin yang berada di bagian daerah Kabupaten Bekasi. Sedangkan SMA Negeri 1 Cabangbungin merupakan sekolah umum yang memiliki fokus pada pembelajaran secara umum yang dikelola oleh Kemendikbud (Kementerian Pendidikan dan Budaya) Terlihat perbedaan kedua sekolah ini antara lain pada kebiasaan pembelajaran, kebiasaan aktivitas jasmani, dan kegiatan setelah pulang. Namun, dari beberapa perbedaan tersebut kedua sekolah tersebut memiliki kegiatan ekstrakurikuler yang sama-sama aktif salah satunya esktrakurikuler bola voli.

Berdasarkan hal tersebut diatas penulis ketika observasi mencoba melakukan pengamatan pada saat melihat kedua ekstrakurikuler bola voli putri MAN 3 Karawang dan SMA Negeri 1 Cabangbungin sedang berlatih terdapat beberapa hal yang menonjol dan membuat perbedaan di keduanya, salah satunya dalam kondisi fisik. Memiliki variasi kondisi fisik di kedua sekolah tersebut, terlihat jelas ketika sedang ekstarkurikuler ada beberapa siswi atau peserta ekstrakurkuler dari kedua sekolah tersebut yang baru sebentar melakukan latihan sudah merasakan kelelahan dan sebaliknya ada juga yang merasa mampu melakukan aktivitas fisik tersebut tanpa merasakan kelelahan berarti.

Kemudian ketika penulis melakukan wawancara ketika observasi dengan guru pembina dan juga pelatih dari kedua sekolah tersebut, mereka tidak mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswinya yang megikuti ekstrakurikuler bola voli tersebut. Padahal sangat penting jika seorang pelatih mengetahui kondisi fisik pemainnya, seperti menurut (Allsabah, 2020) menyatakan bahwa kondisi fisik itu adalah hal penting jika diketahui pelatih, agar pelatih dapat memantau kondisi fisik secara rutin pemainnya. Pelatih dalam mengetahui sebuah kondisi fisik pemainnya secara rutin dengan menggunakan beberapa bentuk tes parameter selain untuk mengetahui kondisi fisik pemainnya juga sebagai penentuan sebuah program dalam setiap pertemuan latihan.

Kemudian, pelatih bisa memantau kondisi fisik para pemaianya supaya dapat mendapatkan hasil yang maksimal serta baik dengan melakukan tes parameter kemampuan anak didik atau pemainnya dengan sebuah dukungan dengan alat ukur yang bermacam-macam tes yang benar sudah valid dan dapat diuji keandalannya. Sehingga setelah data didapat bisa disimpulkan kondisi pemain yang dimilikinya. Kemudian, setelah data tersebut diolah maka akan mendapatkan hasil akhir yang dapat dijadikan bahan sebuah evaluasi untuk dibahas seorang pelatih bagaimana keadaan pemain yang dimilikinya saat ini. Untuk mencari sebuah artikel rujukan yang relevan dengan penelitian yang lakukan, terdapat satu penelitian yang berjudul “perbandingan tingkat kondisi fisik kegiatan ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Gendangan dengan SMK Negeri 7 Surabaya” (Muhammad & Faruk, 2018).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Gendangan dengan SMKN 7 Surabaya. Instrumen penelitian ini adalah tes

dan pengukuran dengan komponen yang terdiri atas (1) endurance, (2) speed, (3) power, dan (4) agility. Komponen kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik (Amin & Adnan, 2020). Hasil penelitian yang disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 7 Surabaya lebih baik dari tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Gedangan. Di kebaruan dalam penelitian ini, peneliti akan mencari tingkat kondisi fisik ekstrakurikuler bola voli putri didua sekolah dengan karakterisitik sistem pendidikan yang berbeda dengan instrumen tes dan pengukuran yang meliputi komponen kondisi fisik yaitu kecepatan (speed), kelincahan (*aggility*), kelentukan (*flexibility*), kekuatan (stenght), daya ledak otot tungkai, dan daya tahan.

## Metode

Suatu penelitian memerlukan metode yang akan digunakan, karena dengan menggunakan metode penelitian maka terdapat cara untuk menyelesaikan sebuah penelitian. Metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data tertentu dengan sasaran dan tujuan tertentu (Oktariana & Hardiyono, 2020). Terkait dengan judul yang akan diambil peneliti adalah “tingkat kondisi fisik siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di MAN 3 Karawang dan SMA Negeri 1 Cabangbungin” maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif komparatif. Dengan menggunakan eksperimen dan teknik pengumpulan data menggunakan tes kondisi fisik yaitu tes kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, daya ledak otot dan daya tahan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di MAN 3 Karawang yang berjumlah 30 siswa dan SMAN 1 Cabangbungin berjumlah 22. Sampel penelitian ini menggunakan *Purpose sampling*.

Tabel 1. Populasi penelitian MAN 3 Karawang

No	Kelas	Jenis Kelamin		Total
		Lali-Laki	Perempuan	
1	X	2	10	12
2	XI	2	8	10
3	XII	2	6	8
Jumlah				30

Tabel 2. Populasi penelitisn SMAN 1 Cabangbungin

No	Kelas	Jenis Kelamin		Total
		Lali-Laki	Perempuan	
1	X	0	7	7
2	XI	9	6	15
3	XII	0	0	0
Jumlah				22

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif. Instrumen yang digunakan tes dan pengukuran, yang meliputi komponen kondisi fisik yaitu yang akan diteliti adalah kecepatan (speed), kelincahan (*aggility*), kelentukan (*flexibility*), kekuatan (stenght), daya ledak otot tungkai, dan daya tahan (Aljabar & Purnomo, 2023). Menurut (Yusup, 2018)

instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Dengan demikian jumlah instrumen yang akan digunakan untuk penelitian akan tergantung pada jumlah variabel yang diteliti (Hidayati, 2018). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran kondisi fisik, yaitu tes kecepatan, tes lari 20 meter, tes kelincahan drill test, tes kelentukan sit and reach test, tes kekuatan core muscle strength and stability test, tes kekuatan, daya ledak otot tungkai (Wiyono & Faruk, 2020).

Tabel 3. Norma nasional sit and reach test untuk usia 16 hingga 19 tahun (Sudibjo et al., 2018)

Jenis Kelamin	Bagus Sekali	Diatas Rata-rata	Rata-rata	Dibawah rata-rata	Buruk
Male	>14 cm	11-14cm	7-10cm	4-6cm	<4cm
Female	>14cm	12-15cm	7-11cm	4-6cm	<4cm

Menurut (Nasution, 2016) uji coba instrument dimaksud untuk memperoleh instrument yang valid dan reliable. Baik burknya suatu instrument dapat ditunjukkan melalui tingkat keahlian (validitas) dan tingkat keandalan (reabilitas) instrument itu sendiri sehingga instrument tersebut dapat mengungkap data yang dibutuhkan untuk menjawab permasalahan penelitian sebagaimana yang telah dirumuskan sebelumnya (Kusuma et al., 2022). Didalam uji coba instrumen ini, sekolah yang digunakan adalah siswi MAN 3 Bekasi yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli sebanyak 17 orang. Uji coba instrument dilakukan di MAN 3 Bekasi karena karakteristik siswa hampir sama dari salah satu sekolah yang akan diuji selanjutnya.

Tabel 4. Uji validitas instrumen

Nama Item Tes	r <sub>hitung</sub>	r <sub>tabel</sub>	Ket
Tes Lari 20 m (detik)	0,84	0,41	Valid
T drill test (detik)	0,55	0,41	Valid
Sit and reach test (cm)	0,71	0,41	Valid
Core Muscle Strength and Stability test (tahap)	0,55	0,41	Valid
Vertical Jump (cm)	0,6	0,41	Valid
Balke VO2max test (m)	0,73	0,41	Valid
Rata-rata	0,66	0,41	

Pada penelitian ini setiap item tes dilakukan uji validitas menggunakan uji nilai koefisien person (*pearson product moment*). Sebuah item tes dinyatakan valid jika nilai r<sub>hitung</sub> lebih besar dari r<sub>tabel</sub> ( $r_{hitung} > r_{tabel}$ ). Apabila r<sub>hitung</sub> yang diperoleh  $> r_{tabel}$ , maka instrument berkorelasi signifikan terhadap skor total (valid). Begitupun sebaliknya, jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$ , maka instrument berkorelasi signifikan terhadap skor total (tidak valid) (Thamrin & Saleh, 2021). Uji validitas dengan menggunakan formula *korelasi product moment pearson*, suatu item valid jika nilai probabilitas ( $\alpha$ )  $< 0,05$  (Puspasari & Puspita, 2022). Uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan program IBM SPSS Statistics 20

Menurut (Amanda et al., 2019) uji reliabilitas dengan, menggunakan *cronbach's alpha*. Uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan program IBM SPSS Statistics 20. Kriteria instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai r<sub>alpha</sub>  $> r_{tabel}$ , dan nilai r<sub>tabel</sub> (Tugiman et al., 2022). Pada penelitian ini diketahui bahwa nilai r<sub>tabel</sub> sebesar 0,41 yang diperoleh dari tabel *degree of*

*freedom* (df) sebesar 15 dari 17 sampel uji coba. Dari perhitungan secara keseluruhan semua item tes dinyatakan valid karena nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  sehingga semua item tes dapat digunakan untuk mengukur/mengevaluasi. Syarat instrumen penelitian yang baik yaitu harus memiliki bukti validitas dan reliabilitas (Alfiatunnisa et al., 2022). Instrumen dikatakan reliabel jika koefisien reliabilitas Alfa Cronbach lebih dari 0,70 (Ndiung & Jediut, 2020).

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Meilana et al., 2021). Analisis statistik deskriptif adalah analisis yang dilakukan untuk mengetahui keberadaan variabel mandiri, baik hanya pada satu variabel atau lebih (variabel) yang berdiri sendiri atau variabel bebas tanpa membuat perbandingan variabel itu sendiri dan mencari hubungan dengan variabel lain (Martias, 2021). Analisis deskriptif ditunjukkan untuk menggambarkan dan mendeskripsikan data dari variabel independen berupa bauran pemasaran (Yulianty, 2020). Analisis statistik deskriptif merupakan teknik analisa data untuk menjelaskan data secara umum atau generalisasi, dengan menghitung nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata-rata (mean), dan standar deviasi (standard deviation) (Supriantikasari & Utami, 2019).

Menurut (Alamsyah et al., 2022) uji normalitas digunakan untuk mengetahui kondisi data apakah berdistribusi normal atau tidak, kondisi data berdistribusi normal menjadi syarat menemukan uji-t yang digunakan. Pengelolaan data dari uji normalitas dengan menggunakan program SPSS versi 21.0 *for windows* dengan uji *Shapiro-Wilk* dengan menu pilih *view* data-pilih *analyze*-pilih *descriptive statistic*-pilih *explore*-klik *plots*-ceklis *normality plots with test-continue*-klik ok. Dengan pengambilan keputusan dalam uji normalitas *shapiro-wilk*. Uji homogenitas dilakukan agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data kelompok 1 dan kelompok 2 dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 21.0 *for windows*.

Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p > 0.05$ , maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai  $p < 0.05$ , maka data tersebut tidak homogen. Uji *independent sample t-test* adalah metode yang digunakan untuk membandingkan dua kelompok mean dari dua sampel yang berbeda (*independent*). Pada prinsipnya uji *independent sample t-test* berfungsi untuk mengetahui apakah ada perbedaan mean antara 2 populasi dengan membandingkan dua mean sampelnya. Sebelum dilakukan analisis *independent sample t-test*, pengujian hipotesis yang dilakukan dengan analisis *independent sample t-test* pada program SPSS, pengambilan keputusannya dilakukan dengan cara membandingkan nilai  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$  dengan ketentuan jika  $\pm t_{hitung} < \pm t_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, jika  $\pm t_{hitung} > \pm t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Selain itu, pengambilan keputusan juga dapat dilihat dari taraf signifikan  $p$  Sig (2-tailed). Jika  $p > 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan jika  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Penelitian ini memiliki dua data yaitu data kondisi fisik siswi yang mengikuti ekstrakurikuler di MAN 3 Karawang dan kondisi fisik siswi yang mengikuti ekstrakurikuler di SMAN 1 Cabangbungin. Deskriptif statistik data yang akan disajikan meliputi nilai mean, median, mode/modus, standar deviasi, varian, minimum, maximum, dan sum. Selain itu juga disajikan tabel distribusi frekuensi. Dari hasil pengambilan tes maka dapat dijelaskan besarnya tingkat kondisi fisik sebagai berikut.

Tabel 5. Deskriptif statistik kondisi fisik siswi ekstrakurikuler bola voli MAN 3 Karawang

N	Valid	24
	Missing	0
Mean		75.54
Median		77.00
Mode		73 <sup>a</sup>
Std. Daviation		4.032
Variance		16.259
Minimum		67
Maximum		83
Sum		1813

Berdasarkan data tersebut di atas, deskriptif statistik kondisi fisik siswi ekstrakurikuler bola voli MAN 3 Karawang terdapat nilai rata-rata yaitu 75,54, nilai tengah yaitu 77,00, nilai yang sering muncul yaitu 73, standar deviasi 4.032, kemudian nilai varian yaitu 16,259, lalu nilai minimum yaitu 67 dan nilai maksimumnya yaitu 83, dan serta total jumlah nilainya adalah 1813.

Tabel 6. Deistribusi frekuensi kondisi fisik siswi ekstrakurikuler bola voli MAN 3 Karawang

Kategori	Interval Kelas	F	%
Sangat Tinggi	>80	2	8,33
Tinggi	76-80	11	45,83
Rendah	72-76	8	33,33
Sangat Rendah	<72	3	12,5
	Jumlah	24	100

Berdasarkan table 6 di atas menunjukkan bahwa mayoritas nilai tes responden pada interval > 80 yaitu sebesar 8,33% dengan frekuensi 2, sedangkan distribusi frekuensi yang lain yaitu antara interval 76-80 sebesar 45,83% dengan jumlah frekuensi 11, lalu antara 72-76 sebesar 33,33% dengan jumlah frekuensi 8, dan kemudian < 72 sebesar 12,5% dengan frekuensi 3. Pada tabel 7 menunjukkan bahwa terdapat 3 orang yang memiliki kondisi fisik sangat rendah, lalu terdapat 8 orang dengan kondisi fisik rendah, selanjutnya terdapat 11 orang dengan kondisi fisik yang tinggi, dan terdapat 2 orang dengan kondisi fisik yang sangat tinggi.



Tabel 7. Deskriptif statistik kondisi fisik siswi ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Cabangbungin

N	Valid	13
	Missing	0
Mean		78.23
Median		77.00
Mode		77
Std. Daviation		4.658
Variance		21.692
Minimum		73
Maximum		90
Sum		1017

Berdasarkan data pada tabel 7 tersebut di atas, deskriptif statistik kondisi fisik siswi ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Cabangbungin terdapat nilai rata-rata yaitu 78,23, nilai tengah yaitu 77,00, nilai yang sering muncul yaitu 77, standar deviasi 4,658, kemudian nilai varian yaitu 21,692, lalu nilai minimum yaitu 73 dan nilai maksimumnya yaitu 90, dan serta total jumlah nilainya adalah 1017.

Tabel 8. Distribusi frekuensi kondisi fisik siswi ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Cabangbungin

Kategori	Interval Kelas	F	%
Sangat Tinggi	>83	1	7,69
Tinggi	78-83	4	30,77
Rendah	73-78	8	61,54
Sangat Rendah	<73	0	0,00
	Jumlah	13	100

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa mayoritas nilai tes pada interval > 83 yaitu sebesar 7,69% dengan frekuensi 1, Sedangkan distribusi frekuensi yang lain yaitu antara interval 78-83 sebesar 30,77% dengan jumlah frekuensi 4, lalu antara 73-78 sebesar 61,54% dengan jumlah frekuensi 8, dan kemudian < 73 sebesar 0,00% dengan frekuensi 0. Pada diatas menunjukkan bahwa terdapat 0 orang yang memiliki kondisi fisik sangat rendah, lalu terdapat 8 orang dengan kondisi fisik rendah, selanjutnya terdapat 4 orang dengan kondisi fisik yang tinggi, dan terdapat 1 orang dengan kondisi fisik yang sangat tinggi. Artinya kondisi fisik siswi ekstrakurikuler SMAN 1 Cabangbungin tidak memiliki kondisi fisik yang sangat rendah.

Dari hasil nilai tes tingkat kondisi fisik siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli terdapat rata-rata (mean) 75,54 untuk MAN 3 Karawang dan 78,23 untuk SMAN 1 Cabangbungin. Maka terdapat perbedaan dengan selisih 2,72. Dari hasil nilai tes tingkat kondisi fisik siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli terdapat nilai tengah (median) 77,00 untuk MAN 3 Karawang dan 77,00 untuk SMAN 1 Cabangbungin. Maka tidak ada perbedaan dengan selisih 0. Hasil tes tingkat kondisi fisik siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli terdapat nilai sering muncul (mode) 73 untuk MAN 3 Karawang dan

77 untuk SMAN 1 Cabangbungin. Maka terdapat perbedaan dengan selisih 4. Hasil tes tingkat kondisi fisik siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli terdapat nilai standar deviasi (*std. deviation*) 4,032 untuk MAN 3 Karawang dan 4,658 untuk SMAN 1 Cabangbungin. Maka terdapat perbedaan dengan selisih 0,626.

Dari hasil nilai tes tingkat kondisi fisik siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli terdapat nilai varian (*variance*) 16,259 untuk MAN 3 Karawang dan 21,692 untuk SMAN 1 Cabangbungin. Maka terdapat perbedaan dengan selisih 5,433. Dari hasil nilai tes tingkat kondisi fisik siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli terdapat nilai minimal (*minimum*) 67 untuk MAN 3 Karawang dan 73 untuk SMAN 1 Cabangbungin. Maka terdapat perbedaan dengan selisih 6. Dari hasil nilai tes tingkat kondisi fisik siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli terdapat nilai maksimal (*maximum*) 83 untuk MAN 3 Karawang dan 90 untuk SMAN 1 Cabangbungin. Maka terdapat perbedaan dengan selisih 7. Terakhir, dari hasil nilai tes tingkat kondisi fisik siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli terdapat jumlah nilai (*sum*) keseluruhan tes 1813 untuk MAN 3 Karawang dan 1017 untuk SMAN 1 Cabangbungin, maka terdapat perbedaan dengan selisih 796.

Terdapat kategori sangat tinggi yaitu berjumlah 2 orang untuk MAN 3 Karawang dan 1 orang untuk SMAN 1 Cabangbungin. Terdapat kategori tinggi dengan jumlah 11 orang untuk MAN 3 Karawang dan 4 orang untuk SMAN 1 Cabangbungin. Terdapat persamaan jumlah sampel dengan kategori rendah yaitu memiliki kategori 8 untuk MAN 3 Karawang dan 8 untuk SMAN 1 Cabangbungin. Terakhir terdapat keterangan jumlah sampel dengan kategori sangat rendah yaitu yang berjumlah 3 orang untuk MAN 3 Karawang dan 0 orang SMAN 1 Cabangbungin. Kemudian, artinya bahwa SMAN 1 Cabangbungin tidak memiliki sampel tes yang memiliki kategori sangat rendah. Uji normalitas dimaksud untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *shapiro-wilk* dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS 21.

Tabel 9. Hasil uji normalitas

	Sekolah	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Tes	MAN 3 Karawang	.194	24	.020	.935	24	.124
Kondisi Fisik	SMAN 1 Cabangbungin	.220	13	.087	.860	13	.039

Berdasarkan hasil *output* hasil SPSS diatas, diperoleh nilai kondisi fisik siswi MAN 3 Karawang sebesar 0,12 lebih besar dari nilai alpha 0,05. Maka, dapat dikatakan bahwa variabel berdistribusi normal dan diperoleh nilai kondisi fisik siswi SMAN 1 Cabangbungin sebesar 0,03 lebih kecil dari nilai alpha 0,05. Maka, dapat dikatakan bahwa variabel berdistribusi tidak normal. Oleh karena itu salah satu variabel ada yang tidak berdistribusi normal (data SMAN 1 Cabangbungin), maka data tidak dapat dilanjutkan ke pengujian selanjutnya (uji statistik parametrik) dan akan dilanjutkan ke pengujian *statistic non-parametrik* (uji *mann whitney*).

Pengujian perbedaan dua rata-rata ini dilakukan dengan menggunakan bantuan *software* SPSS versi 21.0 *for windows* dengan mengambil taraf signifikansi sebesar 0,05. Hipotesis yang

akan diuji adalah sebagai berikut  $H_0 : \mu_1 = \mu_2$ , Tidak terdapat perbedaan kondisi antara siswi peserta ekstrakurikuler bola voli di MAN 3 Karawang dengan SMAN 1 Cabangbungin.  $H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$ , Terdapat perbedaan kondisi antara siswi peserta ekstrakurikuler bola voli di MAN 3 Karawang dengan SMAN 1 Cabangbungin. Sebelum masuk pada bagian pengujian hipotesis, maka terlebih dahulu disampaikan dasar pengambilan keputusan yang dijadikan acuan uji mann whitney adalah sebagai berikut jika nilai signifikansi (Sig.)  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak. Jika nilai signifikansi (Sig.)  $\geq 0,05$  maka  $H_0$  diterima. Hasil uji *mann whitney* pada table 10 sebagai berikut.

Tabel 10. Hasil uji mann whitney

	Hasil Tes Kondisi Fisik
Mann-Whitney U	107.500
Wilcoxon W	407.500
Z	-1.603
Asymp. Sig. (2-tailed)	.109
Exact Sig. {2*(1- tailed Sig.)}	.124 <sup>b</sup>

Tabel 10 menunjukkan nilai U sebesar 107.50 dan nilai W sebesar 407.50 apabila dikonversikan ke nilai Z maka besarnya -1.604. Nilai Sig atau p value sebesar 0,109  $> 0,05$ . Apabila nilai p value  $> 0,05$  maka sebagaimana dasar pengambilan uji *mann whitney* maka dapat disimpulkan bahwa “ $H_a$  ditolak” atau “ $H_0$  diterima”. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tidak ada perbedaan kondisi fisik yang signifikan antara siswi peserta ekstrakurikuler bola voli di MAN 3 Karawang dengan SMAN 1 Cabangbungin.

## Pembahasan

Menurut (Kamarudin & Zulraflia, 2020) kondisi fisik adalah kemampuan menggunakan fungsi organ tubuh seseorang untuk meningkatkan teknik, taktik, atau strategi untuk berkembang dalam olahraga. Kondisi fisik merupakan syarat penting untuk mendongkrak performa seorang atlet, bahkan pada level dasar. Menjaga kondisi fisik memainkan peran besar dalam rejimen pelatihan pemain bola voli. Kondisi fisik manusia adalah keseluruhan dari semua kemampuan fisik dan psikomotor dasar yang dapat dilakukan oleh tubuh manusia untuk dapat melakukan berbagai jenis latihan atau aktivitas fisik yang memberikan efisiensi maksimal (Prima & Kartiko, 2021). Ini adalah aspek penampilan yang secara visual terlihat oleh orang lain, bahkan tanpa informasi lain tentang orang tersebut. Mereka dapat mencakup berbagai hal seperti bentuk tubuh, wajah, warna kulit, dan ciri fisik lainnya.

Penelitian ini tentang studi komparatif kondisi fisik siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di MAN 3 Karawang dan SMAN 1 Cabangbungin, ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik siswi ekstrakurikuler bola voli MAN 3 Karawang dan SMAN 1 Cabangbungin dan ada tidaknya perbedaan kondisi fisik siswi ekstrakurikuler bola voli MAN 3 Karawang dan SMAN 1 Cabangbungin penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali pertemuan, dimana kedua kelas sampel yang sudah dipilih tadi diberi perlakuan berbeda dengan waktu yang berbeda. Sebelum dilakukannya pengetestan kondisi fisik pemahaman kondisi fisik terlebih dahulu siswa diberikan pemahaman kondisi fisik.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa dari hasil nilai tes tingkat kondisi fisik siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli terdapat jumlah nilai keseluruhan untuk MAN 3 Karawang dan untuk SMAN 1 Cabangbungin. Maka terdapat perbedaan dengan selisih. Terdapat kategori sangat tinggi yaitu berjumlah 2 orang untuk MAN 3 Karawang dan 1 orang untuk SMAN 1 Cabangbungin. Terdapat kategori tinggi dengan jumlah 11 orang untuk MAN 3 Karawang dan 4 orang untuk SMAN 1 Cabangbungin. Terdapat persamaan jumlah sample dengan kategori rendah yaitu memiliki kategori 8 untuk MAN 3 Karawang dan 8 untuk SMAN 1 Cabangbungin.

Terakhir terdapat keterangan jumlah sampel dengan kategori sangat rendah yaitu yang berjumlah 3 orang untuk MAN 3 Karawang dan 0 orang SMAN 1 Cabangbungin. Artinya bahwa SMAN 1 Cabangbungin tidak memiliki sampel tes yang memiliki kategori sangat rendah. Kemudian berdasarkan keterangan di atas diperoleh gambaran bahwa sebagian besar hasil test kondisi siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di MAN 3 Karawang dan SMAN 1 Cabangbungin dalam kategori dalam kategori tinggi dan rendah. Kemudian, Dari hasil uji normalitas memiliki hasil yang tidak normal, maka tidak bisa dilanjutkan untuk pengujian hipotesis.

Selanjutnya dilakukan pengujian *mann whitney* untuk mengetahui perbedaan dua rata-rata. Selisih hasil tes kondisi fisik siswi yang mengikuti ekstrakurikuler di MAN 3 Karawang dan SMAN 1 Cabangbungin. Artinya bahwa kondisi fisik siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli MAN 3 Karawang dan SMAN 1 Cabangbungin memiliki kondisi fisik yang relative sama dengan hasil yang tidak ada perbedaan yang signifikan. Hal ini disebabkan latihan-latihan mengenai kondisi fisik yang telah dilakukan siswi ekstrakurikuler bola voli saat ini masih kurang memperhatikan semua aspek. Ada indikasi bahwa perhatian terhadap kondisi fisik atlet terutama atlet putri masih tergolong kurang.

Dengan demikian secara tidak langsung terjadi kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Harapan yang diinginkan adalah tercapainya kondisi fisik yang baik secara menyeluruh, tetapi kenyataan yang ada di lapangan, untuk mencapai kondisi fisik yang baik tidak disertai dengan penanganan yang baik pula. Hal inilah yang menyebabkan pencapaian prestasi dari setiap siswi peserta ekstrakurikuler dalam setiap pertandingan masih kurang maksimal. Kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang tak kalah penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi.

Menurut (Wibisana et al., 2019) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik sehingga kondisi fisik akan berfungsi dengan maksimal (Risdiyanti & Hartono, 2021). Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet bola voli di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Putri et al., 2020).

Menurut (Ramadani & Mesnan, 2017) kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari

komponen (Ridwan, 2020). Komponen yang tidak dapat dipisahkan begitusaja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang berbentuk utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja (Irfandi et al., 2021). Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus di kembangkan (Purnomo, 2019).

## Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, dan distribusi frekuensi serta uji prasyarat pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan kondisi fisik siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di MAN 3 Karawang dan SMAN 1 Cabangbungin, ditolak. Sesuai dengan hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  dan  $t_{tabel}$  dengan nilai signifikansi maka hasil ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan, karena  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya bagi pemain, selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi, dan hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisiknya bagi yang kurang.

## Pernyataan Penulis

Pernyataan bahwa artikel ini belum pernah dipublikasikan di jurnal lain. Artikel yang berjudul: tingkat kondisi fisik siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di MAN 3 Karawang dan SMAN 1 Cabangbungin. Penulis: Oji Saputra, Irfan Zinat Achmad, Ruslan Abdul Gani  
Menyatakan bahwa:

1. Artikel yang kami kirimkan untuk ditinjau adalah asli atau bebas dari rekayasa, pemalsuan, plagiarism, reproduksi, fragmentasi/pencemaran nama baik dan pelanggaran hak cipta data/isi.
2. Artikel ini belum pernah dipublikasikan di tempat lain atau tidak dipertimbangkan untuk dipublikasikan di jurnal lain, tidak akan ditarik selama proses review jurnal ini dan akan dikirim ke jurnal lain untuk ditinjau.

## Daftar Pustaka

- Ahmad, A., Tomi, A., Sugiarto, T., & Wahyudi, U. (2023). Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto. *Jurnal Sport Science and Health*, 5(3), 300–309. <https://doi.org/10.17977/um062v5i32023p300-309>
- Alamsyah, I. R., Mahfud, I., & Aguss, R. M. (2022). Pengaruh Latihan Shooting dengan Metode Beef Terhadap Akurasi Free Throw Siswi Ekstrakurikuler Basket SMK Negeri 4 Bandar Lampung. *Journal Sport Science and Education*, 3(2), 1–5. <https://doi.org/10.33365/ssej.v3i2.2218>
- Alfiatunnisa, E., Khairunnisa, H. Z., Hayati, S., & Maulida, V. L. (2022). Uji Validitas dan Reliabilitas Terhadap Kemandirian Siswa Sekolah Dasar Kelas 1. *Jurnal Hurriah: Jurnal*

- Evaluasi Pendidikan Dan Penelitian*, 3(2), 29–36. <https://doi.org/10.56806/jh.v3i2.81>
- Aljabar, G. A., & Purnomo, M. (2023). Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Profesional Tim Bintang Timur Surabaya. *PO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 1–7. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/50181>
- Allsabab, M. A. H. (2020). Perbandingan Profil Antropometri dan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola pada Klub Sepakbola Wanita Kota dan Kabupaten Kediri. *Indonesia Performance Journal*, 4(1), 23–35. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/16897>
- Amanda, L., Yanuar, F., & Devianto, D. (2019). Uji Validitas dan Reliabilitas Tingkat Partisipasi Politik Masyarakat Kota Padang. *Jurnal Matematika UNAND*, 8(1), 179–188. <https://doi.org/10.25077/jmu.8.1.179-188.2019>
- Amin, H., & Adnan, A. (2020). Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bola Voli SMK Negeri 1 Kota Solok. *Jurnal Patriot*, 2(1), 265–276. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/654>
- Candra, O., Dupri, D., Gazali, N., Khairullazi, K., & Oktari, A. (2019). Sosialisasi Kondisi Fisik Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. *Community Education Engagement Journal*, 1(1), 58–66. <https://doi.org/10.25299/ceej.v1i1.3763>
- Darsi, H. (2018). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact terhadap Peningkatan V02max. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 42–51. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.134>
- Fathurrahman, M. I., Aryadi, D., & Rahmat, A. (2020). Peranan Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan di Masyarakat Kabupaten Lebak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi (De Banten-Bode)*, 1(2), 84–90. <https://stkipsetiabudhi.e-journal.id/DeBode/article/view/118>
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.951>
- Hidayati, E. W. (2018). Penggunaan Media Puzzle Konstruksi Terhadap Hasil Belajar Kognitif Siswa SDN Kemangsen II Krian. *Indonesian Journal of Islamic Education Studies (IJIES)*, 1(1), 61–88. <https://doi.org/10.33367/ijies.v1i1.519>
- Indrayana, P., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2Max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41–50. <https://doi.org/10.21009/jsce.03105>
- Irfandi, I., Karimuddin, K., & Zahara, Z. (2021). Evaluasi Kemampuan Fisik Dominan Atlet Tarung Derajat Ukm Universitas Syiah Kuala Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 7(4), 153–164. <https://jim.usk.ac.id/penjaskesrek/article/view/23678>
- Kamarudin, K., & Zulrafla, Z. (2020). Pengaruh Power Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat PPLP Daerah Kabupaten Meranti. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 73–82. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.10749>
- Kusuma, I. T., Panjaitan, M., & Sitio, H. (2022). Pengaruh Pemberian Ice Breaking terhadap

- Minat Belajar Siswa Mata Pelajaran Tematik Kelas V SD Negeri 124405 Kota Pematangsiantar. *Jurnal Jpdk*, 4(5), 7797–7805. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/7929>
- Lusi, L., Setiawan, D., & Kuryanto, M. S. (2023). Strategi Sekolah dalam Meningkatkan Gerak Lokomotor Siswa Akibat Dampak Covid 19 di SD Negeri Kebonsawahan 01. *Jurnal Pendas*, 8(1), 5948–5959. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/8799>
- Maharani, S., Ishaq, A., & Kaafi, A. Al. (2019). Sistem Pendukung Keputusan Pemilihan Pelatih Ekstrakurikuler Bulutangkis pada Sekolah Menengah Kejuruan Pembangunan Jaya-Yakapi. *Paradigma-Jurnal Komputer dan Informatika*, 21(2), 179–186. <https://doi.org/10.31294/p.v21i2.6342>
- Martias, L. D. (2021). Statistika Deskriptif Sebagai Kumpulan Informasi. *Fihris: Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 16(1), 40–59. <https://doi.org/10.14421/fhrs.2021.161.40-59>
- Meilana, S. F., Aulia, N., Zulherman, Z., & Aji, G. B. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Think Pair Share (TPS) terhadap Kemampuan Berpikir Kritis di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 218–226. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.644>
- Muhammad, P. A., & Faruk, M. (2018). Perbandingan Tingkat Kondisi Fisik Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Gedangan dengan Smk Negeri 7 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–10. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/24805>
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2020). Analisis Unsur Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Mataram Soccer Akademi NTB. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 113–119. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1116>
- Muzakkir, M. (2017). Harmonisasi Tri Pusat Pendidikan dalam Pengembangan Pendidikan Islam. *Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 10(1), 145–162. <https://ejournal.iainkendari.ac.id/index.php/al-tadib/article/view/557>
- Nasution, H. F. (2016). Instrumen Penelitian dan Urgensinya dalam Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Ekonomi Dan Keislaman*, 4(1), 59–75. <https://doi.org/10.36341/rabit.v3i1.419>
- Ndiung, S., & Jediut, M. (2020). Pengembangan Instrumen Tes Hasil Belajar Matematika Peserta Didik Sekolah Dasar Berorientasi pada Berpikir Tingkat Tinggi. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*, 10(1), 93–111. <https://doi.org/10.25273/pe.v10i1.6274>
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13–24. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.82>
- Pomohaci, M., & Sopa, I. S. (2017). Extracurricular Sport Activities and their Importance in Children Socialization and Integration Process. *Scientific Bulletin*, 22(1), 46–59. <https://doi.org/10.1515/bsaft-2017-0007>
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal POK*, 9(1), 161–170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38005>
- Purnomo, E. (2019). Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29–

33. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33>
- Puspasari, H., & Puspita, W. (2022). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa terhadap Pemilihan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 65–71. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i1.2814>
- Putri, A. E., Donie, D., Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit training dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680–691. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/661>
- Ramadani, M., & Mesnan, M. (2017). Evaluasi Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 1(1), 30–38. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko/article/view/12883>
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72. <https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Risdiyanti, W., & Hartono, M. (2021). Profil Atlet Pelatda Hoki Jawa Tengah dalam Persiapan PON Papua XX Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 510–513. <https://doi.org/10.15294/INAPES.V2I2.46087>
- Sari, M. M., Sariah, S., & Heldanita, H. (2020). Kegiatan Finger Painting dalam Mengembangkan Motorik Halus Anak Usia Dini. *Kindergarten: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 3(2), 136–145. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/KINDERGARTEN/article/view/10983>
- Sasmita, R. D. (2020). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Putri di SMA Negeri Jatirogo dan SMK Negeri Jatirogo. *Jurnal Jpok*, 8(1), 87–91. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/32523>
- Siregar, S. (2018). Pembelajaran Daring Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Selama Pandemi Covid-19 di Sumatera Utara Tahun 2020. *Jurnal MensSana*, 3(2), 93–102. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.82>
- Siregar, S. (2021). Pembelajaran Daring Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Selama Pandemi Covid-19 di Sumatera Utara Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(1), 93–101. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/26289>
- Sudibjo, P., Suharjana, S., & Apriyanto, K. D. (2018). Program Aktivitas Berbasis Aerobik Pada Lansia untuk Meningkatkan Kebugaran dan Kualitas Profil Antropometri. *Jurnal Medikora*, 17(2), 145–156. <https://doi.org/10.21831/medikora.v17i2.29186>
- Supiani, S., Muryati, D., & Saefulloh, A. (2020). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Keagamaan di MAN Kota Palangkaraya Secara Daring. *ENGGANG: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Dan Budaya*, 1(1), 30–39. <https://doi.org/10.37304/enggang.v1i1.2351>
- Supriantikasari, N., & Utami, E. S. (2019). Pengaruh Return On Assets, Debt To Equity Ratio, Current Ratio, Earning Per Share dan Nilai Tukar Terhadap Return Saham (Studi Kasus pada Perusahaan Go Public Sektor Barang Konsumsi yang Listing di Bursa Efek Indonesia Periode 2015-2017). *Jurnal Riset Akuntansi Mercu Buana*, 5(1), 49–66. <https://doi.org/10.26486/jramb.v5i1.814>



- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal Sportif*, 4(2), 280–292. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i2.12540](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12540)
- Thamrin, H. T., & Saleh, A. A. (2021). Hubungan Antara Gaya Hidup Hedonis dan Perilaku Konsumtif pada Mahasiswa. *Jurnal Komunida*, 11(1), 1–14. <https://ejournal.iainpare.ac.id/index.php/komunida/article/view/1923>
- Tramel, W., Lockie, R. G., Lindsay, K. G., & Dawes, J. J. (2019). Associations Between Absolute and Relative Lower Body Strength to Measures of Power and Change of Direction Speed in Division Female Volleyball Players. *Journal Sports*, 7(7), 1-8. <https://doi.org/10.3390/sports7070160>
- Tugiman, T., Herman, H., & Yudhana, A. (2022). Utaut Model Validity and Reliability Test for Evaluation of Hospital Online Registration System. *JatISI (Jurnal Teknik Informatika Dan Sistem Informasi)*, 9(2), 1621–1630. <https://doi.org/10.35957/jatisi.v9i2.2227>
- Wardoyo, H. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatda Pencak Silat DKI di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 6(2), 75–80. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/28344>
- Wibisana, F., Rinaldy, A., & Nusufi, M. (2019). Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Atlet Karate-Do Doo Lanal Inka Kota Sabang 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 53(9), 1689–1699. <https://jim.usk.ac.id/penjaskesrek/article/view/1848>
- Wiyono, D. T., & Faruk, M. (2020). Analisis Kondisi Fisik dan Indeks Massa Tubuh Atlet Sepakbola Porprov ke VII Kabupaten Trenggalek. *Journal Sport Science and Health*, 5(7), 1–10. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/48881>
- Yanuardianto, E. (2019). Teori Kognitif Sosial Albert Bandura (Studi Kritis dalam Menjawab Masalah Pembelajaran di Mi). *Jurnal Auladuna*, 1(2), 94–111. <https://doi.org/10.36835/au.v1i2.235>
- Yazid, S., Kusmaedi, N., & Paramitha, S. T. (2016). Hubungan Konsentrasi dengan Hasil Pukulan Jarak Jauh (Long Sroke) pada Cabang Olahraga Woodball. *In Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* 1(1), 50-54. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.3903>
- Yulianty, Y. (2020). Pengaruh Dimensi Bauran Pemasaran dan Kualitas Layanan Terhadap Kepuasan Konsumen. *Jurnal Manners*, 3(1), 55–72. <https://jurnal.unnur.ac.id/index.php/manners/article/view/307>
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah*, 7(1), 17–23. <https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>