



---

## **PERBANDINGAN TINGKAT VO2MAX SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DENGAN BOLA BASKET SMA NEGERI 1 ENREKANG**

**Aslan**

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, aslangolo26@gmail.com

---

### **Abstrak**

Penelitian Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbandingan tingkat VO2max siswa pengurus ekstrakurikuler futsal dengan bola basket di SMA Negeri 1 Enrekang.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa anggota ekstrakurikuler futsal dan bola basket SMA Negeri 1 Enrekang dengan sampel yang digunakan yaitu 20 siswa, 10 untuk futsal dan 10 untuk bola basket. Teknik pengambilan sampel menggunakan total populasi. Adapun instrument penelitian yang digunakan adalah metode survey dengan Teknik tes Teknik Analisa data yang digunakan adalah uji normalitas data dan uji hipotesis dengan menggunakan SPSS dan tabel uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: siswa ekstrakurikuler futsal memiliki rata-rata Vo2Max 38,6 (Cukup) sedangkan siswa ekstrakurikuler bola basket memiliki rata-rata Vo2Max 35,09 (Kurang). Berdasarkan uji T yang digunakan maka diperoleh hasil signifikan  $0,05 > 2,101$ .

**Kata Kunci:** tingkat Vo2Max siswa ekstrakurikuler futsal dan bola basket

### **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan kegiatan yang wajib di dalam kehidupan manusia. Dengan melakukan kegiatan olahraga sendiri dapat meningkatkan kebugaran jasmani dari seseorang. Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh setiap manusia, karena dapat menjadi modal untuk melakukan segala aktivitas dengan nyaman. Walaupun setiap orang pasti memiliki tingkat fisik yang berbeda beda, maka hal tersebut harus selalu diperhatikan agar kondisi fisik tetap terjaga. Semua manusia di bumipasti menginginkan tingkat kebugaran yang optimal termasuk siswa sekolah mulai dari Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah. Salah satu aspek penting didalam meningkatkan kebugaran siswa di sekolah yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler (Purwant (2012)).

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Hal ini sangat dibutuhkan oleh siswa karena pada umur seperti mereka saat ini, siswa-siswi SMA memiliki energi berlebih yang ada dalam tubuh mereka yang sebaiknya harus disalurkan ke suatu kegiatan positif yang dapat membuat mereka mengerahkan seluruh energi mereka

ke dalam kegiatan tersebut. Saat berada di lingkungan sekolah, tempat yang tepat adalah kegiatan ekstrakurikuler, karena di sana siswa dapat menyalurkan energi ke ekstrakurikuler yang mereka gemari (Riesdhina, 2015).

Ekstrakurikuler olahraga itu sendiri merupakan kegiatan olahraga yang dilaksanakan pada luar jam pelajaran tatap muka di sekolah atau di luar sekolah yang bertujuan untuk memperluas wawasan, kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan serta kemampuan berolahraga. Selain sebagai wadah atau tempat, kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga diharapkan akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sehingga siswa selalu dalam keadaan bugar dan bersemangat serta aktif dalam setiap mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Dalam keadaan bugar maka proses pembelajaran yang berlangsung dapat tercapai dengan baik dan sesuai tujuan pembelajaran yang diharapkan (Kuncoro, 2016).

Kebugaran aerobik berarti “Daya tahan stamina” yang menggambarkan kemampuan bagian yang diwarisi, dan bagian yang dilatih, untuk mempertahankan usaha yang keras dan lama. Orang yang mengejar kebugaran mendapatkan lebih banyak dari sekedar kesehatan yang meningkat dan prestasi. Kebugaran aerobik didefinisikan sebagai kapasitas maksimal untuk menghirup, menyalurkan, dan menggunakan oksigen, dalam pengukurannya disebut maksimal pemasukan oksigen / VO<sub>2</sub> max (Kurniawan, 2019).

SMA Negeri 1 Enrekang bertempat di Jl. Poros Makassar Toraja, Kec. Anggeraja, Kab. Enrekang, Prov. Sulawesi Selatan. Sekolah ini memiliki banyak ekstrakurikuler yang dikembangkan termasuk dua Ekstrakurikuler ini yaitu ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler bola basket. Dalam pelaksanaan pelatihan ekstrakurikuler futsal dan bola basket dilaksanakan satu minggu dua kali dan pelatihan akan ditambah dua kali lipat saat adanya pertandingan yang akan diikuti sehingga dengan banyaknya latihan yang dilakukan anggota tim harus memiliki kondisi fisik khususnya VO<sub>2</sub>max yang baik. Kedua ekstrakurikuler ini memiliki banyak kesamaan dari teknik, taktik, permainan, dan rotasi pemain. Ekstrakurikuler futsal dan bola basket merupakan jenis olahraga yang mengutamakan daya tahan, jadi harus memerlukan asupan oksigen yang cukup banyak. Apabila asupan oksigen semakin besar maka tingkat kebugaran jasmani orang tersebut semakin tinggi, begitupun sebaliknya apabila asupan oksigen semakin kecil maka tingkat kebugaran jasmani orang tersebut semakin rendah.

Berdasarkan uraian aktifitas dan latihan anggota ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler bola basket diatas maka perlu adanya sebuah penelitian lanjutan yang dapat mengetahui tingkat VO<sub>2</sub>Max anggota ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler bola basket. Maka dari itu penulis bermaksud mengadakan penelitian untuk mengetahui *Perbandingan tingkat VO<sub>2</sub>max siswa ekstrakurikuler futsal dengan bola basket pada SMA Negeri 1 Enrekang.*

## **METODE**

### **A. Jenis Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, dengan asumsi penelitian ini mencari perbandingan antar variabel dengan menekankan analisis terhadap data-data yang bersifat kuantitatif kemudian diolah sehingga menghasilkan kesimpulan. Pada penelitian ini menggunakan penelitian non-eksperimen. Desain yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan desain Komparatif, yang membandingkan tingkat VO<sub>2</sub> Max antara siswa ekstrakurikuler futsal dengan siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Enrekang.

## B. Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu pelaksanaan dari penelitian ini adalah pada bulan Mei 2021. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Enrekang, Jl. Poros Makassar Tator, Kecamatan Angeraja, Kabupaten Enrekang Provinsi Sulawesi Selatan

## C. Variabel dan Disain Penelitian

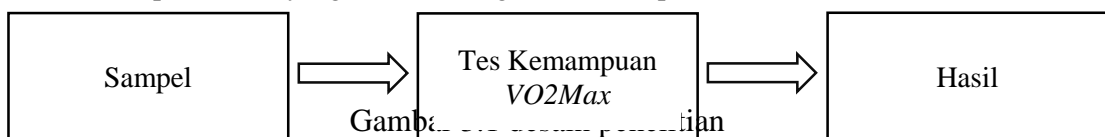
### 1. VARIABEL PENELITIAN

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel pada penelitian ini adalah tingkat VO2Max.

## D. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif untuk mengungkapkan tingkat VO2max siswa pengurus ekstrakurikuler bola basket dengan futsal dengan di SMA Negeri 1 Enrekang. Desain penelitian ini merupakan gambaran singkat tentang proses dalam perencanaan dan pelaksanaan sebuah penelitian.

Adapun desain yang dimaksud digambarkan seperti berikut:



Sumber : (Suharsimi Arikunto, 2012)

## E. Populasi Dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan jumlah obyek yang menjadi perhatian peneliti, baik berupa manusia, hewan, gejala, nilai tes, benda maupun peristiwa yang membentuk suatu kumpulan atau himpunan. Populasi dalam penelitian merupakan merupakan wilayah yang ingin di teliti oleh peneliti. Seperti menurut Sugiyono (2011 : 80)

Berdasarkan pendapat di atas, maka yang ditetapkan menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Ekstrakurikuler futsal dan bola basket SMA Negeri 1 Enrekang yang berjumlah 40 Orang.

### 2. Sampel

Suharsimi Arikunto (2006:182) mengatakan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi (sebagian atau wakil populasi yang diteliti). Sampel penelitian merupakan sebagian populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi.

Maka dalam penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu 10 anggota ekstrakurikuler futsal dan bola basket SMA Negeri 1 Enrekang.

### 2) Definisi Oprasional Variabel

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka dirasa perlu diberikan penjelasan istilah agar peneliti dan pembaca mempunyai penafsiran yang sama terhadap istilah yang digunakan yaitu:

Konsumsi oksigen maksimal (VO2Max) adalah jumlah oksigen maksimal yang dapat dikonsumsi selama aktivitas fisik yang intens sampai terjadi kelelahan. VO2max

adalah pengambilan (konsumsi) oksigen maksimal permenit yang menggambarkan kapasitas aerobik seseorang.

### 3). Prosedur Penelitian

Jenis penelitian ini adalah survey tes dan dilakukan langkah – langkah sebagai berikut :

#### 1. Langkah awal :

- 1) Mengajukan dan konsul judul kepada Dosen pembimbing.
- 2) Mengajukan dan konsul proposal kepada dosen pembimbing.
- 3) Mengajukan surat permohonan ijin penelitian kepada kepala sekolah SMA Negeri 1 Enrekang.

#### 2. Pelaksanaan penelitian :

- 1) Menentukan sampel yang akan diteliti yaitu anggota ekstrakurikuler bola basket dan futsal serta .
- 2) Menentukan tempat. Tempat penelitian dilaksanakan di Sekolah SMA Negeri 1 Enrekang, Jl. Poros Makassar Tator, Kecamatan Angeraja, Kabupaten Enrekang Provinsi Sulawesi Selatan.
- 3) Menentukan waktu pelaksanaan. Waktu pelaksanaan dilaksanakan pada bulan Agustus 2021.
- 4) Memberi perlakuan (*treatment*) berupa tes tingkat VO2Max
- 5) Menganalisis data penelitian. Data yang sudah diperoleh maka dilakukan pengolahan data, kemudian disusun sebagai laporan penelitian.

#### 4) Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah menggunakan data primer dan sekunder. Data primer diperoleh langsung dari lapangan, sedangkan data sekunder diperoleh dari kajian pustaka, data-data atau penelitian-penelitian lain yang dianggap relevan dan instansi terkait. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa metode yaitu:

##### 1. Observasi

Observasi dalam penelitian ini data yang diambil melalui teknik observasi yaitu data tentang lokasi penelitian atau gambaran umum anggota ekstrakurikuler bola basket dan futsal juga daerah penelitian dengan memperhatikan keadaan yang ada di lapangan.

##### 2. Langkah Persiapan

Pada langkah persiapan ini peneliti mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes antara lain mendapatkan surat izin penelitian dari kampus Universitas Negeri Makassar dan surat izin dari kepala sekolah SMA Negeri 1 Enrekang untuk menerima mahasiswa melaksanakan penelitian.

##### 3. Menetapkan Peralatan yang dibutuhkan dalam penelitian

Sebelum dilakukan tes dalam penelitian ini, terlebih dahulu dipersiapkan alat-alat pengumpul data.

##### 5) Instrumen Penelitian

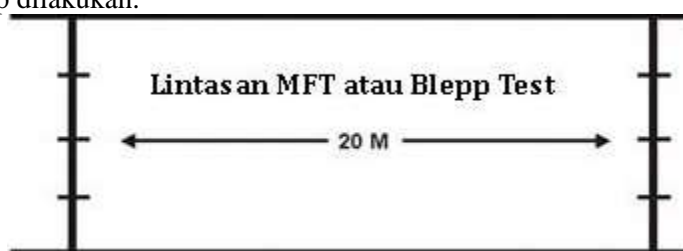
Instrumen penelitian menurut Suharsimi Arikunto (1998:151) adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes. Adapun instrumen yang digunakan untuk mengetahui daya tahan kardiorespirasi siswa peserta ekstrakurikuler futsal dan sepak bola SMA Negeri 1 Enrekang adalah tes lari multi tahap berupa lari bolak-balik dengan panjang lintasan 20 meter.

Tes multi tahap dipilih karena mempunyai beberapa kelebihan, antara lain; sangat

sederhana, lintasan lari sepanjang 20 meter, dan secara psikologis pelaksanaan tes ini lebih menarik (Muchsin Doewes dan Furqon H, 1999:II). Penelitian ini dalam pengumpulan datanya menggunakan metode survei dengan metode tes yaitu dengan tes lari multi tahap. Tes multi tahap dipilih karena selain mudah pelaksanaannya, juga tidak membutuhkan peralatan yang sulit dan tidak memakan waktu yang lama.

Cara pengambilan data meliputi yaitu:

1. Dibuat lintasan sepanjang 20 meter.
2. Setelah siap semua siswa start dibelakang garis.
3. Disiapkan juga irama untuk melakukan test multistage.
4. Test lari siap dilakukan.



Gambar 3.2 Lintasan MFT

Sumber : <https://multystagefitness.ac.id//blogspot>

### 3) Teknik Analisis Data

Untuk mendeskripsikan tingkat daya tahan kardiorespirasi siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler futsal dan sepak bola di SMA Negeri 1 Enrekang, maka dikonversikan terlebih dahulu dengan tabel VO<sub>2</sub> max tes multistage yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.1 Klasifikasi VO<sub>2</sub> max

Usia	Kategori	Vo <sub>2</sub> maks
13 – 19	Kurang Sekali	< 35,0
	Kurang	35,0 – 38,3
	Sedang	38,4 – 45,1
	Baik	45,2 – 50,9
	Baik Sekali	51,0 – 55,9
	Istimewa	> 55,9

Sumber : Vivian H. Heyward. (1998). The Physical Fitness Specialist Certification Manual. Dallas TX : The Cooper Institute for Aerobics Research (dikutip oleh <http://brianmac.demon.co.uk/vo2max.htm#vo2>)

Sebelum data yang telah terkumpul dianalisis dengan menggunakan uji t. perlu diketahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Selain itu juga harus diketahui apakah kedua kelompok bersifat homogen.

#### 1. Uji normalitas data

Penghitungan normalitas dimaksudkan agar dapat mengetahui bahwa data yang akan dianalisis berdistribusi normal. Jika data berdistribusi normal, maka statistik yang digunakan yaitu statistik parametris. Sebaliknya jika data berdistribusi tidak normal maka statistik yang digunakan adalah statistik nonparametris. Setelah data di kelompokkan dalam kategori, kemudian mencari presentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:33). Rumus yang digunakan adalah :

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan :

P : Presentasi yang dicari

F : Frekuensi

N : Jumlah Responden

Untuk selanjutnya dapat digunakan kesimpulan dan saran sebagai hasil akhir penelitian.

## 2. Uji hipotesis

Setelah data yang didapat diuji menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas, maka data-data tersebut dapat diuji menggunakan uji t. Hasil perhitungan tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai t tabel yang bertaraf signifikansi 0,05.

Jumlah variabel (k)

Jumlah responden/data (n)

Taraf sig. (2 sisi) 0,05

Derajat bebas dk= n-k

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai hasil data yang diperoleh. Penelitian tentang perbandingan tingkat Vo2Max siswa Ekstrakurikuler Futsal dengan Bola Basket SMA Negeri 1 Enrekang dimaksudkan untuk mendeskripsikan keadaan perbandingan tingkat Vo2Max siswa Ekstrakurikuler Futsal dengan Bola Basket SMA Negeri 1 Enrekang.

Data yang digunakan adalah data deskriptif yang di ambil secara langsung di lapangan. Yaitu dengan melakukan tes tingkat Vo2Max kepada siswa Ekstrakurikuler Futsal dengan Bola Basket SMA Negeri 1 Enrekang

Berdasarkan hasil tes maka dapat disajikan dalam table kategorisasi sebagai berikut :

### 1. Hasil Uji Normalitas

Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Multistage Fitness Test Ekstrakurikuler Futsal

no	Nama	Umur	Hasil Tes		Vo2MAX	Kategori
			Level	Balikan		
1	Taqim	16	8	4	41,1	C
2	Muhammad Algifari	15	8	6	41,8	C
3	Mubaraq	15	4	4	27,6	KS
4	Muh. Jefri	15	5	2	30,2	KS
5	Takin	16	8	4	41,1	C
6	Aditya Anton	18	8	4	41,1	C
7	Amra	17	8	4	41,1	C
8	M. Khairul Amri Ramli	17	8	1	40,2	C
9	Faiz Arzi Ahmadyaningrat	17	8	4	41,1	C
10	Muh. Faiz Nasrun	16	8	4	41,1	C
Rata-rata					38,4	C

Tabel 4.2 hasil uji mean (nilai rata-rata) pada SPSS

Group Statistics					
	EKSTRAKULIKULER	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
HASIL Vo2MAX	FUTSAL	10	384240,0000	52651,22558	16649,77944

Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Vo2Max Ekstrakulikuler Futsal Usia 15-19 Tahun

Interval Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
>48	0	0%	Baik sekali
42-47	0	0%	Baik
38-41	8	80%	Cukup
33-37	0	0%	Kurang
<32	2	20%	Kurang sekali
JML	10	100%	



Berdasarkan table dan gambar di atas dapat diketahui bahwa tingkat Vo2max Ekstrakulikuler Futsal SMA Negeri 1 Endrekang termasuk dalam kategori cukup dikarenakan sebanyak 8 siswa termasuk kategori cukup dengan presentasi 80%, Atlet yang termasuk dalam kategori kurang baik sebanyak 2 dengan presentasi 20%. Sedangkan tidak ada siswa dengan kategori baik sekali dan baik sehingga memiliki presentasi 0%.

Tabel 4.4 Hasil Pengukuran Multystage Fitness Test Ekstrakulikuler Basket

no	Nama	Umur	Hasil Tes		Vo2MAX	Ketegori
			Level	Balikan		
1	Aril	16	9	1	43,6	B
2	Ahmad	16	9	1	43,6	B
3	Reyhan	16	8	9	42,8	B
4	Malik	17	4	3	27,2	KS
5	Fatir	16	4	3	27,3	KS
6	Fajar	16	5	2	30,2	KS
7	Amra	17	8	4	41,1	C
8	Yoyon	17	7	4	37,8	K
9	Zaski	16	4	3	27,2	KS
10	Farhan	17	5	7	32,1	KS
Rata-rata					35,09	K

Tabel 4.5 hasil pengujian mean (nilai rata-rata) pada spss

**Group Statistics**

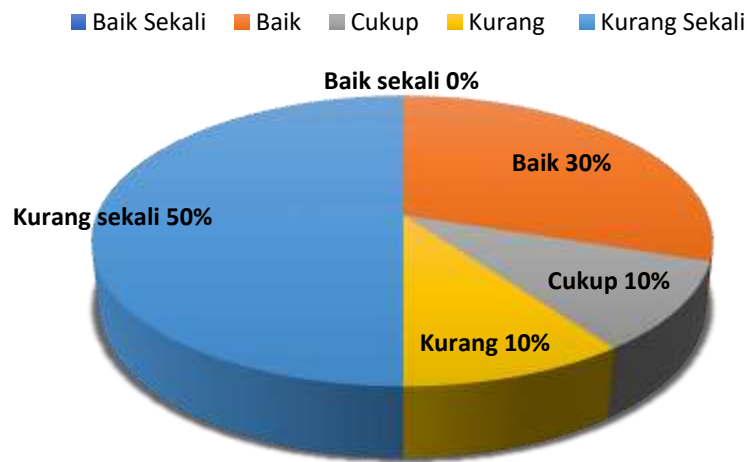
	EKSTRAKULIKULER	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
HASIL Vo2MAX	BASKET	10	349380,0000	70335,96836	22242,18614

Tabel 4.6 Distribusi Tingkat Vo2Max Ekstrakulikuler Basket Usia 15-19 Tahun

Interval Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
>48	0	0%	Baik sekali
42-47	3	30%	Baik
38-41	1	10%	Cukup
33-37	1	10%	Kurang
<32	5	50%	Kurang sekali
JML	10	100%	



## Vo2Max Ekstrakulikuler Bola Basket



Berdasarkan table dan gambar di atas dapat diketahui bahwa tingkat Vo2max Ekstrakulikuler Basket SMA Negeri 1 Enrekang termasuk dalam kategori kurang sekali dikarenakan sebanyak 5 orang termasuk kategori kurang sekali dengan presentasi 50%, Atlet yang termasuk dalam kategori baik sebanyak 3 orang dengan presentasi 30%, siswa dengan kategori kurang dan cukup sebanyak 1 orang dengan presentase 10%. Sedangkan tidak ada siswa dengan kategori baik sekali sehingga memiliki presentasi 0%.

### PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbandingan Tingkat Vo2Max Ekstrakulikuler Futsal dengan Bola Basket SMA Negeri 1 Enrekang. Dari hasil penelitian menunjukan bahwa untuk Ekstrakulikuler Futsal terdapat sebanyak 0 atau 0% siswa untuk kategori baik sekali, 0 atau 0% siswa untuk kategori baik, sedangkan untuk kategori cukup terdapat sebanyak 8 atau 80% siswa, selanjutnya untuk kategori kurang terdapat sebanyak 2 atau 20% siswa dan untuk kategori kurang sekali sebanyak 0 atau 0% siswa. Demikian pula untuk hasil penelitian Ekstrakulikuler Basket, terdapat sebanyak 0 atau 0% siswa untuk kategori baik sekali, untuk kategori baik terdapat sebanyak 3 atau 30% siswa, selanjutnya untuk kategori cukup terdapat sebanyak 1 atau 10% siswa, kategori kurang sebanyak 1 atau 10% siswa dan untuk kategori kurang sekali terdapat sebanyak 5 atau 50% siswa.

Berdasarkan hasil penelitian, siswa Ekstrakulikuler Futsal memiliki rata-rata Vo2Max yaitu 38,4 (Cukup). Sedangkan siswa Ekstrakulikuler Basket memiliki rata-rata Vo2Max sebanyak 35,09 (kurang). Keadaan ini dikarenakan banyaknya siswa Ekstrakulikuler yang tidak datang pada saat jadwal latihan yang telah di tentukan oleh sekolah yaitu sebanyak 1 kali dalam seminggu. Adapun beberapa siswa yang memiliki kategori baik ialah mereka yang sering mengikuti latihan Ekstrakulikuler yang telah ditentukan, sedangkan siswa yang memiliki kategori kurang dan kurang sekali merupakan sebagian siswa yang baru bergabung di Ekstrakulikuler.

Kemudian dari hasil pengujian uji t didapatkan jumlah variabel 2, Jumlah responden/data ( $n$ ) = 20, Taraf sig. (2 sisi) 0,05, Derajat bebas  $dk = n - k = 20 - 2 = 18$ . Dapat kita bandingkan antara nilai yang didapat pada hasil pengujian SPSS nilai  $t$  adalah 2.101 dan nilai yang didapat pada tabel uji sama dengan 2,101.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan kerendahan hati penulis sampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ir. H. Husain Syam, M.TP., IPU, ASEAN Eng selaku rektor Universitas Negeri Makassar
2. Bapak Dr. Ir. H. Darmawang., M.Kes., IPM selaku Ketua Prodi PPG Universitas Negeri Makassar.
3. Pihak PPG selaku pelaksana kegiatan Pengembangan Profesi Guru Dalam Jabatan yang bekerjasama dengan program kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi pada subkegiatan PPL.
4. Bapak Dr. Benny Badaru, S.Pd.M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) yang telah memberikan masukan dan kritik selama bimbingan dalam menyusun penelitian ini.
5. Ibu Nezia Indang T, S.Pd., M.Pd. selaku Guru Pamong (GP) yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan tugas akhir penelitian ini.
6. Kedua orangtuaku yang tak pernah berhenti mendoakan dan memberikan dukungan selama proses penyusunan penelitian ini.
7. Teman-teman seperjuangan mahasiswa PPG PRAJABATAN yang telah memberikan banyak masukan dan bantuan selama proses penelitian ini.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat Vo2Max siswa Ekstrakurikuler Futsal lebih baik dibanding dengan siswa Ekstrakurikuler Basket, hal ini dapat dilihat berdasarkan rata-rata Vo2Max kedua Ekstrakurikuler yaitu siswa Ekstrakurikuler Futsal dengan rata-rata 38,6 (cukup) sedangkan siswa Ekstrakurikuler Basket hanya mempunyai rata-rata 35,29 (kurang).

### Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi pembina dan khususnya guru olahraga, agar lebih tegas lagi ke para siswa khususnya yang bergabung di Ekstrakurikuler untuk rutin mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler yang telah ditentukan.
2. Bagi siswa Ekstrakurikuler, diharapkan untuk lebih giat lagi mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler, tetap menjaga dan meningkatkan lagi latihan fisiknya untuk kestabilan tingkat Vo2Max dan kondisi fisik lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, N. (2007). Teknik pelatihan bola basket. *Vol. 10-20 Pelatihan bola basket*, 13.

Ainul, Mustakhir. 2013. *Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik. Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jogjakarta: Depdiknas

Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Giri Wiarto. 2013. *Faktor Pengaruh Kondisi Fisik* .Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- John D Tenang. 2008. *Panduan Lengkap Dan Bugar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Justinus, Lahaksana. 2011. *Manajemen Permainan Futsal*. Jakarta: PT.Bina Aksara.
- kelaspjok. (2020, 6 9). <https://kelaspjok.com/peraturan-permainan-bola-basket/>. Diambil kembali dari peraturan-permainan-bola-basket: <https://kelaspjok.com>
- Kuncoro, R. A. (2016). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sragen*. Yogyakarta: Skripsi UNY.
- Kurniawan, R. B. (2019). *Survei tingkat kondisi fisik khususnya (vo2max) peserta ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri di kabupaten sragen* . Semarang: Skripsi UNNES.
- Nurhasan. 2010. *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta: Depdiknas
- Pamungkas, Y. D. (2013). *Tingkat Kebugaran Fisik Pemain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Dan SMK Yayasan Piri Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta: UNY.
- Porwant. 2012. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS
- Pratama, A. S. (2015). *Perbedaan Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Dengan Sepak Bola Di SMA N 1 Sewon*. Yogyakarta: Skripsi UNY.
- RIESDHIANA, U. F. (2015). *Motivasi Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri Se-Kota Jepara* . Jepara: UNNS.
- Riesdhina, U. F. (2015). *Motivasi Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri Se-Kota Jepara Tahun 2015*. Jepara: Skripsi UNNES.
- Rismayanti. 2012. *Kebugaran dan kesehatan*. EdI. Jakarta: Proyek pembinaan SGO Jakarta.
- Saputra, D. (2014). *Pengaruh Latihan Padat (Massed Practice) Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Club Bola Basket Patriots Kota Bengkulu*. Bengkulu: UB.
- Sodikun, I. (2015). *Olahraga pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.

Uliyandari. 2009. *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI

Wissel. (2000). *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada .