

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : RAHMAT ZULKHOMIS
NIM : 0705080
JUDUL : PENGARUH EKSTRAKURIKULER SOFTBALL TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI SISWA SMAN 2 CIMAHI

Disetujui dan Disahkan Oleh:
Pembimbing I

(Drs. Ajang Suparlan, M.Pd)
NIP. 195402181982031003

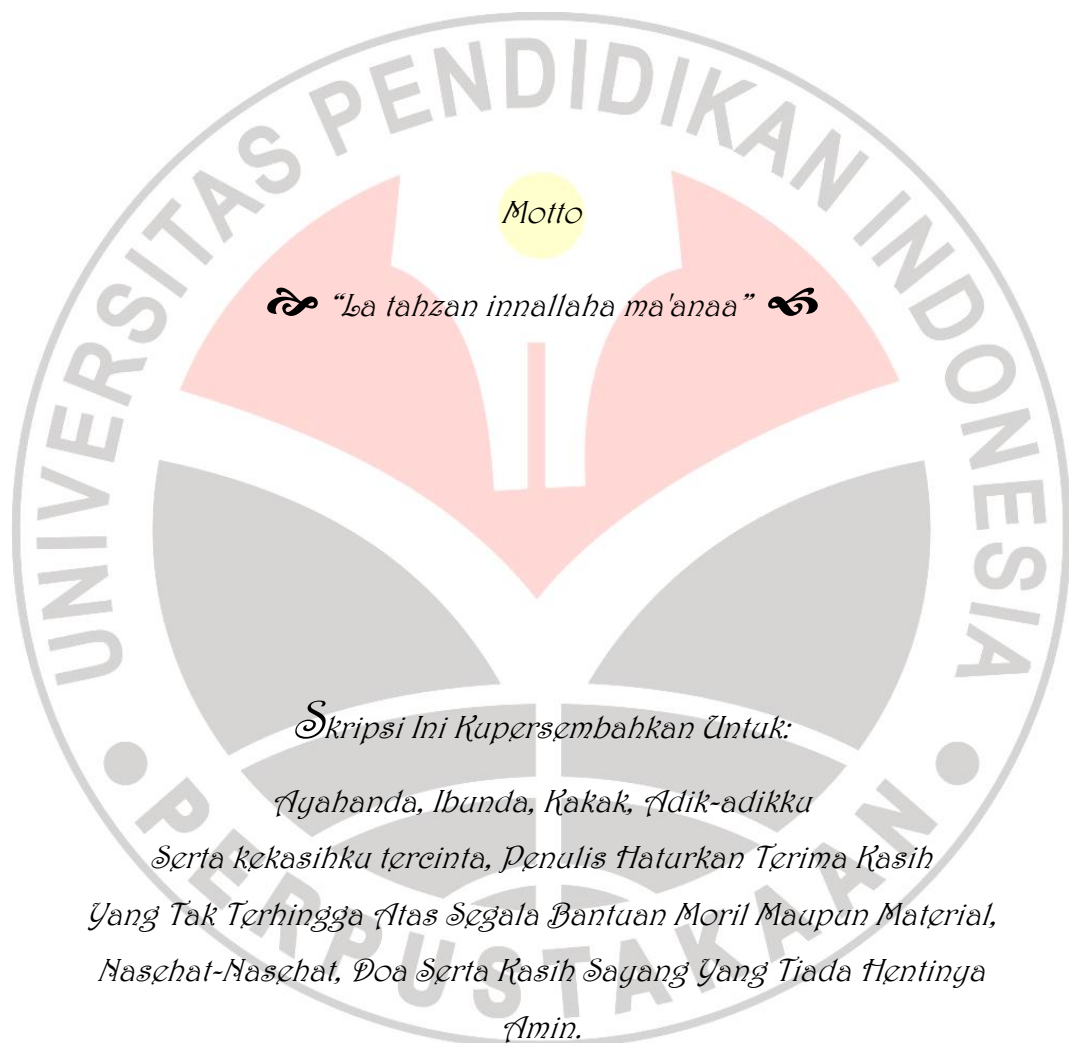
Pembimbing II

(Jajat Darajat KN, M.Kes. AIFO)
NIP. 197608022005011002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

(Drs. Sucipto, M.Kes. AIFO)
NIP. 196106121987031

Ilmu Itu Lebih Baik Dari Pada Harta. Ilmu Akan Menjaga Engkau Dan Engkau Menjaga Harta. Ilmu Itu Penghukum (Hakim) Sedangkan Harta Terhukum. Kalau Harta Itu Akan Berkurang Jika Dibelanjakan, Tetapi Ilmu Akan Bertambah Jika Dibelanjakan. (Syaikh Ali bin Abi Thalib)



PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Softball Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 2 Cimahi” ini adalah sepenuhnya hasil karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang termasuk kriteria plagiat dari hasil karya orang lain. Apabila terdapat adanya indikasi penjiplakan atau plagiat terhadap karya tulis orang lain yang tidak sesuai dengan kaidah penulisan skripsi, maka penulis bersedia menanggung risikonya.

Bandung, April 2012

RAHMAT ZULKHOMIS
NIM : 0705080

ABSTRAK

Rahmat Zulkhomis (0705080) “Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Softball Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 2 Cimahi”. Pembimbing I : Drs. Ajang Suparlan M.Pd dan Pembimbing II : Jajat Darajat KN, M.Kes

Tujuan dari penelitian ini yaitu ingin mengungkapkan pengaruh dari kegiatan ekstrakurikuler softball terhadap kebugaran jasmani siswa SMAN 2 Cimahi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen *pretest-posttest design*, dengan populasi penelitiannya adalah siswa SMAN 2 Cimahi kemudian siswa yang dijadikan sampel sebanyak 26 orang siswa laki-laki (11 orang siswa kelas 1, 8 orang siswa kelas 2 dan 7 orang siswa kelas 3) yang diambil semuanya.

Berdasarkan pengolahan dan analisis data hasil dari pengujian dengan menggunakan program SPSS 20.0 *for windows*. Untuk hipotesis pertama pada kelas satu dengan p value (sprint 60 m=0.001, pull-up=0.003, sit-up=0.000, vertical jump=0.003 dan lari 1000m=0.013) ≤ 0.05 maka hipotesis pertama terbukti bahwa “Terdapat peningkatan Kebugaran Jasmani siswa kelas satu secara keseluruhan yang signifikan melalui kegiatan ekstrakurikuler permainan softball pada siswa SMAN 2 Cimahi”. Sudah terbukti; Untuk hipotesis kedua pada kelas dua dengan p value (sprint 60 m=0.006, pull-up=0.014, sit-up=0.002, vertical jump=0.007 dan lari 1000m=0.004) ≤ 0.05 maka hipotesis kedua terbukti bahwa “Terdapat peningkatan Kebugaran Jasmani siswa kelas dua secara signifikan melalui kegiatan ekstrakurikuler permainan softball pada siswa SMAN 2 Cimahi”. Sudah terbukti; Untuk hipotesis ketiga pada kelas tiga dengan p value (sprint 60 m=0.077, pull-up=0.045, sit-up=0.017, vertical jump=0.006 dan lari 1000m=0.008) ≤ 0.05 maka hipotesis ketiga terbukti bahwa “Terdapat peningkatan Kebugaran Jasmani siswa kelas tiga secara signifikan melalui kegiatan ekstrakurikuler permainan softball pada siswa SMAN 2 Cimahi”. Sudah terbukti. Uji Multi-variat (MANOVA) ($p \leq 0.05$) digunakan untuk hipotesis keempat dengan p value (sprint 60 m=0.801, pull-up=0.260, sit-up=0.687, vertical jump=0.880 dan lari 1000m=0.959) ≤ 0.05 maka hipotesis keempat “Terdapat perbedaan yang signifikan mengenai tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas 1, 2 dan 3 melalui kegiatan ekstrakurikuler permainan softball pada siswa SMAN 2 Cimahi” tidak terbukti.

Jadi kesimpulannya adalah kegiatan ekstrakurikuler softball memberi pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa SMAN 2 Cimahi. Untuk itu penulis menyarankan bagi para pembina dan pelatih dapat mempertahankan dan meningkatkan kegiatan ekstrakurikuler softball guna mengembangkan kebugaran jasmani siswa.

Kata kunci: ekstrakurikuler softball, kebugaran jasmani.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan mengucapkan Alhamdulillah serta puji syukur ke-hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-nya, memberikan kesehatan, memberikan akal sehat dan memberikan keselamatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Pengaruh Ekstrakurikuler Softball Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 2 Cimahi”. Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan dalam menempuh ujian Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FPOK UPI Bandung.

Skripsi ini pada intinya berisi tentang Pengaruh Ekstrakurikuler Softball Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 2 Cimahi.

Penulis menyadari bahwa isi maupun sistematika penyusunannya masih jauh dari sempurna, hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan, buku sumber serta kemampuan penulis. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan bagi penulis di masa yang akan datang.

Penulis

RAHMAT ZULKHOMIS

UCAPAN TERIMA KASIH

Sudah sepantasnya apabila penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi ini khususnya kepada :

1. Bapak Dr. Yudha .M. Saputra, M.Ed, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Drs. Sucipto, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bimbingan dan dorongan dalam penyelesaian skripsi.
3. Bapak Drs. Ajang Suparlan, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan pembina UKM Softball-Baseball UPI Bandung yang selalu memberikan bimbingan, petunjuk, motivasi dan pengarahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Jajat Darajat KN, M.Kes selaku pembimbing II dan pembina UKM Softball-Baseball UPI Bandung yang selalu memberikan motivasi, petunjuk, bimbingan dan perhatian kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Mudjihartono, M.Pd selaku pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, motivasi dan bimbingannya selama penulis menyelesaikan studi.
6. Staf Dosen dan Asisten Dosen Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan penulis ilmu-ilmu yang bermanfaat selama penulis mengikuti perkuliahan.

7. Bapak Arif Wahyudi S.Pd selaku dosen dan pelatih di tim PON JABAR, yang senantiasa memberikan bimbingan dan dorongan kepada penulis.
8. Kepala Sekolah, Guru Pendidikan Jasmani, staf TU dan Siswa di SMAN 2 Cimahi.
9. Kedua orangtuaku tercinta, Bapak Lili Imron Gojali S.Pd, dan Ibu Titin Supriatin S.Pd, kakakku tercinta Gian Nurbaeti S.Pd dan kaka ipar Abdurahman S.Pd, adik-adikku tersayang (Randi Hidayatulloh, Ridwan Fahrurroji, Gifty Nurahmania dan Ghanin Ilmayakin) yang selalu memberikan bantuan moril maupun material, nasihat-nasihat, do'a serta kasih sayang yang tiada hentinya.
10. Om Arman Ahmad Rusmana S.Pd, yang telah membimbing dan menjadi inspirasi bagi penulis.
11. Rekan-rekan penulis PJKR FPOK UPI Angkatan 2007 yang telah membantu dan mendorong penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
12. Rekan-rekan di Klub Baseball-Softball Bumi Asri (Thomas, Baboey, Bang Rai, Anggana, Eka, Azis, Alifan, Alfian, Egi, Reli, Tigor, undang, Ramdan dan lain-lain).
13. Rekan-rekan tim UPI Bandung, Bulux, Ramon, Ibbe, dan lain-lain.
14. Senior-senior di Klub softball Bumi Asri (A Heri Haeruman18, AK36, Pa Gano, Pa Iid, Pa Apul, a Sinchan, Dawonk Rodriguez, Cilam, Cibek dan lain-lain). Yang selalu memberikan masukan, pencerahan untuk menyelesaikan skripsi ini.

15. Bapak Ijang Lukman S.Pd, Bapak Mulana Rohimat S.Si selaku staf kepelatihan di tim PON JABAR, terima kasih atas dorongan dan motivasinya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
16. Rekan-rekan di tim PON JABAR, Yadi Osin, Deszra Deo, Ridwan Tenge terima kasih atas motivasi dan dorongannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
17. Teman-teman kost yang berjuang bersama dan saling menyemangati supaya cepat lulus Ahmad Fahmi dan Irvan Dwi.
18. Buat yang tersayang Pipih Komariah, terimakasih telah memotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini dan menjadi bagian hidup aa.
19. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih untuk segalanya. Kalian akan penulis ingat selalu.

Akhirnya hanya kepada ALLAH SWT pula kita berserah diri dan memanjatkan doa dengan setulus - tulusnya sebab Dialah yang Maha melihat dan Maha mengetahui.

Bandung, April 2012

RAHMAT ZULKHOMIS

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
MOTTO	ii
PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR DAN GRAFIK	xii
DAFTAR TABEL	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Penelitian	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.5. Pembatasan Penelitian.....	6
1.6. Penjelasan Istilah.....	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS	
2.1. Kajian Pustaka	8
2.1.1. Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler	8
2.1.2. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler	9
2.1.3. Jenis-jenis Kegiatan Ekstrakurikuler	10
2.1.4. Permainan Softball	11
2.1.4.1. Karakteristik Permainan Softball.....	11
2.1.4.2. Teknik Dasar dalam Permainan Softball	13

2.1.4.2.1. Teknik Melempar	13
2.1.4.2.1.1. Lemparan Atas	14
2.1.4.2.1.2. Lemparan Bawah	15
2.1.4.2.1.3. Lemparan Samping	15
2.1.4.2.2. Teknik Menangkap	16
2.1.4.2.3. Teknik Memukul	17
2.1.4.2.4. Teknik Base Running	18
2.1.5. Pengertian Kebugaran Jasmani	19
2.1.6. Manfaat Kebugaran Jasmani	24
2.1.7. Manfaat Kebugaran Jasmani Melalui Pendidikan Jasmani Terhadap Kognitif, Afektif dan Psikomotor	26
2.1.8. Komponen Kebugaran Jasmani	27
2.2. Kerangka Pemikiran	29
2.3. Hipotesis	32
BAB III SUBJEK DAN METODE PENELITIAN	
3.1. Subjek Penelitian	33
3.1.1. Populasi	33
3.1.2. Sampel	33
3.2. Metode Penelitian	34
3.2.1. Tipe Penelitian	34
3.2.2. Variabel Penelitian	36
3.2.3. Definisi Operasional Variabel	36
3.2.4. Instrumen Penelitian	37
3.2.4.1. Tes Lari 60 meter	37
3.2.4.2. Tes Angkat Tubuh 60 detik	39
3.2.4.3. Tes Baring Duduk 60 detik	40
3.2.4.4. Tes Loncat Tegak / Vertical Jump	41
3.2.4.5. Tes Lari 1000 meter	43
3.2.5. Prosedur Penelitian	44
3.2.6. Rancangan Analisis Data	45

3.2.6.1. Uji Normalitas Kruskal-Wallis dan Kolmogorov-Smirnov	45
3.2.6.2. Uji Homogenitas Levene test	45
3.2.6.3. Uji <i>t-dependent</i>	46
3.2.6.4. Uji Multi-variat (MANOVA)	46
3.2.7. Lokasi dan Waktu Penelitian	46
3.2.7.1. Lokasi Penelitian	46
3.2.7.2. Waktu Penelitian	46
3.2.8. Desain atau Alur Penelitian.....	46
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil Penelitian	48
4.1.1. Deskripsi Data.....	48
4.1.2. Uji Normalitas.....	49
4.1.3. Uji Homogenitas	50
4.1.4. Uji Hipotesis	51
4.1.4.1. Hipotesis 1	51
4.1.4.2. Hipotesis 2	52
4.1.4.3. Hipotesis 3	54
4.1.4.4. Hipotesis 4	56
4.2. Pembahasan.....	60
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan	65
5.2. Saran	66
 DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	69

DAFTAR GAMBAR DAN GRAFIK

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan Lemparan Atas.....	15
Gambar 2.2 Gerakan Lemparan Bawah.....	15
Gambar 2.3 Gerakan Lemparan Samping.....	16
Gambar 2.4 Posisi menangkap Bola.....	17
Gambar 2.5 Urutan Memukul.....	18
Gambar 3.1 Tes Lari 60 meter.....	38
Gambar 3.2 Tes Angkat Tubuh.....	40
Gambar 3.3 Tes Baring Duduk.....	41
Gambar 3.4 Tes Loncat Tegak.....	43
Gambar 3.5 Tes Lari 1000 meter.....	44
Gambar 3.6 Alur Penelitian.....	47
Grafik 4.1 Lari Sprint 60 meter.....	58
Grafik 4.2 Pull up 60 detik.....	58
Grafik 4.3 Sit up 60 detik.....	59
Grafik 4.4 Vertical Jump.....	59
Grafik 4.5 Lari 1000 meter.....	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Tes Lari 60 meter	38
Tabel 3.2 Tes Angkat Tubuh.....	39
Tabel 3.3 Tes Baring Duduk	41
Tabel 3.4 Tes Loncat Tegak.....	43
Tabel 3.5 Tes Lari 1000 meter	44
Tabel 4.1 Deskripsi Ringkasan Data Hasil Penelitian	48
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Kruskal-Wallis dan Kolmogorov- Smirnov	50
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Levene Test	50
Tabel 4.4 Uji t-dependent kelas 1	51
Tabel 4.5 Uji t-dependent kelas 2	53
Tabel 4.6 Uji t-dependent kelas 3	54
Tabel 4.7 Hasil Uji Multi-variat.....	56