

EFEKTIVITAS EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI TERHADAP PERILAKU PROSOSIAL, KETANGGUHAN, DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMK PGRI KASEMBON TAHUN 2024-2025

Diki Candra Yuwono¹, Adi Sucipto², Nurcholis Sunuyeko³

^{1,3}IKIP Budi Utomo

²Universitas Islam Nahdlatul Ulama

Email: candrayuwonodiki@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas ekstrakurikuler bola voli terhadap perilaku prososial, ketangguhan, dan kebugaran jasmani siswa SMK PGRI Kasembon. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada pentingnya kegiatan ekstrakurikuler dalam menunjang pengembangan karakter dan kebugaran peserta didik. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan quasi-eksperimen. Sampel penelitian terdiri dari 100 siswa, yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 50 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan 50 siswa yang tidak mengikuti. Instrumen penelitian meliputi angket untuk mengukur perilaku prososial dan ketangguhan, serta bleep test untuk mengukur kebugaran jasmani (VO_{2max}). Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa: (1) tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam perilaku prososial antara siswa yang mengikuti dan tidak mengikuti ekstrakurikuler bola voli; (2) terdapat perbedaan yang signifikan dalam ketangguhan antara kedua kelompok, dengan nilai lebih tinggi pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler; dan (3) terdapat perbedaan yang signifikan dalam kebugaran jasmani (VO_{2max}), di mana siswa yang mengikuti ekstrakurikuler memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun ekstrakurikuler bola voli tidak secara langsung berpengaruh terhadap perilaku prososial, kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan ketangguhan mental dan kebugaran jasmani siswa. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya penguatan program ekstrakurikuler olahraga sebagai bagian integral dari pendidikan jasmani di sekolah, terutama dalam membentuk ketahanan diri dan kesehatan fisik peserta didik.

Kata kunci: ekstrakurikuler bola voli, perilaku prososial, ketangguhan, kebugaran jasmani, siswa SMK.

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of volleyball extracurricular activities on prosocial behavior, resilience, and physical fitness of students at SMK PGRI Kasembon. The background of this research is based on the importance of extracurricular activities in supporting the development of students' character and fitness. The method used is quantitative with a quasi-experimental approach. The research sample consisted of 100 students, divided into two groups: 50 students who participated in volleyball extracurricular activities and 50 who did not. The research instruments included questionnaires to measure prosocial behavior and resilience, as well as the bleep test to measure physical fitness (VO_{2max}). Statistical analysis results show that: (1) there is no significant difference in prosocial behavior between students who participated in volleyball extracurricular activities and those who did not; (2) there is a significant difference in resilience between the two groups, with higher scores among students who participated in the extracurricular activities; and (3) there is a significant difference in physical fitness (VO_{2max}), where students who participated in the extracurricular activities showed better fitness levels. These findings indicate that although volleyball extracurricular activities do not directly affect prosocial behavior, they are proven effective in improving students' mental resilience and physical fitness. The implication of this research is the need to

strengthen sports extracurricular programs as an integral part of physical education in schools, especially in fostering students' resilience and physical health.

Keywords: volleyball extracurricular, prosocial behavior, resilience, physical fitness, vocational high school students

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk peserta didik yang sehat secara fisik, tangguh secara mental, dan berkarakter sosial positif. Menurut Siedentop (2002), pendidikan jasmani yang baik tidak hanya melatih keterampilan motorik, tetapi juga menanamkan nilai kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab. Hal ini sangat relevan dalam konteks sekolah menengah kejuruan (SMK) yang menuntut kesiapan siswa dalam menghadapi dunia kerja dan kehidupan bermasyarakat. Namun, praktik pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah masih cenderung berfokus pada aspek fisik, sementara dimensi afektif dan psikologis seperti perilaku prososial serta ketangguhan mental belum tergarap optimal. Padahal, penelitian Weiss dan Smith (2002) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam olahraga beregu dapat meningkatkan kerja sama dan empati.

Ekstrakurikuler sebagai kegiatan nonformal memiliki potensi besar dalam mendukung tujuan pendidikan jasmani secara menyeluruh. Kegiatan olahraga, termasuk bola voli, populer di kalangan siswa karena menuntut kerja sama, disiplin, komunikasi, dan daya juang tinggi (Bailey, 2006). Ekstrakurikuler olahraga tidak hanya berfungsi memperluas pengetahuan, tetapi juga membentuk karakter seperti sportivitas, rasa percaya diri, dan kepedulian sosial (Umamah et al., 2018; Afrizal et al., 2023; Apriansyah et al., 2024). Di SMK PGRI Kasembon, kegiatan ekstrakurikuler bola voli telah rutin dilaksanakan, namun belum ada kajian ilmiah yang mengevaluasi efektivitasnya terhadap perilaku prososial, ketangguhan, dan kebugaran jasmani siswa. Padahal, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa keterlibatan dalam olahraga berkorelasi dengan tingkat kebugaran dan ketahanan mental yang lebih baik (Rahayu & Hidayat, 2020).

Penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan (*research gap*) bahwa meskipun manfaat pendidikan jasmani terhadap kebugaran fisik banyak dikaji, masih terbatas penelitian yang menyoroti pengaruh ekstrakurikuler bola voli terhadap aspek afektif dan psikologis siswa SMK. Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan integratif yang mengevaluasi tiga dimensi perkembangan siswa sekaligus, yaitu perilaku prososial, ketangguhan, dan kebugaran jasmani ($VO_2\text{max}$).

Hasil penelitian diharapkan memberikan bukti empiris mengenai efektivitas ekstrakurikuler bola voli dalam mendukung tujuan pendidikan secara holistik. Temuan ini dapat menjadi landasan bagi sekolah, guru PJOK, dan pembuat kebijakan untuk mengoptimalkan program ekstrakurikuler sebagai sarana strategis pembentukan karakter dan peningkatan kebugaran jasmani siswa.

2. METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan ex post facto. Penelitian ex post facto adalah jenis penelitian yang dilakukan untuk menguji hubungan sebab-akibat antara variabel-variabel tanpa melakukan manipulasi langsung terhadap variabel bebasnya. Peneliti hanya mengamati dan menganalisis data yang sudah terjadi atau yang sudah ada di masa lampau, lalu menarik kesimpulan berdasarkan hubungan yang ditemukan.

Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang menggunakan data berupa angka dan statistik untuk mengukur hubungan antara variabel. Pendekatan ini digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas ekstrakurikuler bola voli terhadap perilaku prososial, ketangguhan, dan kebugaran jasmani siswa.

Melalui pendekatan kuantitatif yang kuat dan sistematis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang valid dan reliabel mengenai kontribusi nyata dari ekstrakurikuler bola voli dalam pengembangan peserta didik secara holistik, baik dari sisi jasmani maupun sosial-emosional.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

Dalam penelitian ini, populasi dan sampel penelitian diambil dari 50 siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli dan akan dibandingkan dengan 50 siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler bola voli agar hasil penelitian lebih fokus dan relevan.

C. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang ditentukan oleh peneliti.

Kriteria yang digunakan dalam pemilihan sampel meliputi:

1. Siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler bola voli selama minimal 6 bulan yang dibuktikan dengan surat pernyataan yang ditandatangani oleh pelatih.
2. Siswa yang memiliki tingkat kehadiran minimal 75% dalam kegiatan ekstrakurikuler.
3. Siswa yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian dan mengisi instrumen penelitian dengan jujur.

D. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Variabel independen (Bebas): Partisipasi Siswa dalam Ekstrakurikuler Bola Voli.

2. Variabel Terikat

Variabel dependen (Terikat): Perilaku Prososial, Ketangguhan dan Kebugaran Jasmani.

E. Instrumen Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data disesuaikan dengan karakteristik masing-masing variabel yang dikaji, yaitu perilaku prososial, ketangguhan, dan kebugaran jasmani. Untuk memperoleh data yang valid, reliabel, dan representatif, digunakan tiga teknik pengumpulan data: angket untuk perilaku prososial, angket untuk ketangguhan, dan tes kebugaran jasmani untuk menilai kondisi fisik siswa.

1. Angket untuk Menilai Perilaku Prososial Siswa

Perilaku prososial siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler bola voli akan diukur menggunakan instrumen angket. Angket ini diadaptasi dari "JURNAL RISET DAN PSIKOLOGI (JRP)", oleh Siska Febriyani (2022). Angket ini berisikan 50 item soal dengan alat ukur berbentuk summated rating scale (model Likert scale) dengan rentang skala 1 – 5 (1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, dan 5 = selalu).

2. Angket untuk Mengukur Ketangguhan Siswa

Ketangguhan atau resilience siswa diukur dengan mengadaptasi soal dari jurnal "Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Beladiri PPLP Jawa Tengah" oleh Erzha Choiry Nissa (2021). Yang terdiri dari 14 butir soal yang diukur dengan skala likert 1 (tidak tangguh), 4 (sangat tangguh). Penggunaan skala ini penting untuk mengetahui bagaimana siswa menghadapi tekanan, bangkit dari kegagalan, dan mempertahankan motivasi dalam kondisi sulit.

3. Tes Kebugaran Jasmani untuk Menilai Kondisi Fisik Siswa

Kebugaran jasmani siswa diukur melalui bleep test atau Multi-Stage Fitness Test (MSFT), yang digunakan untuk mengestimasi kapasitas $VO_2\text{max}$ siswa. $VO_2\text{max}$ merupakan ukuran maksimal tubuh dalam mengonsumsi oksigen saat melakukan aktivitas fisik maksimal, dan dianggap sebagai indikator utama kebugaran kardiorespirasi. Tes ini dilakukan dengan prosedur standar di mana siswa diminta berlari bolak-balik mengikuti irama suara yang semakin cepat.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada guru yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

1. Perilaku prososial siswa:

- a. Peneliti mencari data peserta didik yang mengikuti dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler di SMK PGRI Kasembon.
 - b. Peneliti menentukan jumlah siswa yang menjadi subjek penelitian.
 - c. Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
 - d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
 - e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.
2. Ketangguhan siswa:
- a. Peneliti mencari data peserta didik yang mengikuti dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler di SMK PGRI Kasembon.
 - b. Peneliti menentukan jumlah siswa yang menjadi subjek penelitian.
 - c. Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
 - d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
 - e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.
3. Kebugaran jasmani siswa:
- a. Peneliti mencari data peserta didik yang mengikuti dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler di SMK PGRI Kasembon.
 - b. Peneliti menentukan jumlah siswa yang menjadi subjek penelitian.
 - c. Peneliti melaksanakanbleep test atau Multi-Stage Fitness Test (MSFT) yang diikuti oleh siswa
 - d. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengolah data menggunakan aplikasi IBM spss Statistic..

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data ini memberikan gambaran awal mengenai distribusi dan tendensi sentral dari variabel-variabel yang diteliti, yaitu perilaku prososial, Ketangguhan, dan Kebugaran Jasmani, baik pada kelompok siswa yang mengikuti maupun yang tidak mengikuti ekstrakurikuler bola Voli.

1. Perilaku Prososial siswa

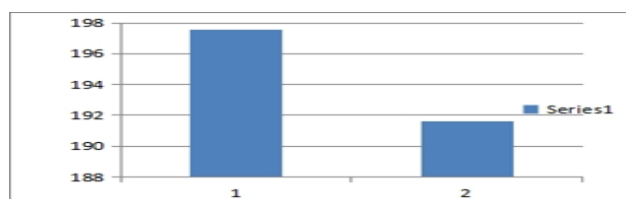
- a. Hasil analisis deskriptif statistik kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan tidak mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI Kasembon dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskriptif Statistik perilaku prososial siswa

Statistik	Ekstrakurikuler Olahraga	Non Esktrakurikuler Olahraga
<i>N</i>	50	50
<i>Mean</i>	197,58	191,0784
<i>Media</i>	201	200

<i>Mode</i>	181	192
<i>Std. Deviation</i>	24,175392	20,970227
<i>Minimum</i>	148	148
<i>Maximum</i>	243	240

Berdasarkan data pada tabel tersebut di atas, deskriptif statistik perilaku prososial siswa SMK PGRI Kasembon yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler bola voli dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang perilaku prososial siswa

Berdasarkan diagram di atas, angka 1 menunjukkan nilai rata-rata perilaku prososial siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sebanyak 197.58 sedangkan angka 2 menunjukkan nilai rata-rata perilaku prososial siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler sebanyak 191.64. Selanjutnya data tersebut akan di uji homogenitas lalu dilakukan uji independent sample t test menggunakan aplikasi IBM SPSS statistic.

b. Uji Homogenitas perilaku prososial siswa

Langkah pertama dari uji ini adalah melihat hasil *Levene's Test for Equality of Variances*, yang berfungsi untuk menguji apakah kedua kelompok memiliki varians yang homogen. Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$. maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$. maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas perilaku prososial siswa

Dasar Perhitungan	Nilai Sig.	Kesimpulan
Berdasarkan Rata-rata(Mean)	0.063	Homogen (karena $> 0,05$)
Berdasarkan Median	0.107	Homogen (karena $> 0,05$)
Median (dengan df disesuaikan)	0.108	Homogen (karena $> 0,05$)
Berdasarkan Trimmed Mean	0.092	Homogen (karena $> 0,05$)

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai sig.0.63 > 0.05 karena nilai signifikansi lebih dari 0.05 maka dapat diasumsikan data bersifat homogen..

c. Uji independent sampel t test perilaku prososial siswa

setelah dilakukan uji homogenitas, selanjutnya akan dilakukan analisis uji sampel t test menggunakan aplikasi IBM SPSS statistik. Data dapat dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Hasil Uji sampel T test perilaku prososial siswa dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Analisis Uji-t perilaku prososial siswa

Asumsi Varians	Sig. (2-tailed)	t hitung	Kesimpulan
Varians sama (Equal variances assumed)	0.538	7	0.61 Tidak signifikan ($p > 0,05$), tidak ada perbedaan
Varians tidak sama (Equal variances not assumed)	0.539	7	0.61 Tidak signifikan ($p > 0,05$), tidak ada perbedaan

Dari hasil uji sampel t test didapat nilai signifikansi (2-tailed) sebesar **0.539 > 0.05**, dapat diasumsikan bahwa “Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam perilaku prososial antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI Kasembon”

2. Variabel Ketangguhan siswa

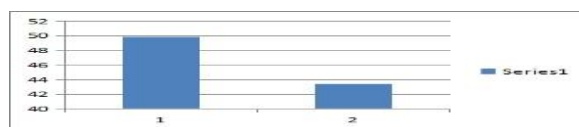
a. Hasil analisis deskriptif ketangguhan siswa

Hasil analisis deskriptif statistik ketangguhan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan tidak mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI Kasembon dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4. Deskriptif Statistik ketangguhan siswa

Statistik	Ekstrakurikuler Olahraga	Non Ekstrakurikuler Olahraga
<i>N</i>	50	50
<i>Mean</i>	49,88	43,46
<i>Media</i>	49	44,5
<i>Mode</i>	50	47
<i>Std. Deviation</i>	5,7398258	5,9336667
<i>Minimum</i>	29	23
<i>Maximum</i>	60	54

Berdasarkan data pada tabel tersebut di atas, deskriptif statistik ketangguhan siswa SMK PGRI Kasembon yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler bola voli dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang ketangguhan siswa

Berdasarkan diagram di atas, angka 1 menunjukkan nilai rata-rata ketangguhan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sebanyak 49.88 sedangkan angka 2 menunjukkan nilai rata-rata ketangguhan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler sebanyak 43.46. Selanjutnya data tersebut akan dilakukan uji independent sample t test menggunakan aplikasi IBM SPSS statistic.

b. Uji independent sampel t test data ketangguhan siswa

Setelah dilakukan uji homogenitas, selanjutnya akan dilakukan analisis uji sampel t test menggunakan aplikasi IBM SPSS statistik. data bisa dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Hasil uji sampel T teest ketangguhan siswa dapat dilihat pada tabel 4.6 berikut:

Tabel 5. Hasil Analisis Uji-t ketangguhan siswa

Asumsi Varians	Sig. (2-tailed)	Selisih Rata-rata	Kesimpulan
Varians diasumsikan sama	< 0,001	6,420	Signifikan (karena < 0,05)
Varians tidak diasumsikan	< 0,001	6,420	Signifikan (karena < 0,05)

Dari hasil uji sampel t test didapat nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0.001 < 0.05$, dapat diasumsikan bahwa “Terdapat perbedaan yang signifikan dalam ketangguhan antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI Kasembon”, Dengan rata-rata perbedaan sebesar 6.42 poin, artinya Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli memiliki tingkat ketangguhan lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler.

3. Variabel Kebugaran jasmani siswa

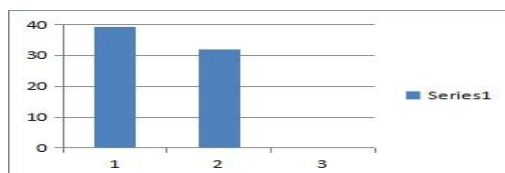
a. Deskriptif Kebugaran Jasmani Siswa

Untuk mengukur kebugaran jasmani siswa, digunakan metode bleep test guna memperoleh nilai VO_{2max} . data deskriptif statistic kebugaran jasmani siswa dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 6. Deskriptif Statistik kebugaran jasmani siswa

Statistik	Ekstrakurikuler Olahraga	Non Ekstrakurikuler Olahraga
<i>N</i>	50	50
<i>Mean</i>	39,296	32,09
<i>Media</i>	39,5	31,6
<i>Mode</i>	39,5	39,2
<i>Std. Deviation</i>	3,872155	4,8186824
<i>Minimum</i>	31,4	23,9
<i>Maximum</i>	43,9	39,5

Berdasarkan data pada tabel 3 tersebut di atas, deskriptif statistik kebugaran jasmani siswa SMK PGRI Kasembon yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler bola voli dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang kebugaran jasmani siswa

Berdasarkan diagram di atas, angka 1 menunjukkan nilai rata-rata Vo2Max siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sebesar 39,296. sedangkan angka 2 menunjukkan nilai rata-rata Vo2Max siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler sebesar 32,09. Selanjutnya data tersebut dilakukan uji independent sample t test menggunakan aplikasi IBM SPSS statistic.

b. Uji sampel t test kebugaran jasmani siswa

Setelah dilakukan uji homogenitas, selanjutnya akan dilakukan analisis uji sampel t test menggunakan aplikasi IBM SPSS statistik. data bisa dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). hasil analisis uji t kebugaran jasmani siswa dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Analisis Uji-t kebugaran jasmani siswa

Asumsi Varians	Sig. (2-tailed)	Selisih (Mean Difference)	Rata-rata	Kesimpulan
Equal variances assumed	< 0,001	-6,406		Signifikan (karena < 0,05)
Equal variances not assumed	< 0,001	-6,406		Signifikan (karena < 0,05)

Dari hasil uji sampel t test didapat nilai signifikansi Sig. (2-tailed) 0.001 Karena nilai ini jauh lebih kecil dari < 0.05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara

VO₂Max siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

4. HASIL UJI HIPOTESIS

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ekstrakurikuler bola voli tidak berpengaruh signifikan terhadap perilaku prososial siswa, tetapi berpengaruh signifikan terhadap ketangguhan dan kebugaran jasmani (VO₂max).

Pertama, pada aspek perilaku prososial, uji *t* menghasilkan nilai signifikansi 0,539 ($>0,05$), sehingga tidak terdapat perbedaan signifikan antara siswa yang mengikuti maupun tidak mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

Kedua, pada aspek ketangguhan, diperoleh nilai signifikansi 0,001 ($<0,05$) dengan selisih rata-rata sebesar 6,42 poin. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan, di mana siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli memiliki tingkat ketangguhan lebih tinggi.

Ketiga, pada aspek kebugaran jasmani (VO₂max), uji *t* menunjukkan nilai signifikansi $<0,001$, dengan perbedaan rata-rata -6,406. Hasil ini menegaskan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa yang tidak mengikuti.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa ekstrakurikuler bola voli berperan penting dalam meningkatkan ketangguhan dan kebugaran jasmani siswa, namun tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku prososial.

5. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler bola voli memiliki efektivitas dalam meningkatkan ketangguhan dan kebugaran jasmani siswa SMK PGRI Kasembon, namun belum memberikan pengaruh signifikan terhadap perilaku prososial. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan olahraga, khususnya bola voli, berperan penting dalam membentuk ketangguhan mental dan kesiapan fisik siswa untuk mendukung proses belajar, tetapi aspek sosial seperti empati, kepedulian, dan kerja sama masih memerlukan perhatian khusus.

Implikasinya, ekstrakurikuler bola voli dapat dimanfaatkan sebagai sarana strategis untuk pembinaan karakter tangguh dan peningkatan kebugaran jasmani siswa. Namun, agar perilaku prososial juga berkembang, diperlukan integrasi program yang

menekankan nilai sosial-emosional dalam setiap aktivitas olahraga. Guru PJOK dan pembina ekstrakurikuler disarankan merancang program latihan yang tidak hanya berorientasi pada teknik dan fisik, tetapi juga menyisipkan nilai-nilai sosial melalui permainan tim, refleksi, serta kerja sama dengan guru BK atau wali kelas.

Pihak sekolah diharapkan memberikan dukungan penuh dengan menyediakan ruang bagi kegiatan ekstrakurikuler yang terstruktur dan berkelanjutan, sekaligus menambahkan modul sosial-emosional sebagai pendukung pembentukan karakter siswa. Sementara itu, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan kajian ini dengan menambahkan variabel lain seperti kepemimpinan, komunikasi, atau empati, serta menggunakan pendekatan kualitatif atau campuran untuk menggali lebih dalam faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan perilaku prososial dalam kegiatan olahraga.

DAFTAR RUJUKAN

Yusvania, A., & Hidayat, T. (2022). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di sekolah dan klub. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 1–12. <https://www.connordavidson-resiliencescale.com/CD-RISC%20Manual%2008-19-18.pdf>

Yusvania, A., & Hidayat, T. (2022). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di sekolah dan klub. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 1–12.

Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://www.connordavidson-resiliencescale.com/CD-RISC%20Manual%2008-19-18.pdf>

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.

Eisenberg, N., & Mussen, P. H. (1989). *The roots of prosocial behavior in children*. Cambridge University Press.

Nissa, E. C. (2021). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 55–66.

Howley, E. T., & Franks, B. D. (2003). *Health fitness instructor's handbook* (4th ed.). Human Kinetics.

Latorre-Román, P. Á., García-Pinillos, F., & Párraga-Montilla, J. A. (2020). Prosocial and antisocial behaviour in school sports: A review of instruments and evaluation methods. *Apunts Educación Física y Deportes*, 142(4), 65–74. <https://revista-apunts.com/en/prosocial-and-antisocial-behaviour-in-school-sports/>