

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER HOKI RUANGAN DI SMA/SMK SE KABUPATEN SIDOARJO

Robi Prakoso Senaputra

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, henikurnia53@gmail@gmail.com

Juanita Dolores H.N.

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia membutuhkan kondisi tubuh yang bugar. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh manusia, karena kebugaran jasmani sangat menunjang suatu aktivitas yang dilakukan sehari-hari, misalnya bekerja, bersekolah, berolahraga, dan lain-lain. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh para siswa untuk melakukan kegiatan didalam sekolah, misalnya mengikuti ekstrakurikuler hoki. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki ruangan di SMA/SMK se kabupaten Sidoarjo. Penelitian ini merupakan jenis penelitian non-eksperimen menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian survei. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki ruangan di SMA/SMK se kabupaten Sidoarjo dengan jumlah 37 siswa yang terdiri dari 20 siswa putra dan 17 siswa putri. Instrumen dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan tes MFT (Multistage Fitness Test) untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO_{2max} . Berdasarkan hasil analisis data maka diperoleh hasil nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki ruangan di SMA/SMK se kabupaten Sidoarjo yaitu sebesar 30.1 untuk putri dan 38.14 untuk putra, standar deviasi sebesar 3.916 untuk putri dan 4.518 untuk putra, nilai tertinggi 36.7 untuk putri dan 45.2 untuk putra, nilai terendah 23.0 untuk putri dan 27.6 untuk putra. Berdasarkan kategori dan persentase siswa yang masuk dalam kategori sangat kurang sebanyak 6 siswa dengan persentase 16.22 %, siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 11 siswa dengan persentase 29.72%, siswa yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 18 siswa dengan persentase 48.68%, siswa yang masuk dalam kategori baik sebanyak 2 siswa dengan persentase 5.40%, dan siswa yang masuk dalam kategori baik sekali dan kategori luar biasa sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%. Maka disimpulkan persentasi terbesar adalah tingkat kebugaran jasmani kategori sedang dengan persentase sebesar 48.64%.

Kata Kunci: Kebugaran jasmani, ekstrakurikuler hoki ruangan

Abstract

In performing daily activities humans need a fit body condition. Physical fitness is needed by humans, because physical fitness is very supportive of an activity that is done everyday, for example work, school, exercise, and others. Physical fitness is needed by students to do activities within the school, for example follow extracurricular indoor hockey. The purpose of this study is to determine the condition of physical fitness level of students who follow extracurricular indoor hockey in High School / Vocational High School throughout Sidoarjo district. This research is a kind of non-experimental research using quantitative approach with survey research design. Subjects in this study were students who followed extracurricular indoor hockey in High School / Vocational High School of all districts of Sidoarjo with a total of 37 students consisting of 20 students and 17 boys daughter. Instruments in this study were taken by using MFT (Multistage Fitness Test) test to measure maximal ability of heart and lung work with prediction of VO_{2max} . Based on the result of data analysis, the result of the average score of physical fitness level of students who follow the extracurricular indoor hockey in High School / Vocational High School of all districts of Sidoarjo is 30.1 for daughter and 38.14 for son, deviation standard 3,916 for daughter and 4,518 for son , Highest score of 36.7 for princess and 45.2 for son, lowest score 23.0 for daughter and 27.6 for son. Based on the category and percentage of students included in the category is very less as many as 6 students with percentage of 16.22%, students who fall into the category less as many as 11 students with percentage 29.72%, students who are in the medium category as many as 18 students with percentage 48.68%, In both categories as much as 2 students with percentage 5.40%, and students who are in excellent category and category extraordinary as 0 students with 0% percentage. So it is concluded the largest percentage is the level of physical fitness category with a percentage of 48.64%.

Keywords : Physical fitness, extracurricular indoor hockey.

PENDAHULUAN

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia membutuhkan kondisi tubuh yang bugar. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh manusia, karena kebugaran jasmani sangat menunjang suatu aktivitas yang dilakukan sehari-hari, misalnya bekerja, bersekolah, berolahraga, dan lain-lain.

Menurut Nurhasan, dkk (2005:17) "kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan dan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani juga diartikan bahwa kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang begitu berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat".

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh para siswa untuk melakukan kegiatan didalam sekolah maupun di luar sekolah agar para siswa dapat melakukan kegiatan tersebut dengan baik dan penuh semangat (Afriwardi, 2011, dalam Miftakul Huda, 2015). Idealnya siswa memiliki kebugaran jasmani yang cukup untuk menyelesaikan tugas belajar di sekolah dari pagi sampai siang, bahkan sore hari. Namun, masih terdapat siswa yang hanya melakukan tugas belajar di sekolah saja, tetapi tidak melakukan kegiatan lain di luar jam belajar di sekolah, misalnya berolahraga atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini menunjukkan kurangnya kesadaran siswa akan pentingnya berolahraga yang merupakan salah satu sarana untuk dapat menjaga kondisi kebugaran jasmani. pengetahuan siswa tentang kondisi kebugaran jasmaninya. Pentingnya siswa mengetahui kondisi tingkat kebugaran jasmani adalah agar siswa dapat mengatur aktivitas yang dilakukan sehari-hari sesuai dengan tingkat kebugaran jasmani tubuhnya.

Pada saat ini setiap sekolah telah menerapkan kegiatan ekstrakurikuler kepada siswanya. Kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang disediakan oleh sekolah untuk siswa. Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan di luar jam pelajaran sekolah, dan pelaksanaannya disesuaikan dengan situasi dan kondisi yang ada di sekolah.

Menurut Permendikbud no 62 tahun 2014, kegiatan ekstrakurikuler adalah "kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik

secara optimal untuk mendukung pencapaian pendidikan nasional".

Kegiatan ekstrakurikuler dapat berbentuk kegiatan seni, olahraga, pengembangan kepribadian dan kegiatan lain yang bertujuan untuk kemajuan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler dibidang olahraga akan bermanfaat bagi siswa untuk menyalurkan bakatnya, selain itu siswa dapat memperoleh dan menjaga kondisi kebugaran jasmani siswa karena kegiatan ekstrakurikuler dapat mendorong siswa untuk terbiasa berolahraga secara rutin. Seperti ekstrakurikuler hoki, kegiatan ini dilaksanakan dan difasilitasi oleh sekolah dalam upaya untuk mengembangkan bakat dan kemampuan para siswa di bidang olahraga hoki. Untuk saat ini, kegiatan ekstrakurikuler hoki yang dilaksanakan di sekolah adalah hoki ruangan (*indoor*) karena menyesuaikan sarana dan prasarana yang ada di sekolah, misalnya lapangan.

Hoki ruangan adalah olahraga yang bisa dilakukan oleh pria dan wanita dengan menggunakan alat pemukul (*stick*) dan bola hoki. Hoki ruangan adalah permainan yang dimainkan antara dua regu yang setiap pemainnya membawa sebuah tongkat (*stick*) untuk menggerakkan bola. Dalam permainan hoki ruangan, permainan dimainkan kurang lebih selama 10-20 menit disetiap babak dan dimainkan selama dua babak.

Di kabupaten Sidoarjo, terdapat kurang lebih 169 SMA/SMK negeri maupun swasta. Beberapa sekolah telah mempunyai ekstrakurikuler hoki ruangan. Untuk dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler hoki ruangan di sekolah, siswa diharapkan mempunyai kondisi kebugaran jasmani yang baik, karena siswa dituntut untuk dapat bermain kurang lebih 10-20 menit selama 2 babak dan hanya memiliki sedikit waktu istirahat. Tingkat kebugaran jasmani penting untuk kegiatan ekstrakurikuler hoki ruangan, karena dalam permainan hoki ruangan membutuhkan stamina yang baik, stamina yang baik dapat dilihat dari seberapa besar tingkat kebugaran jasmani yang bisa diukur dengan tes MFT. Selain itu, terdapat komponen-komponen kebugaran jasmani yang penting untuk menunjang kemampuan dalam bermain hoki ruangan, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi. Jika siswa ekstrakurikuler hoki ruangan telah memiliki komponen-komponen kebugaran jasmani yang baik, maka bisa dikatakan akan lebih mudah dalam mencapai tujuan bermain hoki ruangan. Untuk itu, penelitian ini ingin mengukur dan mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki ruangan.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut "Tingkat kebugaran

jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki ruangan di SMA/SMK se kabupaten sidoarjo”.

KAJIAN PUSTAKA

Kebugaran Jasmani

kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas lain yang bersifat darurat. Kebugaran jasmani yang baik akan membantu seseorang dalam menyelesaikan aktivitas sehari-hari dengan lebih efisien dan efektif.

Menurut Mutohir dan Maksun (2007:54) kebugaran jasmani adalah “kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas rutin dalam jangka waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan untuk melakukan aktivitas yang bersifat mendadak”.

Menurut Nurhasan, dkk, (2005:17) kebugaran jasmani “adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Pengertian yang sejalan dengan pernyataan tersebut, kebugaran jasmani adalah “kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat”.

Dalam kehidupan sehari-hari kebugaran jasmani sangat berpengaruh terhadap hasil dari aktivitas yang dilakukan. Seseorang dengan kondisi tingkat kebugaran jasmani yang ideal akan dapat melakukan berbagai aktivitas seperti bekerja, bersekolah, berolahraga, dan sanggup melakukan aktivitas fisik lainnya atau sebagai pengisi waktu senggang. Orang yang bugar berarti dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya.

Olahraga Hoki Ruangan

Hoki adalah olahraga yang dilakukan oleh pria dan wanita dengan menggunakan alat pemukul (*stick*) dan bola. Asal usul olahraga hoki, dari dua sumber, yaitu Persia kuno dan Mesir kuno. Hoki adalah suatu permainan yang dimainkan antara dua regu yang setiap pemainnya memegang sebuah tongkat bengkok yang disebut *stick* untuk menggerakkan bola. Di berbagai tempat terpencil Mesir di masa kini, permainan kuno ini masih dimainkan dengan *stick* dari pelepah palem dan bola kertas. Permainan ini disebut hoksa. Kemudian dari Mesir, hoksa menyebar ke suku Arab dan Afrika Utara. Suku Arab menyebutnya dahwa dan dimainkan dengan

bola kayu. Suku Afrika menyebutnya thepu dan dimainkan dengan bola karet.

Menurut sejarah, Inggris mendapat kehormatan sebagai tempat lahirnya hoki modern. Pada tahun 1800 sebuah almanak mencatat adanya permainan ini dengan nama *hockey*, mungkin berasal dari kata hook (bagian bengkok *stick*). Tahun 1886 terbentuk induk organisasi hoki pertama di *England*, *English Hockey Association*. Sementara itu kira-kira tahun 1890, hoki menyebar ke dataran Eropa. Hoki sudah dimainkan di Indonesia sebelum perang dunia kedua, dibawa oleh bangsa Belanda, kira-kira tahun 1920-1925. Masa tahun 1950-1955 merupakan puncak kepopuleran hoki di Indonesia, dilihat dari jumlah penggemar dan jumlah lapangan hokinya.

Hoki ruangan (*indoor hockey*) adalah permainan hoki yang dimainkan di dalam gedung atau ruangan dengan jumlah 6 pemain setiap tim. Lama waktu dalam permainan hoki ruangan adalah 20 menit disetiap babak dan dimainkan selama 2 babak. Perlengkapan yang digunakan dalam hoki ruangan menggunakan *stick* (tongkat pemukul) yang ukurannya lebih tipis dibandingkan *stick* untuk hoki ruangan. Untuk perlengkapan lainnya sama yaitu, bola hoki, sepatu, skin deker, *leg guard* (untuk kiper).

Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Menurut Permendikbud no 62 tahun 2014, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian pendidikan nasional

([www.academia.edu/9162751/permen Nomor 62 th 2014 ttg kegiatan ekstrakurikuler](http://www.academia.edu/9162751/permen_Nomor_62_th_2014_ttg_kegiatan_ekstrakurikuler), diakses pada tanggal 21-01-2017 pukul 08.55).

Ekstrakurikuler Hoki Ruangan

Ekstrakurikuler hoki ruangan adalah suatu kegiatan olahraga di luar jam kegiatan belajar mengajar di sekolah. Kegiatan ini dilakukan 2 kali dalam satu minggu selama kurang lebih 2 jam di setiap pertemuannya. Kegiatan ini mengarah pada pembelajaran tentang hoki ruangan, tetapi lebih banyak mengarah ke latihan yang bersifat fisik. Latihan yang

biasa dilakukan pada ekstrakurikuler hoki ruangan yaitu latihan fisik, teknik, dan simulasi permainan hoki ruangan. Ekstrakurikuler hoki ruangan dapat dilaksanakan jika sekolah mempunyai fasilitas olahraga hoki ruangan, seperti *stick*, bola hoki, dan lapangan *indoor*, sehingga tidak semua sekolah mempunyai ekstrakurikuler hoki ruangan.

METODE

A. Jenis dan Desain Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian non-eksperimen menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu “suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala” (Maksum, 2009:11).

2. Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah penelitian survei. Survei adalah “penelitian yang bermaksud menentukan kesamaan status dengan cara membandingkan dengan standar yang sudah dipilih atau ditentukan” (Arikunto, 2013:153). Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui kondisi subjek tertentu, yaitu mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki ruangan di SMA/SMK se kabupaten Sidoarjo.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel adalah “suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian” (Maksum, 2009:28).

Variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki ruangan di SMA/SMK se kabupaten Sidoarjo.

2. Definisi operasional

a. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler hoki bisa diartikan kemampuan siswa yang digunakan untuk melakukan kegiatan hoki ruangan seperti latihan fisik dan teknik bermain hoki ruangan dengan tujuan siswa tidak mengalami kelelahan setelah melakukan kegiatan tersebut. Kebugaran jasmani dalam penelitian ini diukur menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*). MFT adalah tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang.

b. Ekstrakurikuler Hoki Ruangan

Ekstrakurikuler hoki ruangan adalah suatu kegiatan olahraga di luar jam kegiatan belajar mengajar di sekolah. Kegiatan ini dilakukan 2 kali dalam satu minggu selama kurang lebih 2 jam di setiap pertemuannya. Kegiatan ini mengarah pada pembelajaran tentang hoki ruangan, tetapi lebih banyak mengarah ke latihan yang bersifat fisik. Latihan yang biasa dilakukan pada ekstrakurikuler hoki ruangan yaitu latihan fisik, teknik, dan simulasi permainan hoki ruangan.

C. Populasi

Populasi adalah “keseluruhan subjek penelitian” (Arikunto, 2013:173). Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki ruangan di SMA/SMK se kabupaten Sidoarjo, yaitu SMK Kesehatan 10 Nopember Sidoarjo, dari 9 siswa putra dan 13 siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler hoki ruangan hanya 7 siswa putra dan 10 siswa putri yang mengikuti tes. Di SMK 2 Antartika dari 10 siswa putra dan 8 siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler hoki ruangan hanya 7 siswa putra dan 3 siswa putri yang mengikuti tes. Di SMA Bhayangkari 3 Porong dari 11 siswa putra dan 10 siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler hoki ruangan hanya 6 siswa putra dan 4 siswa putri yang mengikuti tes. Jumlah populasi hanya 37 siswa karena tidak semua siswa datang untuk mengikuti tes dengan alasan belajar, karena di setiap sekolah akan dilaksanakan Ujian Akhir Sekolah (UAS).

D. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi

- SMK Kesehatan Sepuluh Nopember Sidoarjo. Jl. Raya Siwalanpanji kecamatan sidoarjo – kabupaten sidoarjo, dilaksanakan di gedung serbaguna SMK Kesehatan Sepuluh Nopember Sidoarjo.
- SMK 2 Antartika. Jl. Raya No.6 Siwalanpanji kecamatan sidoarjo – kabupaten sidoarjo, dilaksanakan di gedung olahraga SMK 2 Antartika.
- SMA Kemala Bhayangkari 3. Jl. Bhayangkari, Juwetkenongo kecamatan porong – kabupaten sidoarjo, dilaksanakan di lapangan perumahan permata regency tanggulangun, karena lapangan olahraga disekolah digunakan untuk kegiatan lain.

2. Waktu Penelitian

- Di SMK Kesehatan Sepuluh Nopember Sidoarjo, penelitian dilaksanakan pada hari Kamis, 4 Mei 2017 pukul 15.00 - 17.30 WIB dengan dibantu 3 petugas pengambilan data.
- Di SMK 2 Antartika, penelitian dilaksanakan pada hari Jumat, 12 Mei 2017 pukul 15.00 - 17.30 WIB dengan dibantu 4 petugas pengambilan data.

c. Di SMA Kemala Bhayangkari 3, penelitian dilaksanakan pada hari Selasa 16 Mei 2017 pukul 15.00 – 17.00 WIB dengan dibantu 3 petugas pengambilan data.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian 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 mudah diolah” (Arikunto, 2013:203).

Tes merupakan alat ukur dalam penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (2013:266) tes adalah “instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan dasar dan pencapaian atau prestasi”. Instrumen dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*) untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi V_{O_2max} . Tes MFT lebih mudah dibandingkan dengan tes-tes kebugaran lainnya dalam pelaksanaannya, karena tes dapat dilakukan oleh beberapa orang sekaligus, untuk itu peneliti memilih tes MFT sebagai alat ukur dalam penelitian.

F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam suatu penelitian merupakan hal yang sangat penting untuk mendapatkan sejumlah data yang sesuai dengan tujuan yang dimaksudkan dalam penelitian. Pengambilan data dalam penelitian ini akan dilaksanakan menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*) untuk mengukur kebugaran jasmani siswa dengan prediksi V_{O_2max} .

G. Teknik Analisis Data

Berdasarkan rumusan masalah, maka untuk menganalisis data yang telah terkumpul, teknik analisis data yang digunakan peneliti pada penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut :

1. Rata-rata (*mean*)

Mean atau rata-rata hitung adalah angka yang diperoleh dengan membagi jumlah nilai-nilai dengan jumlah individu. Mean digunakan untuk menentukan nilai rata-rata data tiap populasi.

$$M = \frac{EX}{N}$$

Rumus :

Dimana : M = Mean

EX = jumlah nilai total dalam distribusi

N = jumlah individu

(Maksum, 2007:15).

2. Standar Deviasi (SD)

Standar deviasi adalah penyimpangan suatu nilai mean atau besar perbedaan dari nilai sampel terhadap rata-rata. Standar deviasi merupakan akar dari

jumlah deviasi kuadrat dibagi banyaknya individu dalam distribusi.

$$\text{Rumus : } SD = \sqrt{\frac{\sum d^2}{N}}$$

Dimana : $\sum d$ = jumlah deviasi

N = jumlah individu

(Maksum, 2007:26).

3. Persentase

Persentase adalah jumlah kasus dibagi dengan jumlah total dikalikan 100% atau jika dirumuskan menjadi seperti berikut:

$$\text{Rumus : } \text{persentase} = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Dimana : n = jumlah kasus

N = jumlah individu

(Maksum, 2007:8).

HASIL PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dapat disajikan berupa data yang diperoleh dari lapangan berupa hasil tes MFT (*Multistage Fitness Test*) pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki ruangan yang dilakukan pada tiga sekolah swasta di kabupaten Sidoarjo yaitu, SMK Kesehatan Sepuluh Nopember Sidoarjo, SMK Antartika 2 Sidoarjo, dan SMA Kemala Bhayangkari 3 Sidoarjo.

1. Deskripsi data

Deskripsi data pada penelitian ini akan membahas tentang rata-rata / mean, standar deviasi, nilai tertinggi, nilai terendah, dan persentase dari hasil tes MFT (*Multistage Fitness Test*) pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki ruangan di SMA/SMK se kabupaten Sidoarjo. Berdasarkan analisa perhitungan yang dilakukan dengan perhitungan manual, deskripsi data dari hasil penelitian dapat dijabarkan pada tabel berikut:

Tabel 4.1 deskripsi data kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler hoki ruangan

Sekolah	Deskripsi	Nilai	
		Putri	Putra
SMK Kesehatan Sepuluh Nopember	Mean	28.99	39.82
	Standar deviasi	17.516	7.04
	Nilai Tertinggi	36.7	43.9
	Nilai Terendah	23.0	36.4
SMK Antartika 2	Mean	32.0	34.88
	Standar	0.826	20.58

Sidoarjo	deviasi		
	Nilai Tertinggi	33.2	40.2
	Nilai Terendah	31.0	27.6
SMA Kemala Bhayangkari 3 Sidoarjo	Mean	31.45	39.98
	Standar deviasi	1.156	13.34
	Nilai Tertinggi	33.2	45.2
	Nilai Terendah	31.0	35.3
Jumlah Keseluruhan Sekolah	Mean	30.1	38.14
	Standar deviasi	3.916	4.518
	Nilai Tertinggi	36.7	45.2
	Nilai Terendah	23.0	27.6

Berdasarkan tabel yang dipaparkan di atas dapat dijelaskan bahwa nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki ruangan di SMA/SMK se Kabupaten Sidoarjo yaitu sebesar 30.1 untuk putri dan 38.14 untuk putra, standar deviasi sebesar 3.916 untuk putri dan 4.518 untuk putra, nilai tertinggi 36.7 untuk putri dan 45.2 untuk putra, nilai terendah 23.0 untuk putri dan 27.6 untuk putra.

Tabel 4.2 distribusi data berdasarkan kategori V_{O_2max}

Sekolah	Kategori	Frekuensi	Persentase
SMK Kesehatan Sepuluh Nopember	Sangat kurang	3	17.64 %
	Kurang	6	35.29 %
	Sedang	7	41.17 %
	Baik	1	5.88 %
	Sangat baik	0	0 %
	Luar biasa	0	0%
	Jumlah	17	100 %
SMK	Sangat	3	30 %

Antartika 2 Sidoarjo	kurang		
	Kurang	2	20 %
	Sedang	5	50 %
	Baik	0	0 %
	Baik sekali	0	0 %
	Luar biasa	0	0 %
	Jumlah	10	100 %
SMA Kemala Bhayangkari 3 Sidoarjo	Sangat kurang	0	0 %
	Kurang	3	30 %
	Sedang	6	60 %
	Baik	1	10 %
	Baik sekali	0	0 %
	Luar biasa	0	0 %
	Jumlah	10	100 %
Jumlah Keseluruhan Sekolah	Sangat kurang	6	16.22 %
	Kurang	11	29.72 %
	Sedang	18	48.64 %
	Baik	2	5.40 %
	Baik sekali	0	0 %
	Luar biasa	0	0 %
	Jumlah	37	100 %

Berdasarkan tabel yang dipaparkan di atas dapat dijelaskan bahwa presentase tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki ruangan di SMA/SMK se Kabupaten Sidoarjo menunjukkan siswa yang masuk dalam kategori sangat kurang sebanyak 6 siswa dengan persentase 16.22 %, siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 11 siswa dengan persentase 29.72%, siswa yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 18 siswa dengan persentase 48.68%, siswa yang masuk dalam kategori baik sebanyak 2 siswa

dengan persentase 5.40%, dan siswa yang masuk dalam kategori baik sekali dan kategori luar biasa sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%.

PEMBAHASAN

Dari perhitungan hasil penelitian pada tabel di atas, tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki ruangan di SMK Kesehatan Sepuluh Nopember Sidoarjo menunjukkan siswa yang masuk dalam kategori sangat kurang sebanyak 3 siswa dengan persentase 17.64%, siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 6 siswa dengan persentase 35.29%, siswa yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 7 siswa dengan persentase 41.17%, siswa yang masuk dalam kategori baik sebanyak 1 siswa dengan persentase 5.88%, dan siswa yang masuk dalam kategori baik sekali dan kategori luar biasa sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%. Hasil tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki ruangan di SMK Antartika 2 Sidoarjo menunjukkan siswa yang masuk dalam kategori sangat kurang sebanyak 3 siswa dengan persentase 30%, siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 2 siswa dengan persentase 20%, siswa yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 5 siswa dengan persentase 50%, siswa yang masuk dalam kategori baik, baik sekali dan kategori luar biasa sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%. tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki ruangan di SMA Kemala Bhayangkari 3 Sidoarjo menunjukkan siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 3 siswa dengan persentase 30%, siswa yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 6 siswa dengan persentase 60%, siswa yang masuk dalam kategori baik sebanyak 1 siswa dengan persentase 10%, dan siswa yang masuk dalam kategori sangat kurang, baik sekali dan kategori luar biasa sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%.

Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki ruangan di tiga sekolah swasta di kabupaten Sidoarjo masih belum dikatakan cukup untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler hoki ruangan secara maksimal. Hal ini dapat dilihat dari tingkat kebugaran jasmani siswa yang dihitung melalui tes MFT, dari 37 siswa putra dan putri hanya 2 siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani di kategori baik. Hal tersebut dikarenakan aktifitas fisik atau latihan yang mereka lakukan melalui ekstrakurikuler di sekolah kurang maksimal, walaupun waktu latihan ekstrakurikuler hoki ruangan dilaksanakan selama 2 kali dalam satu minggu dan waktu latihan 2 jam setiap pertemuan, waktu latihan masih kurang maksimal karena beberapa kendala, seperti siswa datang tidak tepat waktu, siswa kurang serius saat

latihan, siswa tidak pernah hadir saat latihan ataupun jadwal latihan libur karena ada kegiatan lain dari sekolah. Pencapaian hasil tes kebugaran jasmani yang diperoleh siswa juga bisa dikarenakan kurangnya waktu istirahat, karena pengambilan data atau pelaksanaan tes dilakukan setelah jam pulang sekolah, sehingga peneliti tidak dapat mengetahui kegiatan apa saja yang telah dilakukan selama jam belajar di sekolah yang dapat menyebabkan kurangnya pencapaian hasil tes kebugaran jasmani.

PENUTUP

Simpulan

Bedasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki ruangan di SMA/SMK se kabupaten Sidoarjo di atas maka dapat disimpulkan bahwa Dari 37 siswa, 6 siswa atau 16,22% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sangat kurang, 11 siswa atau 29,72% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang, 18 siswa atau 48,64% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang, dan 2 siswa atau 5,40% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik. Persentasi terbesar adalah tingkat kebugaran jasmani kategori sedang dengan persentase sebesar 48.64%.

Saran

1. Bagi guru PJOK
 - a. Agar memberikan pemahaman bagaimana pentingnya tingkat kebugaran jasmani dalam kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh siswa, karena dengan kondisi tubuh yang bugar pekerjaan dapat terselesaikan dengan baik.
2. Bagi pembina/pelatih ekstrakurikuler
 - a. Selain memberikan materi tentang teknik dasar dalam olahraga hoki ruangan, sebaiknya juga memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa karena tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat menunjang hasil latihan dan kegiatan-kegiatan lainnya.
 - b. Sebaiknya, program latihan diatur 1 hari khusus latihan fisik, dan hari lainnya untuk latihan teknik, sehingga latihan akan lebih maksimal dan latihan lebih terfokus dengan tujuan kemampuan teknik dan kondisi fisik akan meningkat, salah satunya tingkat kebugaran jasmani.
 - c. Pembina/pelatih ekstrakurikuler hoki ruangan juga bisa memberikan latihan yang berbentuk fisik kedalam latihan teknik, sehingga dalam satu program latihan, kebutuhan fisik dan teknik bermain hoki ruangan telah terpenuhi secara bersamaan. Sehingga bisa menghemat waktu latihan dan sisa waktu latihan bisa digunakan untuk program latihan lainnya.
3. Bagi peserta ekstrakurikuler

- a. Diharapkan lebih termotivasi untuk menjaga kebugaran jasmaninya dan meningkatkan kebugaran jasmaninya agar dapat tercapainya tujuan mengikuti ekstrakurikuler hoki ruangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mahardika, I Made Sriundi. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mutohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: Indeks.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- [www.academia.edu/9162751/permen Nomor 62 th 2014 ttg kegiatan ekstrakurikuler](http://www.academia.edu/9162751/permen_Nomor_62_th_2014_ttg_kegiatan_ekstrakurikuler), diakses pada tanggal 21-01-2017 pukul 08.55.
- www.brianmac.co.uk/msftable.htm ,diakses pada tanggal 21-01-2017 pukul 08.45.
- www.scribd.com/doc/102026508/Makalah-Hockey, di akses pada tanggal 01-12-2016 pukul 08.57.

