

PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER INDOOR HOCKEY

Andriani*, Heryanto Nur Muhammad

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,

Universitas Negeri Surabaya,

*Lopezandriani@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *indoor hockey* di SMA Negeri 1 Menganti dan SMA Negeri 16 Surabaya yang mempunyai prestasi non akademik sangat baik di cabang olahraga *indoor hockey*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *kuantitatif non eksperimen* dengan menggunakan model pendekatan *komparatif* atau disebut dengan *deskriptif komparatif*. Penelitian ini termasuk kedalam penelitian populasi yang berjumlah masing-masing SMA Negeri 1 Menganti berjumlah 47 siswa dan SMA Negeri 16 Surabaya berjumlah 25 siswa yang kemudian akan dilakukan penelitian secara keseluruhan. Penelitian ini dilakukan pada masing-masing sekolah selama satu kali pertemuan. Data penelitian ini adalah hasil *Test MFT (Multi Stage Fitnest Test)* di SMA Negeri 1 Menganti dan SMA Negeri 16 Surabaya. *Test MFT (Multi Stage Fitnest Test)* dilakukan untuk mengukur kebugaran jasmani dengan mengetahui tingkat $VO_2\max$ atau penyerapan oksigen oleh masing-masing siswa anggota ekstrakurikuler *indoor hockey*. Diketahui dari hasil analisis dimana $t_{hitung} 0,912 < t_{tabel} 2,546$. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa $t_{hitung} < t_{tabel}$ sehingga H_0 diterima yang berarti tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler indoor hockey di SMA Negeri 1 Menganti dan SMA Negeri 16 Surabaya.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler *Indoor Hockey*

Abstract

This research has a purpose for knowing the level of physical fitness of student who following indoor hockey extracurricular in SMA Negeri 1 Menganti dan SMA Negeri 16 Surabaya who have excellent non-academic achievement in indoor hockey. This research uses non experimental quantitative research type by using a comparative approach model or called comparative descriptive. This research included in the population research of each amount in SMA Negeri 1 Menganti amounted to 47 student and SMA Negeri 16 Surabaya amounted 25 student which then will be done research as a whole. This research was conducted at each school during one meeting. Data in this reserch is test results MFT (*Multi Stage Fitnest Test*) in SMA Negeri 1 Menganti and SMA Negeri 16 Surabaya. MFT *Test (Multi Stage Fitnest Test)* done to measure physical fitness with knowing $VO_2\max$ levels or absorption of oxygen by each member of the estracurricular indoor hockey member. Knowed from the analysis where $t_{count} 0,912 < t_{table} 2,546$. Based on the result of these calculation can be deduced that $t_{count} < t_{table}$ so H_0 accepted which means there is no difERENCE in physical fitness level between students who follow extracurricular indoor hockey in SMA Negeri 1 Menganti and SMA Negeri 16 Surabaya.

Keywords : Physical Fitness, Extracurricular *Indoor Hockey*

PENDAHULUAN

Pendidikan diartikan sebagai pengalaman belajar yang dipengaruhi oleh lingkungan yang akan membentuk karakter individu. "Pendidikan adalah usaha sadar dan sistematis, yang dilakukan orang-orang yang disertai tanggung jawab untuk mempengaruhi peserta didik agar mempunyai sifat dan tabiat sesuai dengan cita-cita pendidikan" (Achmad Munib, 2004:34).

Melalui pengertian di atas disimpulkan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar, terencana dan sistematis untuk mempengaruhi siswa agar aktif mengembangkan potensi dirinya sesuai dengan cita-cita pendidikan yang berguna untuk bangsa dan

Negara Pendidikan Jasmani diberikan keseluruh lembaga pendidikan di Indonesia mulai dari siswa PAUD hingga mahasiswa di perguruan tinggi.

Melalui proses belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terdapat banyak masalah yang ditemui di sekolah sekolah seluruh Indonesia antara lain adalah masalah kurikulum, sarana dan prasarana, model pembelajaran, pengembangan diri dan kebugaran jasmani.

"Kebugaran jasmani yang berarti bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih

dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”(Mahardika, 2008:82). Dengan kebugaran yang baik akan membantu siswa dalam meningkatkan belajar sehari-hari. Kebugaran jasmani yang optimal yaitu suatu kondisi seseorang yang mampu melakukan kegiatan sehari-hari dan memiliki cadangan kemampuan untuk hal yang bersifat gawat darurat (Sugiarto,2012). Untuk itu perlunya mengembangkan kebugaran jasmani di sekolah dan dikembangkan lagi melalui ekstrakurikuler sekolah untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal dan mempertahankan kebugaran agar tercipta hidup yang lebih bugar.

“Ekstrakurikuler sekolah adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah atau luar sekolah, dengan tujuan memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dalam rangka penerapan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum” (Depdikbud RI,1990:8). Kegiatan ekstrakurikuler sekolah bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa baik dari aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler sekolah diharapkan mampu mewadahi bakat siswa dan mengembangkan kemampuan siswa dengan tujuan untuk memperoleh prestasi setinggi-tingginya. Contoh kegiatan ekstrakurikuler antara lain : pramuka, PMR, pecinta alam, paskibraka, olahraga dan lain-lain. Salah satu olahraga yang masuk kedalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah ada olahraga *hockey*.

Permainan *hockey* merupakan permainan yang dapat dimainkan oleh dua regu, dan setiap pemainnya menggunakan sebuah tongkat yang bengkok terbuat dari kayu, fiber, atau campuran dari komposit yang kemudian disebut dengan (*stick*) yang mempunyai kegunaan untuk menggerakkan bola kekiri, kekanan atau untuk mengumpat dan menembak. Permainan ini bertujuan untuk membuat gol sebanyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola. Pemenang dalam permainan *hockey* ditentukan dengan banyaknya gol yang tercipta ke gawang lawan (Faruk, 2013). Olahraga *hockey* dapat di bedakan menjadi dua yaitu *field hockey* yang dimainkan 11 orang dan *indoor hockey* yang dimainkan 6 orang.

Indoor hockey adalah olahraga tim yang dimainkan oleh 6 orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan *indoor hockey* bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan, Permainan *indoor hockey* mulai menunjukkan perkembangan yang baik, dengan masuknya nomor cabang olahraga *indoor hockey* di pertandingan Porprov V Banyuwangi tahun 2015. Saat ini banyak daerah yang mulai serius mengembangkan olahraga *indoor hockey* adapun cara untuk mengembangkan permainan *indoor hockey* adalah

melalui kerjasama antara pengurus cabang kabupaten / kota dengan sekolah yang diwujudkan melalui ekstrakurikuler. Olahraga *indoor hockey* biasa dimainkan dengan permainan yang sangat cepat dan cenderung dilakukan dalam determinasi yang sangat tinggi. Melihat hal tersebut membuat setiap pemain seharusnya memiliki kondisi fisik yang prima agar permainan dapat berjalan dengan maksimal. Seorang pemain *indoor hockey* harus bermain 2 x 20 menit dalam satu kali pertandingan sedangkan dalam sebuah kompetisi dalam sehari pemain bisa melakukan dua kali pertandingan atau lebih. Aktifitas fisik yang tinggi dalam permainan *hockey* akan mempengaruhi daya tahan jantung dan paru karena dengan beberapa aktifitas berlari dengan variasi kecepatan yang berbeda mereka telah melatih jantung dan paru bekerja dengan keras. Ini menunjukkan bahwa daya tahan jantung dan paru pemain *hockey* seharusnya dalam kondisi yang baik.

Kota Surabaya dan Gresik adalah kota dengan pengembangan *indoor hockey* yang sangat baik di Jawa Timur, kedua kota tersebut mengembangkan olahraga *hockey* melalui ekstrakurikuler sekolahnya sehingga banyak siswa yang mewakili daerah masing-masing di ajang Porprov V Banyuwangi, bahkan ada beberapa siswa yang mewakili Jawa Timur di Pra-PON 2015 Bandung pada cabang olahraga *indoor hockey* yang berhasil merebut juara dua dan berhak lolos ke Pekan Olahraga Nasional (PON) pada tahun 2016 yang diselenggarakan di Provinsi Jawa Barat. SMA Negeri 16 Surabaya dan SMA Negeri 1 Menganti Gresik menjadi salah satu contoh sekolah yang berhasil mengelola ekstrakurikuler *indoor hockey* dengan baik hal ini dibuktikan dengan dominasi siswa dari kedua sekolah yang mewakili kota masing-masing dalam Porprov dan Pra-PON.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk mencari informasi tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *indoor hockey* di SMAN 16 Surabaya dan SMAN 1 Menganti Gresik.

METODE

Jenis penelitian ini memakai jenis penelitian kuantitatif non eksperimen dengan model pendekatan komparatif atau disebut deskriptif komparatif. “Desain penelitian adalah perencanaan bagaimana suatu penelitian dilakukan” (Maksum,2012:95). Penelitian ini menggunakan “desain komparatif yang artinya penelitian ditujukan untuk membedakan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya” (Maksum, 2012:104).

“Variabel adalah sebuah konsep mengandung variabilitas atau keragaman yang dijadikan fokus penelitian” (Maksum,2012:29). Variabel dibedakan

menjadi dua yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi dan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi. Variabel bebas dan variabel terikat didalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Variabel bebas : SMA Negeri 1 Menganti dan SMA Negeri 16 Surabaya dan Variabel terikat : Tingkat kebugaran jasmani.

Menurut Maksun (2009:30) Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai karakteristik tertentu Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler *indoor hockey* SMA Negeri 1 Menganti berjumlah 47 siswa dan SMA Negeri 16 Surabaya berjumlah 25 siswa akan diambil keseluruhan dengan besar populasi 72 siswa.

“Instrumen adalah alat ukur yang dipakai untuk mengumpulkan data dalam penelitian” (Maksun,2012:111). Penelitian ini akan menggunakan *Multistage Fitness Test (MFT)* sebagai instrumen penelitian yang berguna untuk melihat kemampuan maksimal kinerja jantung dan paru-paru dengan menggunakan prediksi VO_{2max} .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data ini berisikan tentang rata-rata, simpangan baku, nilai maksimum dan minimum dari hasil tes *Multistage Fitness Test (MFT)* yang dilakukan 72 siswa dari dua sekolah yaitu SMA Negeri 1 Menganti dan SMA Negeri 16 Surabaya. Berdasarkan analisis perhitungan yang dilakukan dengan perhitungan manual. Selanjutnya deskripsi data dari hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani dapat dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Perhitungan Deskripsi

No	Nama Sekolah	Jumlah	Nilai Min	Nilai Max	Mean	SD
1	SMAN 1 Menganti	47	23,6	51,9	35,623	9,3430
2	SMAN 16 Surabaya	25	24,3	45,5	33,656	7,3581

Dari tabel 1 di atas menjelaskan tentang tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *indoor hockey* di SMA Negeri 1 Menganti Gresik dengan jumlah populasi 47 siswa diukur menggunakan *Multistage Fitness Test (MFT)* memiliki rata-rata sebesar 35,623 standar deviasi sebesar 9,3430 nilai maksimum sebesar 51.9 dan nilai minimum sebesar 23,6.

Hasil tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *indoor hockey* di SMA Negeri 16 Surabaya dengan jumlah populasi 25 siswa diukur

menggunakan *Multistage Fitness Test (MFT)* memiliki rata-rata sebesar 33,656, standar deviasi sebesar 7,3581 nilai maksimum sebesar 45,5 dan nilai minimum sebesar 24,3. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan hasil dari SMA Negeri 1 Menganti Gresik memiliki hasil yang lebih besar dari SMA Negeri 16 Surabaya yang mempunyai selisih 1.967. Sedangkan pada hasil standar deviasinya untuk SMA Negeri 1 Menganti 9,3430 dan SMA Negeri 16 Surabaya 7,3581 yang memiliki selisih sebesar 1,9849. Sehingga SMA Negeri 1 Menganti memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sama dengan SMA Negeri 16 Surabaya.

1. Data Hasil MFT SMA Negeri 1 Menganti Gresik

Tabel 2. Data Hasil MFT

Kategori	Jumlah	Prosentase
Kurang Sekali	6	12,76 %
Kurang	16	34,04 %
Sedang	12	25,53 %
Baik	9	19,14 %
Baik Sekali	4	8,51 %

Dari Tabel 2 diatas diketahui prosentase hasil MFT anggota ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Menganti Gresik. Kategori baik sekali berjumlah 4 siswa dengan prosentase 8,51%, baik 9 siswa dengan prosentase 19,14%, sedang 12 siswa dengan prosentase 25,53%, kurang 16 siswa dengan prosentase 34,04%, kurang sekali 6 siswa dengan prosentase 12,76%.

2. Data Hasil MFT SMA Negeri 16 Surabaya

Tabel 3. Data Hasil MFT

Kategori	Jumlah	Prosentase
Kurang Sekali	6	24 %
Kurang	6	24 %
Sedang	10	40 %
Baik	2	8 %
Baik Sekali	1	4 %

Dari Tabel 3 diatas diketahui prosentase hasil MFT anggota ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Menganti Gresik. Kategori baik sekali berjumlah 1 siswa dengan prosentase 4%, baik 2 siswa dengan prosentase 8%, sedang 10 siswa dengan prosentase 40%, kurang 6 siswa dengan prosentase 24%, kurang sekali 6 siswa dengan prosentase 24%.

Syarat Uji Normalitas

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kolmogorov-smirnov

No	Nama Sekolah	N	Z	Sig	Keterangan
1	SMA Negeri 1 Menganti	47	1,016	0,254	Normal
2	SMA Negeri 16 Surabaya	25	0,970	0,304	Normal

Dari tabel 4 hasil uji normalitas tersebut menunjukkan bahwa nilai Z dari SMA Negeri 1 Menganti 1,016 dan SMA Negeri 16 Surabaya 0,970. Memiliki nilai lebih besar Sig (0,05). Dengan demikian sampel berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	Levene Statistic	Sig
VO ₂ max	2,785	0,057

Dari hasil di atas menunjukkan bahwa hasil Sig sebesar 0,057 dari hasil uji homogenitas lebih besar dari pada Sig (0,05), sehingga dapat dikatakan bahwa data dari kedua sekolah tersebut homogen.

Uji Beda t

Tabel 6. Hasil Uji Beda (t-tes)

Variabel	t _{hitung}	t _{tabel}	Sig
VO ₂ max	,912	2,546	,115

Dari hasil uji beda di atas bahwa $t = 0,912$ dan $Sig = 0,115$, $df = 70$ Selanjutnya untuk membuktikan hipotesis tentang adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antar sampel dua ekstrakurikuler sekolah yaitu dengan membandingkan harga t_{hitung} dan harga t_{tabel} dengan kriteria pengujian tolak H_a jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka terdapat perbedaan yang signifikan dan sebaliknya terima H_0 $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka tidak ada perbedaan yang signifikan. Hasil analisis data tingkat kebugaran jasmani antara anggota ekstrakurikuler *indoor hockey* SMA negeri 1 Menganti dan SMA Negeri 16 Surabaya menggunakan t-tes dapat dilihat pada tabel 6

Dari tabel hasil perhitungan di atas didapat harga t_{hitung} sebesar 0,912 dan taraf signifikansi = 0,115 di dapat t_{tabel} sebesar 2,546 Sesuai dengan kriteria bahwa harga t_{hitung} , $0,912 < 2,546$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan. Hal ini dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kebugaran jasmani antara anggota ekstrakurikuler *indoor hockey* SMA Negeri 1 Menganti dan SMA Negeri 16 Surabaya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan perhitungan hasil penelitian serta pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *indoor hockey* di SMA Negeri 16 Surabaya dengan SMA Negeri 1 Menganti Gresik berdasarkan analisis uji beda dimana $t_{hitung} 0,912 < t_{tabel} 2,546$.
2. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *indoor hockey* di SMA Negeri 1 Menganti memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sama dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *indoor hockey* di SMA Negeri 16 Surabaya.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas, ada beberapa saran untuk dijadikan sebagai pertimbangan. Adapun saran-saran yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Bagi guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga serta pembina ekstrakurikuler untuk lebih aktif, kreatif dan inovatif dalam pengembangan ekstrakurikuler *indoor hockey* agar para siswa termotivasi untuk belajar lebih giat lagi sehingga mampu mempertahankan serta meningkatkan kebugaran jasmaninya.
2. Bagi para siswa diharapkan untuk lebih giat belajar permainan *indoor hockey* untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa serta mengembangkan prestasi non akademis.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.

Depdikbud.1990. *Sistem Pendidikan Nasional*, (UU RI. No 2 Tahun 1989), Semarang, Media Wiyata.

Faruk, Mohammad. 2013. *Belajar Bermain Hockey*. Surabaya : Unesa University Press.

Iskandar. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial : Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta:GP Press.

Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar evaluasi pengajaran*. Surabaya: UNESA University press.

Maksum, Ali. 2009. *Metode Penelitian*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.

Maksum, Ali. 2012. *Metode Penelitian*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.

Mutohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali 2007. *Sport Development Index: Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. Jakarta: PT Indeks.

- Nurhasan. 2011. *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik: Abil Pustaka.
- Sharkey, Brian J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Edisi terjemahan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sugiarto, 2012 *Hubungan Asupan Energi, Protein, dan konsumsi Suplemen dengan Tingkat Kebugaran*. Semarang. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Vol.2 No.2 Tahun 2012:94
- Sutar ,Octavinus Akiputra. 2007. *Rules of Hockey 2007-2008*. Edisi Terjemahan. Jakarta

