

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER HOKI DI SMP NEGERI 1 MLATI SLEMAN
TAHUN AJARAN 2015/2016**

***THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS ON HOKI
EXTRACURRICULAR MEMBERS IN SMP NEGERI 1 MLATI
SLEMAN SEASON 2015/2016***

Oleh: Rizky Septianto, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta,
kikykaye@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini disusun atas dasar permasalahan karena belum adanya data kebugaran siswa peserta ekstrakurikuler hoki SMP Negeri 1 Mlati Sleman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dari peserta ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman. Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler hoki SMP Negeri 1 Mlati Sleman tahun ajaran 2015/2016, terdiri oleh 20 siswa putra dan 10 siswa putri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes TKJI umur 13-15 tahun. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif yang berupa persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler hoki SMP Negeri 1 Mlati Sleman adalah sebagai berikut dalam kategori baik sekali tidak ada, dalam kategori baik tidak ada, 12 orang (36.7%) dalam kategori cukup, 16 orang (56.7%) dalam kategori kurang, dan 2 orang (6,7%) dalam kategori kurang sekali.

Kata kunci: kebugaran jasmani, hoki, ekstrakurikuler

Abstract

This research is conducted based on the problem of no student fitness data of hockey extracurricular members of SMP Negeri 1 Mlati Sleman yet. This study intends to determine the level of physical fitness of hockey extracurricular members of SMP Negeri 1 Mlati Sleman. This study was descriptive study. The method used was by survey method with data collection technique by using test and measurement. The subjects were the members of hockey extracurricular in SMP Negeri 1 Mlati Sleman academic year 2015/2016, consisting of 20 male and 10 female students. The instrument used in this study was TKJI tests for 13-15 age years. The data analysis technique used was descriptive statistics in the form of percentage. The results show that the level of physical fitness of hockey extracurricular members of SMP Negeri 1 Mlati Sleman are as follows; no student is in very good category, no student is in good category, 12 students (36.7%) are in the medium category, 16 students are (56.7%) in the less category, and 2 students are (6.7%) in the very less category.

Keywords: physical fitness, hockey, extracurricular

PENDAHULUAN

Dalam olahraga diperlukan kebugaran jasmani yang baik, karena kebugaran yang baik mempengaruhi kegiatan yang dilakukan oleh seseorang. Tubuh yang sehat dan bugar adalah harapan bagi semua orang, karena untuk bisa menjalankan aktivitas yang dihadapi agar dapat menghasilkan sesuatu yang produktif. Sebagai makhluk hidup yang diberikan berbagai organ tubuh lengkap harus menjaga agar organ-organ tersebut bergerak sebagaimana mestinya supaya menjadi makhluk hidup yang sehat.

Kebugaran jasmani penting juga dalam cabang olahraga apapun, salah satunya cabang olahraga hoki. Menurut Primadi-tabroni dalam Sri Mawarti (2010:5), hoki adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang setiap regunya beranggotakan 11 orang yaitu 10 pemain dan 1 kiper, setiap pemain memegang tongkat bengkok yang disebut (*stik*) untuk menggerakkan bola serta memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Tujuan permainan hoki adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawangnya sendiri agar tidak kebobolan. Olahraga hoki adalah olahraga yang masih kurang diminati oleh orang-orang, tapi memiliki peluang

untuk berprestasi dalam cabang olahraga hoki ini.

Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain hoki baik pula. Teknik dasar yang perlu dimiliki pemain hoki adalah menggiring (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menembak (*hit*), mendorong (*push*), ketukan (*tapping*), mencungkil (*scoop*), menghentikan (*stopping*). Untuk menjadi seorang pemain yang baik, tidak hanya diperlukan teknik dan taktik yang baik dalam bermain, tetapi juga harus mempunyai kebugaran jasmani yang baik pula. Pemain hoki diwajibkan memiliki kebugaran jasmani yang baik karena dituntut dapat bermain atau bertanding selama 2 (dua) babak (2x30 menit) untuk putra dan (2x25 menit) untuk putri. Pemain hoki dalam bertahan dan menyerang kadang-kadang harus menghadapi benturan keras (*body contact*), ataupun harus bergerak, berlari dengan kecepatan penuh ataupun kelincahan dalam menghindari lawan, sampai bergerak atau berhenti tiba-tiba untuk menguasai dan memainkan bola (mengumpan, menembak, menggiring, menyetop, dll).

Karakteristik perilaku ataupun kepribadian yang dimiliki oleh setiap

individu berbeda-beda. Seperti halnya yang diungkapkan oleh Sudibyo Setyobroto (2002:33), bahwa kepribadian tidak mudah tampak dan diketahui, karena kepribadian adalah kesatuan kebulatan jiwa yang kompleks. Mengenai kepribadian atlet akan tercermin dalam cita-cita, watak, sikap, sifat-sifat, dan perbuatan. Setiap individu memiliki bakat tersendiri, pola pikir tersendiri, pola perilaku dan kepribadian tersendiri serta latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya. Tingkat karakteristik sangat dipengaruhi oleh masa atau umur. Setiap pemain hoki memiliki ciri khas masing-masing dan tidak dapat dilakukan penyamarataan dalam melakukan pendekatan terhadap individunya. Secara individu menampilkan karakteristik keras dan ada yang sedang.

Menurut Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010:1), kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan-paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Seseorang akan mampu berfikir dengan optimal dan memiliki kinerja yang baik apabila memiliki

kebugaran yang baik, dengan kebugaran seseorang tidak mudah lelah. Menurut Suharjana (2004:4), kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan berlebihan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan dengan orang dewasa, dan tingkat kebutuhan jasmani itu sangat individual, semakin tinggi aktivitas seseorang semakin besar pula kebugaran jasmani yang dibutuhkan.

Setiap pemain harus menjaga dan memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Kondisi fisik harus ditingkatkan agar dalam bermain hoki menjadi bagus dan tidak mudah lelah. Setiap pelatih harus meningkatkan dan membina kondisi fisik para pemain ekstrakurikuler hokinya. Apabila seseorang pemain hoki akan mencapai suatu prestasi optimal harus mempunyai kesatuan kepemilikan fisik, penguasaan teknik, kepemilikan mental dan kematangan juara. Kondisi fisik akan mengalami penurunan yang lebih cepat dibanding peningkatannya apabila tidak diberikan latihan sama sekali. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis

dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Pentingnya keadaan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler hendaknya didasari oleh para guru dan juga siswa itu sendiri. Guru hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik peserta ekstrakurikulernya, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila pemain mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain dalam pertandingan. Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani fisik adalah : (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga (Djoko Pekik Irianto, 2002:3).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti, SMP N 1 Mlati Sleman mengadakan banyak cabang kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya

adalah sepakbola, bola basket, bolavoli, dan hoki, namun dalam menyediakan sarana dan prasarananya masih belum memadai. Seperti kurangnya sarana, perkakas, dan fasilitas di sekolah. Sehingga dalam proses ekstrakurikuler belum berjalan dengan baik. Misalnya keterbatasan pelengkapan stik hoki dan bola belum sesuai dengan jumlah peserta didik, namun keterbatasan penyediaan sarana dan prasarana tersebut tidak mengganggu jalannya aktivitas ekstrakurikuler hoki karena mendapat pinjaman perlengkapan dari tim hoki Amuba Sleman.

Beberapa dari kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di SMP Negeri 1 Mlati Sleman adalah Hoki, yang dilakukan 1 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Rabu yang dimulai pukul 15:30-17:30 WIB. Namun dalam penyediaan sarana dan prasarana masih belum memadai. Seperti kurangnya sarana, perkakas, dan fasilitas di sekolah. Sehingga dalam proses latihan hoki melalui ekstrakurikuler hoki belum berjalan dengan baik. Misalnya keterbatasan perlengkapan stik hoki dan bola dibandingkan dengan jumlah peserta didik. Ekstrakurikuler dilatih oleh mantan pemain hoki Amuba Sleman yaitu Wilian Dalton, S.Pd. Amuba Sleman adalah

salah satu klub hoki di Daerah Istimewa Yogyakarta yang berada di kabupaten Sleman, tim ini beranggotakan sekitar 40 orang dan mewakili Sleman dalam berbagai kejuaraan di tingkat kabupaten dan daerah. Selama beberapa tahun terakhir Amuba Sleman berhasil mendapatkan prestasi yaitu medali perunggu dalam PORDA 2013 kategori hoki field putra, medali perak dalam PORDA 2013 untuk kategori hoki indoor putra dan putri, medali perunggu dalam PORDA 2015 kategori hoki indoor putri, medali perak dalam PORDA 2015 kategori hoki field putra dan medali emas dalam PORDA 2015 kategori hoki indoor putra. Dengan adanya 1x latihan maka kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman masih terlihat kurang. Ini terlihat pada saat siswa bermain hoki pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung.

Kebugaran adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Apabila seseorang memiliki kebugaran jasmani yang buruk akan berdampak pada saat pertandingan salah satu contohnya dia akan melakukan

berbagai kesalahan karena kelelahan pada tubuhnya. Hoki adalah permainan yang dilakukan selama 2 x 30 menit (putra) 2 x 25 menit (putri) apabila pemain tidak dapat bertahan selama waktu pertandingan berlangsung pemain akan melakukan kesalahan seperti salah mengoper, kontrol lepas, menembak melenceng atau pelan, hal tersebut menimbulkan kerugian dalam tim. Pentingnya kebugaran jasmani hendaknya disadari oleh pelatih dan siswa. Beberapa siswa mengatakan bahwa mereka belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani sehingga tidak tahu bagaimana tes kebugaran jasmani dilaksanakan. Pelatih hendaknya selalu mengontrol kebugaran jasmani siswa, sehingga akan terdeteksi sejak dini apabila ada kelainan yang terjadi pada siswa. Peningkatan kebugaran jasmani dapat dipantau melalui pelaksanaan tes kebugaran jasmani yang dilakukan secara berkala, misalnya setiap 6 (enam) bulan. Hasil tes kebugaran jasmani dapat digunakan pelatih untuk mengarahkan atau memberikan informasi kepada siswanya tentang tingkat kebugaran jasmani mereka.

Namun, pada kenyataannya pelatih ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman belum pernah melakukan

tes kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler hoki. Dengan melihat kondisi siswa ekstrakurikuler hoki yang berbeda kemampuan hokinya, tentunya akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda pula. Kegiatan ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman kurang ideal untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Latihan siswa lebih banyak difokuskan pada latihan teknik dan strategi saja, sedangkan untuk latihan yang menitik beratkan pada latihan fisik sangat kurang. Latihan fisik biasanya diberikan ketika siswa akan mengikuti pertandingan-pertandingan tertentu seperti turnamen atau perlombaan.

Berawal dari masalah tersebut di atas, penulis tertarik untuk mengungkapkan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler hoki SMP Negeri 1 Mlati Sleman masih terlihat kurang. Ini terlihat pada saat siswa bermain hoki pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Masih banyak siswa yang mengalami kelelahan, sehingga siswa tidak dapat bermain bagus selama 2 x 30 menit (putra), 2 x 25 menit (putri). Adapun untuk mengungkapkan permasalahan ini penulis memilih tempat di SMP Negeri 1 Mlati Sleman pada ekstrakurikuler hoki. Alasan penentuan

objek penelitian di SMP Negeri 1 Mlati Sleman, dikarenakan ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman baru di laksanakan pada Tahun Ajaran 2012/2013 bahkan ekstrakurikuler hoki ini satu-satunya yang ada di DIY.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggambarkan situasi atau keadaan yang sedang berlangsung tanpa pengajuan hipotesis. Penelitian deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih detail mengenai suatu gejala atau fenomena (Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, 2012:42).

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggambarkan situasi atau keadaan yang sedang berlangsung tanpa pengajuan hipotesis. Penelitian deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih detail mengenai suatu gejala atau fenomena (Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, 2012:42). Metode yang digunakan survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa peserta

ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Tirtoadi yang terletak di kecamatan Mlati, Sleman. Lapangan ini dekat SD Negeri Tirtoadi, selain itu Penelitian ini juga dilaksanakan di lingkungan SMP Negeri 1 Mlati Sleman seperti lapangan basket dan parkir sepeda siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18 Mei 2016 pukul 15:00 sampai pukul 17:20 WIB.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler Hoki di SMP Negeri 1 Mlati yang berjumlah 30 peserta putra dan putri.

Penelitian ini merupakan penelitian populasi karena subyeknya meliputi semua yang terdapat dalam populasi dan hanya dapat dilakukan bagi populasi yang tidak terlalu banyak (Suharsimi Arikunto, 2002: 108-109). Populasi yang digunakan adalah peserta yang mengikuti ekstrakurikuler hoki SMP Negeri 1 Mlati Sleman tahun ajaran 2015/2016.

Data, Instrumen dan Teknik Pengambilan Data

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani untuk anak umur 13-15 tahun (Depdiknas, 2010: 3). Penelitian tes ini dikarenakan tes ini telah baku dan lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Reliabilitasnya sebesar 0,960 dan validitas sebesar 0,804.

Tes ini disusun untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani usia 13-15 tahun dengan melakukan rangkaian tes TKJI, sehingga harus dilaksanakan secara terus menerus dan tidak terputus putus. Rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima item tes dengan urutan tes yaitu lari 50 meter untuk putera dan puteri, gantung angkat tubuh untuk putera dan tes gantung siku tekuk untuk puteri, baring duduk 60 detik untuk putera dan puteri, loncat tegak untuk putera dan puteri, serta lari 1000 meter untuk putera dan 800 meter untuk puteri.

Teknik Analisis Data

Setelah data diperoleh, maka selanjutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah TKJI untuk remaja usia 13-15 tahun. Data yang terkumpul dari hasil pengumpulan data, kemudian segera dikonversikan ke dalam tabel kategori tes kesehatan jasmani Indonesia untuk remaja usia 13-15 tahun, kemudian dianalisis dengan cara deskriptif persentase untuk mengetahui tingkat kesehatan jasmani siswa mengikuti ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016.

Tabel 1. Tabel nilai tes kebugaran jasmani indonesia untuk remaja umur 13-15 tahun putera

Nilai	LARI 50 M	GANTUNG ANGKAT TUBUH	BARING DUDUK 60 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 1000 M	Nilai
5	Sd – 6,7"	16 ke atas	38 ke atas	66 ke atas	Sd – 3'04"	5
4	6,8" - 7,6"	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3'05" – 3'53"	4
3	7,7" - 8,7"	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3'54" – 4'46"	3
2	8,8" - 10,3"	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4'47" – 6'04"	2
1	10,4" – dst	0 – 1	0 – 7	Sd – 30	6'05" dst	1

Tabel 2. Tabel nilai tes kebugaran jasmani indonesia untuk remaja umur 13-15 tahun puteri

Nilai	LARI 50 M	GANTUNG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 60 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 800 M	Nilai
5	Sd – 7,7"	41" ke atas	28 ke atas	50 ke atas	Sd – 3'06"	5
4	7,8" – 8,7"	22" – 40"	19 – 27	39 – 49	3'07" – 3'55"	4
3	8,8" – 9,9"	10" – 21"	9 – 18	30 – 38	3'56" – 4'58"	3
2	10,0" - 11,9"	3" – 9"	3 – 8	21 – 29	4'59" – 6'40"	2
1	12,0" – dst	0" – 2"	0 – 2	Sd – 20	6'41" dst	1

Tabel 3. Norma tes kebugaran jasmani indonesia untuk remaja umur 13 – 15 tahun putera dan puteri

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Adapun teknik penelitian ini menggunakan persentase yang diperoleh dengan menggunakan rumus sebagai berikut

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Presentase yang dicari

f : Frekuensi

N : Jumlah responden

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian secara keseluruhan berdasarkan tes kebugaran yang telah

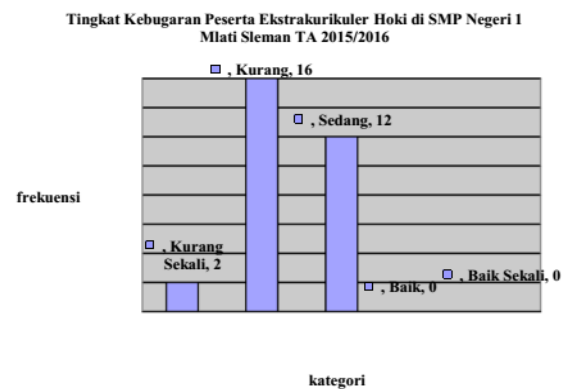
dilaksanakan kepada peserta ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 adalah sebagai berikut : nilai maksimum 17.00, nilai minimum 9.00, rata-rata (*mean*) 12.70, *median* 12.50, *mode* 14.00, dan *standar deviasi* 2.35. Selanjutnya data hasil penelitian disusun kedalam tabel distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang telah ditentukan. Hasil tersebut dikategorikan kedalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki putra di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Peserta Ekstrakurikuler Hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

No	Interval	Hasil	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	22-25	0	0	0 %	Baik Sekali
2	18-21	0	0	0 %	Baik
3	14-17	14-17	12	40 %	Sedang
4	10-13	10-13	16	53.3 %	Kurang
5	5-9	9	2	6.7 %	Kurang Sekali
			30	100 %	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas dapat diketahui bahwa 0 siswa (0 %) dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0 %) dalam kategori baik, 12 siswa (40 %) dalam kategori sedang, 16 siswa (53.3 %) dalam kategori kurang,

dan 2 siswa (6.7 %) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori kurang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 dalam kategori kurang. Hasil tersebut diperjelas dengan menggunakan diagram dibawah ini:



Gambar 1. Histogram Tingkat Kebugaran Peserta Ekstrakurikuler Hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

Selanjutnya, secara keseluruhan berdasarkan tes kebugaran yang telah dilaksanakan kepada peserta ekstrakurikuler hoki putra di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 adalah sebagai berikut : nilai maksimum 17.00, nilai minimum 9.00, rata-rata (*mean*) 12.95, *median* 13.50, *mode* 14.00, dan *standar deviasi* 2.33. Selanjutnya data hasil penelitian disusun kedalam tabel distribusi frekuensi sesuai

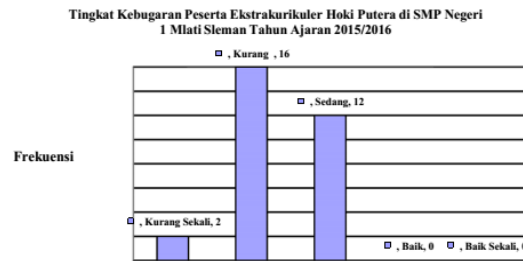
dengan rumus yang telah ditentukan. Hasil tersebut dikategorikan kedalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Peserta Ekstrakurikuler Hoki Putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

No	Interval	Hasil	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	22-25	0	0	0 %	Baik Sekali
2	18-21	0	0	0 %	Baik
3	14-17	14-17	10	50 %	Sedang
4	10-13	10-13	8	40 %	Kurang
5	5-9	9	2	10 %	Kurang Sekali
			20	100 %	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas dapat diketahui bahwa 0 siswa (0 %) dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0 %) dalam kategori baik, 10 siswa (50 %) dalam kategori sedang, 8 siswa (40 %) dalam kategori kurang, dan 2 siswa (10 %) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 dalam kategori sedang. Hasil

tersebut diperjelas dengan menggunakan diagram dibawah ini:



Gambar 2. Histogram Tingkat Kebugaran Peserta Ekstrakurikuler Hoki Putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

Secara keseluruhan berdasarkan tes kebugaran yang telah dilaksanakan kepada peserta ekstrakurikuler hoki puteri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 adalah sebagai berikut : nilai maksimum 17.00, nilai minimum 10.00, rata-rata (*mean*) 12.20, *median* 12.00, *mode* 12.00, dan *standar deviasi* 2.44. Selanjutnya data hasil penelitian disusun kedalam tabel distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang telah ditentukan. Hasil tersebut dikategorikan kedalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki puteri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Peserta Ekstrakurikuler Hoki Puteri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

No	Interval	Hasil	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	22-25	0	0	0 %	Baik Sekali
2	18-21	0	0	0 %	Baik
3	14-17	16-17	2	20 %	Sedang
4	10-13	10-13	8	80 %	Kurang
5	5-9	0	0	0 %	Kurang Sekali
			10	100 %	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas dapat diketahui bahwa 0 siswa (0 %) dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0 %) dalam kategori baik, 2 siswa (0 %) dalam kategori baik, 2 siswa (20 %) dalam kategori sedang, 8 siswa (80 %) dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0 %) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori kurang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki puteri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 dalam kategori kurang. Hasil tersebut diperjelas dengan menggunakan diagram dibawah ini:



Gambar 3. Histogram Tingkat Kebugaran Peserta Ekstrakurikuler Hoki Puteri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis perhitungan, diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 adalah sebagai berikut: 0 siswa (0 %) dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0 %) dalam kategori baik, 12 siswa (36.7 %) dalam kategori sedang, 16 siswa (56.7 %) dalam kategori kurang, dan 2 siswa (6.7 %) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori kurang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 dalam kategori kurang.

Menurut Sukadiyanto (2009: 61) kebugaran jasmani adalah suatu keadaan peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama, dan sesudah bekerja. Melihat tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 secara keseluruhan menunjukkan bahwa pengembangan tingkat kebugaran yang dilakukan pada

peserta ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 belum optimal. Hal tersebut bisa saja terjadi disebabkan oleh beberapa faktor, karena pada dasarnya Kebugaran jasmani harus mengaitkan berbagai faktor yang disebut general faktor meliputi penyediaan ruang terbuka, peningkatan sumber daya manusia dan partisipasi masyarakat untuk membudayakan hidup sehat melalui kegiatan olahraga.

Faktor yang cukup dominan dalam hal ini adalah program latihan. Peserta ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 seharusnya diberikan program latihan disesuaikan dengan tujuan yaitu untuk meningkatkan kualitas kebugaran yang dimiliki setiap peserta. Hal ini perlu dilakukan karena permainan hoki menurut (Primadi-tabroni, 2002: 1) dalam Sri Mawarti (2010: 5) adalah suatu permainan yang dimainkan antara dua regu yang setiap regunya memegang sebuah tongkat bengkok yang disebut (stik) untuk menggerakkan sebuah bola. Tujuan permainan hoki adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawangnya sendiri agar tidak kebobolan. Berdasarkan pengertian permainan hoki tersebut sehingga dapat diketahui bahwa

dalam permainan hoki memerlukan tingkat kebugaran yang baik dan mencakup semua komponen-komponennya. Menurut Mochamad Sajoto (1995: 8) bahwa komponen Kebugaran Jasmani meliputi 10 komponen, sebagai berikut : (1) Kekuatan (*strength*), (2) Daya Tahan (*endurance*), (3) Daya Otot (*Muscular Power*), (4) Kecepatan (*speed*), (5) Daya Lentur (*Fleksibility*), (6) Kelincaha (*Agility*), (7) Koordinasi (*Coordination*), (8) Keseimbangan (*Balance*), (9) Ketepatan (*Accuracy*), (10) Reaksi (*reaction*). Semua komponen kebugaran tersebut diperlukan dalam permainan hoki dan harus dimiliki dengan baik oleh setiap peserta ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016. Hal ini perlu dilakukan dengan harapan semakin baik tingkat kebugaran setiap peserta ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 semakin baik pula prestasi yang mereka raih dalam cabang olahraga hoki.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis perhitungan, diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki di

SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 adalah sebagai berikut: 0 siswa (0 %) dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0 %) dalam kategori baik, 12 siswa (36.7 %) dalam kategori sedang, 16 siswa (56.7 %) dalam kategori kurang, dan 2 siswa (6.7 %) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori kurang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 dalam kategori kurang.

Saran

Ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan demi peningkatan kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016, antara lain:

1. Bagi peserta ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 agar mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh sehingga tingkat kebugarannya semakin meningkat.
2. Bagi pembina/pelatih agar hasil penelitian ini dijadikan tolok ukur untuk menyusun program latihan secara terstruktur.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan subjek yang

lain, baik dalam kuantitas maupun kualitas.

DAFTAR PUSTAKA

Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.

Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.

Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.

Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

Sri Mawarti. (2010). *Hockey untuk Pemula*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Ilmu Keolahragaan UNY.

Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.