

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

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



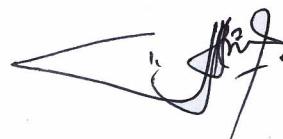
Oleh:
Rizky Septianto
NIM 12601244038

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHARGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Hoki Di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016” yang disusun oleh Rizky Septianto, NIM 12601244038 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta,
Pembimbing, 4 Agustus 2016



Dra. Sri Mawarti, M.Pd.
NIP: 19590607 198703 2 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Hoki Di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016” tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen pengaji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 4 Agustus 2016
Yang menyatakan,



Rizky Septianto
NIM 12601244038

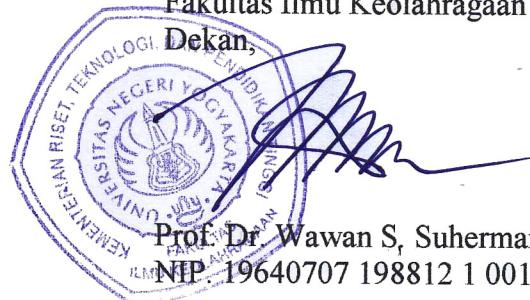
PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Hoki Di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016" yang disusun oleh Rizky Septianto, NIM 12601244038 ini telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji pada tanggal 4 Agustus 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra. Sri Mawarti, M.Pd.	Ketua Pengaji		25/8 .16
Aris Fajar Pambudi, M.Or.	Sekretaris Pengaji		24/8 .16
Drs. Sriawan, M.Kes.	Pengaji I (Utama)		22/8 .16
Ahmad Rithaudin, M.Or.	Pengaji II (Pendamping)		23/8 .16

Yogyakarta, Agustus 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan



MOTTO

1. Lulus tepat waktu agar tidak menyusahkan orangtua. (Rizky Septianto)
2. Menghargai apa yang diberikan orang lain, agar kita dihargai pula nantinya. (Rizky Septianto)
3. Memberi bantuan semampunya, bila tidak sanggup jangan dipaksakan. (Rizky Septianto)
4. Jadilah intan di lautan emas, dan jadilah yang paling terang di lautan tersebut. (Muhammad Rifqi Aljabar)

PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada orang-orang yang punya makna istimewa dalam hidupku, mereka adalah; Bapak Sunaryot, yang selalu mendukung setiap kegiatan dan terus memberikan motivasi, Ibu Sutiyem, yang setia dan penuh kasih sayang, dan Dwiky Harry Prayoga, adik yang selalu mendukung sampai tersusunnya skripsi ini.

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

Oleh:
Rizky Septianto
12601244038

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*

KATA PENGANTAR

Alhamdulilah, puji syukur tiada kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahNya, sehingga skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Hoki Di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016” ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rohmat Wahab, M.Pd. MA, selaku Rektor Universitas Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian ini.
2. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi izin penelitian untuk melakukan penelitian.
3. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., selaku Ketua Jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam penelitian ini.
4. Dra. Sri Mawarti, M.Pd., selaku pembimbing dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, dorongan dan pengarahan hingga terselesaiannya skripsi ini
5. Saryono, M.Or., selaku Penasihat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat demi kelancaran studi penulis
6. Bapak/Ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

7. Teman-teman PJKR C 2012, yang telah membantu dan menyemangati penulis
8. Sahabat-sahabat terbaik penulis, teman, keluarga dan orang yang tersayang penulis yang selalu mendorong dan mendukung untuk menyelesaikan skripsi ini
9. Serta pihak-pihak lain yang turut membantu yang tidak bisa kami sebut satu persatu

Semoga bantuan baik yang bersifat moral maupun material selama penelitian hingga selesaiannya penulisan skripsi ini dapat menjadi amal baik dan ibadah, serta mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, Juni 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	10
A. Deskripsi Teori	10
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	10
2. Definisi Hoki	19
3. Hakikat Ekstrakurikuler	24
4. Karakteristik Anak SMP	25
5. Profil Ekstrakurikuler Hoki SMP Negeri 1 Mlati.....	27
B. Penelitian yang Relevan	28
C. Kerangka Berfikir	29

BAB III. METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian	32
B. Lokasi Penelitian	32
C. Definisi Operasional Variabel	32
D. Populasi dan Sampel Penelitian	33
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	35
1. Instrumen Penelitian	34
2. Teknik Pengumpulan Data	44
F. Analisis Data	45
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Deskripsi Data Penelitian	47
B. Hasil Penelitian	48
1. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Peserta Hoki	48
2. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Peserta Hoki Putra	49
3. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Peserta Hoki Putri	51
4. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Per Komponen Fisik	53
a. Tingkat Kebugaran Per Komponen Fisik Putra	53
1) Lari 50 Meter	53
2) Gantung Angkat tubuh	54
3) Baring Duduk	56
4) Loncat Tegak	58
5) Lari 1000 Meter Putra	60
b. Tingkat Kebugaran Per Komponen Fisik Putri	62
1) Lari 50 Meter Putri	62
2) Gantung Siku Tekuk	64
3) Baring Duduk	66
4) Loncat Tegak	68
5) Lari 800 Meter Putri	70
C. Pembahasan	72
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan	75
B. Implikasi Hasil Penelitian	75
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	76
D. Saran-Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel nilai tes kebugaran jasmani indonesia untuk remaja umur 13 – 15 tahun putra	45
Tabel 2. Tabel nilai tes kebugaran jasmani indonesia untuk remaja umur 13 – 15 tahun putri	45
Tabel 3. Norma tes kebugaran jasmani indonesia untuk remaja umur 13 – 15 tahun putra dan putri	46
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Peserta Ekstrakurikuler Hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016	48
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Peserta Ekstrakurikuler Hoki Putra di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016	50
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Peserta Ekstrakurikuler Hoki Putri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016	52
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Komponen Lari 50 Meter (<i>Sprint</i>) Peserta Ekstrakurikuler Hoki Putera	53
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Komponen Gantung Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>) Peserta Ekstrakurikuler Hoki Putera	55
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Komponen Baring Duduk (<i>Sit Up</i>) Peserta Ekstrakurikuler Hoki Putera	57
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Komponen Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>) Peserta Ekstrakurikuler Hoki Putera	59
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Komponen Lari 1200 Meter Peserta Ekstrakurikuler Hoki Putera	61
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Komponen Lari 50 Meter (<i>Sprint</i>) Peserta Ekstrakurikuler Hoki Puteri	63
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Komponen Gantung Siku Tekuk Peserta Ekstrakurikuler Hoki Puteri	65

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Komponen Baring Duduk (<i>Sit Up</i>) Peserta Ekstrakurikuler Hoki Puteri	67
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Komponen Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>) Peserta Ekstrakurikuler Hoki Puteri	69
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Komponen Lari 1000 Meter Peserta Ekstrakurikuler Hoki Puteri	71

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Histogram Tingkat Kebugaran Peserta Ekstrakurikuler Hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016	49
Gambar 2. Histogram Tingkat Kebugaran Peserta Ekstrakurikuler Hoki Putra di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016	51
Gambar 3. Histogram Tingkat Kebugaran Peserta Ekstrakurikuler Hoki Putri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016	52
Gambar 4. Histogram Komponen Lari 50 Meter (<i>Sprint</i>) Peserta Ekstrakurikuler Hoki Putera	54
Gambar 5. Histogram Komponen Gantung Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>) Peserta Ekstrakurikuler Hoki Putera	56
Gambar 6. Histogram Komponen Baring Duduk (<i>Sit Up</i>) Peserta Ekstrakurikuler Hoki Putera	58
Gambar 7. Histogram Komponen Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>) Peserta Ekstrakurikuler Hoki Putera	60
Gambar 8. Histogram Komponen Lari 1200 Meter Peserta Ekstrakurikuler Hoki Putera.....	62
Gambar 9. Histogram Komponen Lari 50 Meter (<i>Sprint</i>) Peserta Ekstrakurikuler Hoki Puteri	64
Gambar 10. Histogram Komponen Gantung Siku Tekuk Peserta Ekstrakurikuler Hoki Puteri	66
Gambar 11. Histogram Komponen Baring Duduk (<i>Sit Up</i>) Peserta Ekstrakurikuler Hoki Puteri	68
Gambar 12. Histogram Komponen Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>) Peserta Ekstrakurikuler Hoki Puteri.....	70
Gambar 13. Histogram Komponen Lari 1000 Meter Peserta Ekstrakurikuler Hoki Puteri	72

Gambar 14. Siswa diberikan pengarahan tatacara pelaksanaan tes TKJI umur 13 – 15 tahun	105
Gambar 15. Siswa melakukan tes TKJI lari <i>sprint</i> 50 meter	105
Gambar 16. Siswa melakukan tes TKJI baring duduk 60 detik (putra) Dan 30 detik (putri)	106
Gambar 17. Siswa melakukan tes TKJI <i>veritical jump</i> dengan 3x kesempatan meloncat	106

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pengantar permohonan Ijin Penelitian	81
Lampiran 2. Surat Rekomendasi Penelitian dari Bappeda	82
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari SMP N 1 Mlati	83
Lampiran 4. Surat Keterangan Kalibrasi Stopwatch	84
Lampiran 5. Surat Keterangan Kalibrasi Ukuran Panjang (Meteran)	86
Lampiran 6. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Umur 13-15 Tahun Putera dan Puteri	88
Lampiran 7. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Umur 13-15 Tahun Putera dan Puteri	89
Lampiran 8. Data Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Hoki.....	90
Lampiran 9. Lampiran TKJI Total	92
Lampiran 10. Lampiran TKJI Total	93
Lampiran 11. Lampiran TKJI Total	94
Lampiran 12. Lampiran Sprint Putera.....	95
Lampiran 13. Lampiran Angkat Tubuh Putera	96
Lampiran 14. Lampiran Baring Duduk Putera.....	97
Lampiran 15. Lampiran Loncat Tegak Putera	98
Lampiran 16. Lampiran Lari 1200 Meter Putera	99
Lampiran 17. Lampiran Sprint Puteri	100
Lampiran 18. Lampiran Gantung Siku Tekuk Puteri	101
Lampiran 19. Lampiran Baring Duduk Puteri	102
Lampiran 20. Lampiran Loncat Tegak Puteri	103

Lampiran 21. Lampiran Lari 1000 Meter Puteri	104
Lampiran 22. Dokumentasi Penelitian	105

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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. Hoki adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang setiap regunya memegang tongkat bengkok yang disebut (*stik*) untuk menggerakkan bola serta memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. 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 (2 x 30 menit) untuk putra dan (2 x 25 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 (mengumpam, menembak, menggiring, menyetop, dll).

Menurut Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010:1) kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkut-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 guru 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 siswa ekstrakurikuler hendaknya didasari oleh para guru dan juga siswa itu sendiri. Guru hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik siswa 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, di SMP N 1 Mlati Sleman mengadakan banyak cabang kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya adalah sepakbola, bola basket, bola voli, dan hoki, namun dalam penyediakan sarana dan prasarannya masih belum memadai. Seperti kurangnya sarana, perkakas, dan fasilitas di sekolah. Sehingga dalam proses ekstrakurikuler belum berjalan dengan baik. Misalnya keterbatasan perlengkapan stik hoki dan bola belum sesuai dengan jumlah peserta didik.

Salah satu 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. 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.

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 sudah cukup ideal untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi saat 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 25 menit (putra), 2 x 20 menit (putri). Adapun untuk mengungkapkan permasalahan ini penulis memilih tempat di SMP Negeri 1 Mlati Sleman pada ekstrakurikuler hoki.

Alasan penetuan 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.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat identifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman.
2. Dalam penyediaan sarana dan prasarana ekstrakurikuler hoki belum memadai.
3. Pelatih lebih banyak fokus pada latihan teknik dan strategi saja, sedangkan latihan fisik masih sangat kurang.

4. Pelatih kemungkinan belum memantau secara rutin, keadaan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler hoki.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah, dan permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler hoki SMP Negeri 1 Mlati Sleman dibatasi pada usia 13- 15 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah yaitu “Seberapa besar tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler hoki SMP Negeri 1 Mlati Sleman?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler hoki SMP Negeri 1 Mlati Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pendidik, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Secara Teroritis

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian yang selanjutnya.
- b. Menambah wawasan mengenai keadaan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler hoki SMP Negeri 1 Mlati Sleman.
- c. Memperkaya khasanah keilmuan, terutama dalam bidang ilmu keolahragaan.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pelatih dapat mengetahui keadaan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler hoki SMP Negeri 1 Mlati Sleman. Sehingga lebih siap dalam menyusun program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan sebagai data untuk evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan dilaksanakan.
- b. Bagi siswa ekstrakurikuler hoki SMP Negeri 1 Mlati Sleman, supaya mengetahui keadaan tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya. Serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga keadaan kondisi fisik mempunyai peranan penting.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Dewasa ini istilah kebugaran jasmani sering menjadi topik pembicaraan yang menarik, pengertian kebugaran jasmani menurut beberapa ahli olahraga memang bermacam-macam, kebugaran jasmani menurut Sadoso (1992: 19) adalah :

Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan dampang, tanpa rasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak, dapat pula ditambahkan kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak dapat melakukannya.

Pendapat lain menyebutkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif (Sudarno, 1992: 9). Sedangkan menurut Suharjana (2013:3) kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan

yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. (Djoko Pekik Irianto, 2004: 2).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kemampuan kebugaran jasmaninya kurang tidak akan mampu melakukannya. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda pula.

Kebuagaran 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. Kebugaran jasmani tidak hanya berorientasi pada masalah fisik, tetapi memiliki arah dan orientasi pada

upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang memiliki ketahanan psiko-fisik secara menyeluruh.

b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks. Maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Dan masing-masing komponen memiliki ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kebugaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:4), kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi :

1) Daya tahan paru-paru

Daya tahan paru-paru adalah kemampuan untuk mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.

2) Kekuatan dan daya tahan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha.

Daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.

3) Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa. Dengan kelentukan tubuh atau penguluran tubuh ini seseorang dapat bergerak secara bebas, sehingga semakin sedikit tenaga yang dikeluarkan ketika beraktivitas.

4) Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Menurut Sajoto (1995: 8) bahwa komponen Kebuagaran 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*).

Dari kesepuluh komponen kebugaran jasmani tersebut di atas akan dibahas peran masing-masing komponen sebagai berikut:

1) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan (*Strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (Sajoto, 1998: 8). Menurut Abdul Kadir Ateng (1992: 66) kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk terus melakukan kinerja otot yang diberi beban kerja.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kekuatan otot baik dapat melakukan dan memikul pekerjaan yang berat dalam waktu yang lama. Orang yang fisiknya segar akan mempunyai otot yang kuat dan mampu bekerja secara efisien.

2) Daya Tahan (*Endurance*)

Menurut Sajoto (1995: 8) bahwa daya tahan daya tahan (Cardiorespiratory Endurance), yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efisien, dan efektif untuk menjalankan kerja secara terus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

Daya tahan respirasi-kardiovaskuler menurut Abdul Kadir Ateng (1992: 66) mengacu pada kemampuan seseorang untuk meneruskan kontraksi (sub-maksimum) yang berlanjut lama, yang menggunakan sejumlah kelompok otot dengan jangka waktu dan intensitas yang memerlukan dukungan peredaran dan pernapasan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama. Jika seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot tertentu secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah dan pernafasan yang baik. Makin tinggi tingkat daya tahan seseorang makin tinggi pula kebugaran jasmaninya.

3) Daya Otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu

yang sependek-pendeknya (Sajoto, 1995: 8). Daya otot menurut Hinson dalam Suharjana (2013: 7-8) adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas

Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

4) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995: 9). Menurut Abdul Kadir Ateng (1992 : 67) kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan individu melakukan gerakan berkesinambungan dalam jangk waktu sesingkat singkatnya. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kecepatan yang tinggi, maka orang tersebut dapat melakukan pekerjaan yang sama dan berulang-ulang dalam waktu yang pendek.

5) Daya Lentur (*Flexibility*)

Daya lentur adalah kemampuan seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas (Sajoto, 1995: 9). Menurut Abdulkadir Ateng (1992: 67) fleksibilitas adalah efektivitas penyesuaian seseorang dalam berbagai aktivitas fisik.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kelentukan (flexibility) adalah kemampuan gerak seseorang untuk melaksanakan efektivitas persendian yang luas. Dengan kelentukan tubuh atau penguluran tubuh yang luas berarti seseorang dapat melakukan gerakan secara bebas, sehingga semakin sedikit tenaga yang dikeluarkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

6) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di daerah tertentu (Sajoto, 1995: 9). Menurut Abdul Kadir Ateng (1992: 67) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh.

Dari beberapa pendapat tersebut tentang kelincahan dapat disimpulkan pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya.

7) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Sajoto, 1995: 5). Koordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan lain dalam satu pola tunggal gerakan (Abdul Kadir Ateng, 1992: 67).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah sebagai kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya. Seseorang yang memiliki koordinasi yang baik dapat melakukan serangkaian gerakan dalam satu pola irama, sedangkan orang yang tidak memiliki koordinasi yang baik akan melibatkan kerugian pengeluaran tenaga yang berlebihan sehingga mengganggu keseimbangan, cepat lelah bahkan mungkin dapat terjadi cedera.

8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot (Sajoto, 1995: 9). Menurut Abdulkadir Ateng (1992: 68) keseimbangan adalah kemampuan untuk menguasai gerak alat tubuh. Sedangkan keseimbangan menurut Hinson dalam Suharjana (2013: 8) adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa keseimbangan sebagai kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan badan dalam berbagai keadaan agar tetap seimbang. Dengan keseimbangan yang baik seseorang akan dengan mudah melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari sebab keseimbangan tidak hanya diperlukan pada olahraga saja.

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak beban terhadap suatu sasaran (Sajoto, 1995: 9). Menurut Abdul Kadir Ateng (1992: 68) ketepatan adalah kemampuan untuk menguasai gerakan terhadap objek tertentu. Objek bisa berupa jarak atau dapat berupa kontak langsung dengan bagian tubuh.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu

gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Orang yang mempunyai ketepatan yang baik dapat mengontrol gerakan dari satu sasaran ke sasaran yang lainnya.

10) Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf atau *feeling* lainnya (Sajoto, 1995: 10).

2. Definisi Hoki

a. Sejarah Hoki

Permainan hoki berasal dari persia, karena olahraga yang mirip dengan permainan yang dikenal sekarang sudah dimainkan sekitar 400 tahun lalu, ukiran-ukiran pada gua di Beni Hassan dan Lembah Nill menggambarkan berabad-abad yang lalu oleh orang-orang mesir bermain suatu permainan mirip hoki. Juga di Yunani sekitar 500 tahun sebelum masehi. Perkumpulan hoki pertama berdiri di Blackhealth, London tahun 1861. Baru tahun 1900 peraturan-peraturan mulai diseragamkan dan pada tahun 1908, hoki dipertandingkan dalam Londos games, induk organisasi hoki internasional terbentuk di Paris pada tahun 1924 dengan nama Federation International de Hockey Surgazon, disingkat FIH.

Olahraga permainan hoki memang tidak sepopuler dengan permainan kelompok lainnya, seperti sepakbola, bola voli, ataupun bola

basket, akan tetapi permainan ini memiliki daya tarik sendiri. Perkembangan hoki di dunia sudah sangat maju, bahkan sudah tercipta beberapa jenis permainan yang menggunakan stik dan bola ini. Kita bisa lihat hoki lapangan, hoki ruangan, hoki menggunakan sepatu roda, dan hoki yang dilakukan di atas gumpalan es yang di bentuk sesuai lapangan hoki. Perkembangan hoki di Indonesia memang sangat mengkhawatirkan. Hoki lapangan sebagai olahraga hoki yang sering dilakukan oleh orang Indonesia mengalami pasang surut dalam perkembangannya. Persatuan Hoki Seluruh Indonesia (PHSI) yang terbentuk pada tahun 1945 menjadi dasar perkembangan hoki pada PON ke II dan seterusnya hingga saat ini. Hoki mulai dipertandingkan pada asia games tahun 1954 di Manila, sedangkan pada tingkat Asia Tenggara mulai dipertandingkan pada sea games VI tahun 1971 di Kuala Lumpur.

Perkembangan olahraga hoki di Indonesia memang tidak semulus yang terjadi di beberapa Negara di dunia. Pertama kalinya olahraga hoki dilakukan di Indonesia oleh orang-orang Inggris, Belanda, dan keturunan bangsa India terbatas hanya di kalangan mahasiswa, yang kemudian dapat dimainkan oleh pelajar-pelajar sekolah guru lembang atau *Hollandsh Inlandsche Kweekschool* (HIK) di Bandung. Cabang olahraga hoki mulai berkembang di sejumlah daerah di Indonesia, di beberapa kota besar telah muncul klub hoki seperti; Papua, Sulawesi, Kalimantan, Bali, Jawa Tengah, Yogyakarta,

Bandung, Jakarta, Sumatera dan Medan telah diperkenalkan pada anak-anak. Di kota-kota tersebut, olahraga hoki yang semula hanya diperkenalkan ditingkat mahasiswa sekarang mulai diperkenalkan di tingkat sekolah, di Jakartasetiap minggu ada latihan hoki yang diikuti anak-anak usia sekitar 14 tahun. Pembinaan hoki terus dilakukan di sejumlah daerah, tetapi penyelenggaraan kompetisi masih kurang, karena Pengurus Besar Persatuan Hoki Seluruh Indonesia (PHSI) dibekukan KONI. Sedangkan pembinaan olahraga hoki terus dilakukan oleh beberapa daerah di tanahair bahkan ada beberapa daerah yang sudah mengadakan kejuaraan setingkat PORDA (Pekan Olahraga Daerah) diantaranya Kalimantan Timur, Banten, Jawa Barat, dan Daerah Istimewa Yogyakarta. Untuk multi even di tingkat yang lebih tinggi di tanah air yang telah di gelar tahun 2008 yang lalu yaitu pada tanggal 17-25 November 2007 telah diselenggarakan Kejuaraan Nasional *Hockey* Kualifikasi PON XVII Kalimantan Timur 2008 yang diselenggarakan di Jakarta dan dilanjutkan pada PON XVII di Kalimantan Timur tanggal 5 – 18 Juli 2008.

b. Pengertian Permainan Hoki

Hoki menurut Primadi-tabroni 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. Pada masa ini hoki telah mengalami banyak kemajuan, perubahan, serta perkembangan yang pesat baik dari segi kondisi fisik, teknik, dan taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri.

c. Teknik Dasar Hoki

Hoki adalah permainan yang dimainkan dua regu dan menggunakan kayu bengkok (stik) dalam memainkannya. Dalam permainan hoki selain diperlukan kebugaran yang baik, harus memiliki teknik yang baik pula adapun beberapa teknik dasar dalam permainan hoki :

1) Teknik Dasar Mendorong Bola (*Push*)

Push adalah salah satu teknik dasar dalam hoki yang harus dikuasai dalam permainan hoki, push berguna untuk mengoper bola pendek dan menembak ke gawang (*shooting*), baik juga digunakan untuk pukulan bebas (*free hit*). Dalam peraturan terbaru bisa digunakan untuk mengoper diri sendiri (*Self Passing*) agar dalam permainan hoki lebih cepat, aman, dan indah.

2) Teknik Dasar Memukul Bola (*Hit*)

Memukul bola (*hit*) adalah salah satu teknik dalam permainan hoki yang digunakan untuk mengoper bola jarak jauh, menembak ke gawang. Selain itu hit digunakan pemain bertahan

pada waktu-waktu tertentu atau saat mendesak untuk menyelamatkan gawang.

3) Teknik Dasar Mengontrol Bola (*Stop*)

Mengontrol bola adalah salah satu teknik dasar untuk menguasai bola yang diberikan kepada kita, diantaranya mengontrol bola dari depan, atas, teverse/backhand.

4) Teknik Dasar *Scoop/flick*

Teknik dasar mengangkat bola untuk melakukan operan atau passing dengan cara melambungkan bola menyerupai parabola.

5) Teknik Dasar *Dribble*

Dribble adalah salah satu teknik dasar dalam hoki untuk mengontrol bola dan melakukan gerakan mengelak dari lawan.

Ada beberapa teknik dasar drible, diantaranya:

a) *Close Dribble*

Menguasai bola dengan cara mendorong bola ke arah depan dan bola menempel stik pada bagian pipih.

b) *Lose Dribble*

Menguasai bola dengan cara mendorong bola ke arah depan dan bola dipantulkan menjauhi badan.

c) *Indian Dribble*

Menguasai bola dengan cara mendorong bola ke arah depan dengan memutar stik dan bola menempel pada stik

pada bagian ujung yang pipih, mendorong bola dengan cara zig-zag.

3. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa (termasuk waktu libur) yang dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai jenis pengetahuan, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (2014: 2) bahwa 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. Tujuan diselenggarakannya ekstrakurikuler disekolah untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Kegiatan ekstrakurikuler ini dianggap perlu sebab sangat menunjang keberhasilan belajar siswa sehubungan adanya keterbatasan waktu belajar pada setiap mata pelajaran sehingga perlu adanya tambahan jam pelajaran sekaligus untuk mengembangkan diri dengan kegiatan yang positif. Menurut pendapat Iwan D. dalam Yandhi Hidayat (2010: 13) menyatakan bahwa ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan yang tergolong ekstra sehingga peran olahraga di

sisi antara lain sebagai salah satu cara pembinaan fisik, mental dan sosial yang diharapkan dapat tumbuh dan berkembang ke arah yang positif. Selanjutnya dikatakan bahwa olahraga dapat menumbuhkan disiplin diri, mengetahui kewajiban dalam menghadapi tugas sehari-hari, hal tersebut erat kaitannya dengan pembinaan mental.

Sama halnya dengan pendapat Soebroto dalam Yandhi Hidayat (2010: 13) bahwa olahraga itu kegiatan jasmaniah atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian dari pelakunya. Selanjutnya Soebroto menyatakan bahwa olahraga dapat membentuk pribadi seseorang yang mampu bersikap *sportif*, bertanggung jawab, mandiri, dan mau melaksanakan tugas sehari-hari.

Berdasarkan keterangan di atas maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu sarana untuk mencapai tujuan. Di dalam kegiatan ini terkandung nilai-nilai dan memiliki aspek seperti disiplin, keberanian, kerjasama, tolong menolong dan terbinanya sportivitas.

4. Karakteristik Siswa SMP

Karakteristik merupakan ciri khas dari suatu benda, akan tetapi karakteristik setiap benda berbeda-beda. Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh karakteristik. Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) rata-rata usianya berkisar pada 13-15 tahun. Menurut Sukintaka (1992:45) anak tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) kira-kira berusia 13-15 tahun mempunyai karakteristik:

- a. Jasmaniah
 - 1) Laki-laki ataupun putri ada pertumbuhan memanjang.
 - 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
 - 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering dilihatkan.
 - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tidak terbatas.
 - 5) Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
 - 6) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
 - 7) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik daripada anak putri.
 - 8) Kesiapan dan kematangan menjadi lebih baik.
- b. Psikologi dan Mental
 - 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
 - 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya.
 - 3) Mudah gelisah karena keadaan yang remeh.
- c. Sosiologis
 - 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
 - 2) Mengetahui moral dan etika dari kebudayaan.
 - 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang.
- d. Keterampilan Motorik
 - 1) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan dalam berolahraga menjadi baik.
 - 2) Keterampilan gerak telah siap untuk diarahkan kepada permainan besar atau olahraga prestasi.
 - 3) Kemampuan berolahraga meningkat.

5. Profil Ekstrakurikuler Hoki SMP Negeri 1 Mlati

SMP Negeri 1 Mlati merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki keperdulian terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman masih berjalan dengan baik, dikarenakan siswa yang mengikuti cukup banyak dan didukung sarana prasarana kegiatan ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman tersedia dengan baik dan memadai. Kegiatan ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman dilaksanakan satu kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Rabu dilaksanakan selama 2 jam,

yaitu jam 15.30 hingga 17.30 WIB. SMP Negeri 1 Mlati memiliki 1 lapangan hoki, 20 stik, dan 10 bola.

6. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk membuat kerangka berfikir. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini di antaranya:

- 1) Sigit Dwi Widiyanto (2009) dalam penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Tenis Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta”. Populasi penelitian adalah 21 orang atlet yang terdiri dari 20 atlet putra dan 1 atlet putri. Instrumen yang digunakan yaitu menggunakan penilaian dari P3 IPTEK Olahraga Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga. Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani atlet unit kegiatan mahasiswa tenis lapangan adalah kategori kurang dengan frekuensi 6 orang (28,6%), untuk kategori kurang sekali 15 orang (71,4%). Jadi untuk kebugaran jasmani atlet unit kegiatan mahasiswa tenis lapangan frekuensi yang tertinggi adalah adalah kategori kurang sekali yaitu 71,4%.
- 2) Yandi Hidayat (2010) dalam penelitiannya yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga di SMP Negeri 13 Yogyakarta”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei, teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Instrumen

yang digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Umur 10-12 tahun dari pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Populasi yang digunakan untuk penelitian adalah siswa SMP Negeri 13 Yogyakarta kelas VII dan VII yang berjumlah 70 siswa. Hasil Kesegaran Jasmani Indonesia dapat diketahui bahwa 1,43% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 47,14% siswa dalam klasifikasi baik, 48,57% siswa dalam klasifikasi sedang, 2,86% siswa dalam klasifikasi kurang dan 0% siswa dalam klasifikasi kurang sekali.

Penelitian tersebut di atas relevan dengan penelitian ini, karena komponen kondisi fisik yang digunakan sama, dan instrumen yang digunakan juga sama, namun sedikit berbeda.

7. Kerangka Berfikir

Melalui ekstrakurikuler di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa menjadi lebih baik. Siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik diperlukan latihan yang teratur.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebih dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan lain. Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang siswa atau anak didik bahkan oleh semua orang. Sehingga dengan bermacam-macam cara menginginkan agar selalu mempunyai kebugaran jasmani yang baik.

Kebugaran jasmani mempunyai peran yang sangat penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia, karena itu kebugaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang, seperti: konsentrasi tinggi, tidak mudah lelah, tidak mudah terserang penyakit. Berkaitan dengan aktivitas belajar yang dilakukan oleh siswa, maka sudah selayaknya apabila siswa selalu menjaga kesehatan fisik dengan mengkonsumsi makan yang bergizi dan melakukan aktivitas olahraga. Salah satu cara menjaga kesehatan fisiknya, siswa harus menjaga tingkat kebugaran tubuhnya setiap hari.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani meliputi; makanan, olahraga atau latihan, dan istirahat yang cukup. Untuk mengetahui ketercapaian tujuan pendidikan dalam kebugaran jasmani, maka perlu dilakukan pengukuran kebugaran jasmani secara teratur.

Faktor yang kedua adalah makanan sehat. Makanan yang sehat memiliki beberapa kriteria antara lain; makanan bergizi dan berserat, makanan yang harus mengandung karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, dan serabut. Selain itu makan yang sehat harus bersih dan tidak mengandung bahan kimia berbahaya serta minum minuman sehat.

Setiap pemain hoki harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang pemain hoki juga harus bisa menjaga dan

mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan pemain dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggambarkan situasi atau keadaan yang sedang berlangsung tanpa pengajuan hipotesis. Penelitian deskritif dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih detail mengenai suatu gejala atau fenomena (Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, 2012: 42). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Tes merupakan serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Suharsimi Arikunto, 2013:193). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa peserta ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati.

B. Lokasi Penelitian

Tempat dan waktu penelitian dilaksanakan di lapangan Tirtoadi, Mlati, Sleman tempat dimana dilakukannya latihan ekstrakurikuler hoki SMP Negeri 1 Mlati Sleman.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler. Kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik siswa ekstrakurikuler hoki SMP Negeri 1 Mlati Sleman untuk melakukan tugas dan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang lebih dan masih

mempunyai sisa tenaga untuk waktu tenggangnya yang diukur dengan tes TKJI umur 13-15 tahun.

Tes TKJI yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler hoki SMP Negeri 1 Mlati Sleman diukur dengantes TKJI umur 13-15 tahun (Depdiknas, 2010: 3). Tes TKJI umur 13-15 tahun, terdiri atas 5 (lima) butir tes, yaitu: (a) Lari 50 meter diukur menggunakan tes lari 50 meter dengan satuan detik, (b) Tes gantung siku tekuk menggunakan tes *pull up*, (c) Baring duduk 60 detik diukur menggunakan tes *sit up*, (d) Loncat tegak diukur menggunakan tes *vertical jump* dengan satuan centimeter, (e) Lari 1000 meter diukur menggunakan tes lari 1000 meter dengan satuan menit. Hasil dari masing-masing tes kemudian dikonversikan ke dalam *T score* kemudian dijumlahkan.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Dalam setiap penelitian, populasi yang dipilih erat kaitannya dengan masalah yang ingin diteliti, populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2013: 173). Berdasarkan pengertian diatas maka populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler Hoki di SMP Negeri 1 Mlati yang berjumlah 30 peserta putra dan putri.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 117). Menurut Sugiyono (2012: 81)

sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pada penelitian ini yang menjadi sampel adalah siswa peserta ekstrakurikuler hoki SMP Negeri 1 Mlati Sleman yang berjumlah 30 siswa, sehingga disebut *total sampling* atau penelitian populasi.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2013: 203). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengambil data terdiri atas 5 item tes, yaitu:

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 lazin 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. Tes kebugaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh Depdiknas telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen

yang berlaku di seluruh Indonesia, karena telah teruji validitas dan reliabilitasnya, yaitu:

- a) Rangkaian tes untuk anak umur 13-15 tahun mempunyai nilai reliabilitas: Untuk putra reliabilitasnya sebesar 0,960.
- b) Rangkaian tes untuk anak umur 13-15 tahun mempunyai nilai validitas: Untuk putri reliabilitasnya sebesar 0,804.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan melakukan rangkaian tes kesegaran jasmani seperti tersebut di atas, penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima tes dengan urutan tes sebagai berikut:

- 1) Lari 50 meter untuk putera dan puteri

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

2. Alat dan fasilitas.

1. Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.

2. Berat start.

3. Peluit.

4. Tiang pancang.

5. Stopwatch.

6. Serbuk kapur.

7. Formulir.

8. Alat tulis.
3. Petugas tes.
 1. Juru keberangkatan
 2. Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
4. Pelaksanaan.
 1. Sikap Permulaan

Peserta berdiri di belakang garis *start*.
 2. Gerakan
 - a. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
 - b. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*, menempuh jarak 50 meter.
 3. Lari masih bisa diulang, apabila:
 - a. Pelari mencuri *start*;
 - b. Pelari tidak melewati garis *finish*;
 - c. Pelari terganggu dengan pelari yang lain;
 4. Pengukur waktu.

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis *finish*.
- 2) Tes gantung angkat tubuh untuk putera.
 - a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

b) Alat dan fasilitas

1. Lantai rata dan bersih
2. Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta, pipa pegangan terbuat dari besi ukuran

- c. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.

3. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

- a. Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.
- b. Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal; dan
- c. Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

4. Pencatat hasil

- 1. Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- 2. Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- 3. Peserta tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha diberi nilai 0 (nol).

3) Gantung siku tekuk untuk puteri

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

b) Alat dan fasilitas

- 1. Lantai rata dan bersih

2. Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta. Palang pegangan terbuat dari besi berdiameter

e) Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas,dalam satuanwaktu detik.

4) Baring duduk 60 detik untuk putera dan puteri

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b) Alat dan fasilitas

1. Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
2. Stopwacth
3. Alat tulis
4. Alas/tikar/matras jika diperlukan

c) Petugas tes

1. Pengamat waktu.
2. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

d) Pelaksanaan

1. Sikap permulaan
 - a. Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan jari-jarinya berselang-seling diletakkan dibelakang kepala.
 - b. Petugas/ peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

2. Gerakan

- a. Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
- b. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.

Catatan :

- (1) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

e) Pencatat hasil

1. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
2. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol).

5) Loncat Tegak untuk putera dan puteri

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

b) Alat dan fasilitas

1. Papan berskala cm, warna gelap, berukuran 30x150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
2. Serbuk kapur.
3. Alat penghapus papan tulis.
4. Alat tulis.

c) Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil.

d) Pelaksanaan

1. Sikap permulaan
 - a. Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur.
 - b. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2. Gerakan

- a. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian pesertameloncat setinggi mungkin sambil menepuk

papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

- b. Lakukan tesini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.

e) Pencatatan hasil

1. Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
2. Ketiga selisih raihan dicatat.

6) Lari 1000 meter untuk puteradan 800 meter untuk puteri

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernapasan.

b) Alat dan fasilitas

1. Lintasan lari untuk putera 1000 meter, untuk puteri 800 meter.
2. Stopwatch.
3. Bendera *start*.
4. Peluit.
5. Tiang pancang.
6. Alat tulis.

c) Petugas tes

1. Petugas keberangkatan.
2. Pengukur waktu.
3. Pencatat hasil.

4. Pembantu umum.

d) Pelaksanaan

1. Sikap permulaan

a. Peserta berdiri dibelakang garis *start*.

2. Gerakan

a. Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap *start*

berdiri, siap untuk berlari.

b. Pada aba-aba “Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju

garis *finish* menempuh jarak 100 meter untuk putera

dan 800 meter untuk puteri.

Catatan :

(1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri *start*.

(2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis *finish*.

e) Pencatatan hasil

1. Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.

2. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter untuk putera dan 800 meter untuk puteri. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

F. Analisis Data

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 kesegaran jasmani Indonesia untuk remaja usia 13-15 tahun, kemudian dianalisis dengan cara deskriptif persentase untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa mengikuti ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

TABEL NILAI
TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA
UNTUK REMAJA UMUR 13 – 15 TAHUN PUTERA

NILAI	LARI 50 METER	GANTUNG ANGKAT TUBUH	BARING DUDUK 60 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 1000 METER	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 NILAI
TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA
UNTUK REMAJA UMUR 13 – 15 TAHUN PUTERi

NILAI	LARI 50 METER	GANTUNG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 60 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 1000 METER	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

NORMA TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA
UNTUK REMAJA UMUR 12 – 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

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subjek, Waktu Penelitian dan Deskripsi Data Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Mlati yang beralamat di dusun Sanggrahan, Tirtoadi, Mlati, Sleman.

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan adalah peserta ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 yang berjumlah 30 siswa.

3. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini berlangsung pada bulan Mei. Adapun waktu pengambilan data dilaksanakan pada hari rabu tanggal 18 mei 2016 di lapangan SMP Negeri 1 Mlati Sleman.

4. Deskripsi Analisis Data Hasil Penelitian

Variabel penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu Tingkat Kebugaran Peserta Ekstrakurikuler Hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016. Data penelitian diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan satu persatu oleh testi.

B. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Peserta Ekstrakurikuler Hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

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

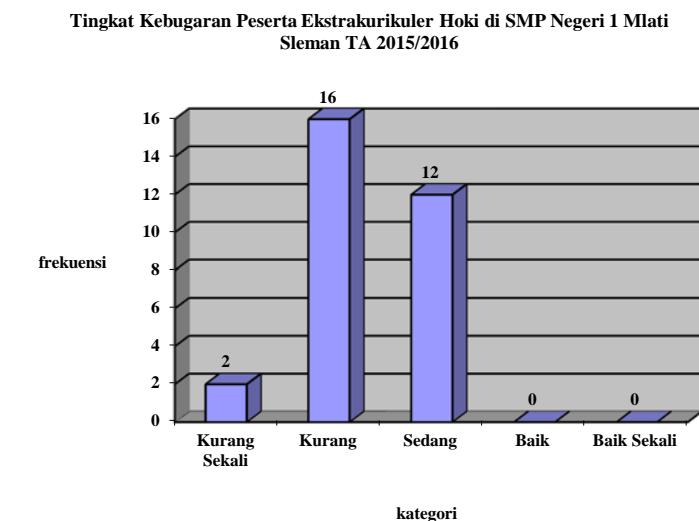
Secara keseluruhan berdasarkan tes kebugaran yang telah dilaksanakan kepada peserta ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 adalah sebagai berikut : nilai maksimum 17.00, nilai minimum 9.00, rata-rata (*mean*) 12.70, *median* 12.50, *mode* 14.00, dan *standar deviasi* 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 putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 :

Tabel 1. 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

2. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Per Komponen Fisik Peserta Ekstrakurikuler Hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

a. Tingkat Kebugaran Per Komponen Fisik Peserta Ekstrakurikuler Hoki Putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

1) Lari 50 Meter (*sprint*)

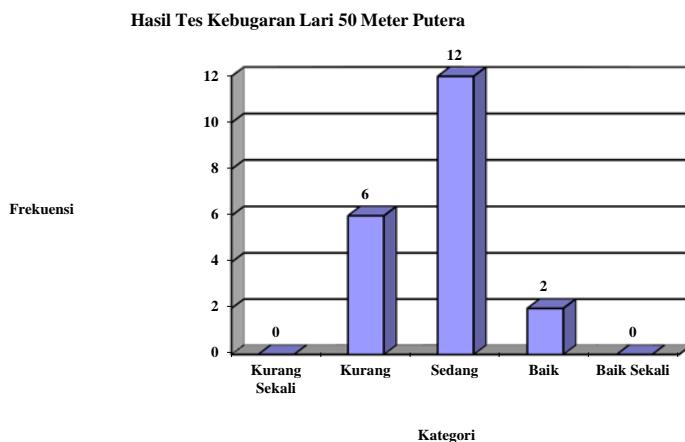
Hasil analisis data dari tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 komponen lari 50 meter (*sprint*) adalah sebagai berikut: nilai maksimum 4.00, nilai minimum 2.00, rata-rata (*mean*) 2.80, *median* 3.00, *mode* 3.00, dan standar deviasi 0.62. Berdasarkan

tabel perhitungan adalah data berbentuk nilai, kemudian dikategorikan kedalam lima kategori yaitu baik sekali, baik,sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler hoki putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 berdasarkan tes lari 50 meter (*sprint*) adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Komponen Lari 50 Meter (*Sprint*) Peserta Ekstrakurikuler Hoki Putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	s.d-6.7	0	0 %	Baik Sekali
2.	6.8-7.6	2	10 %	Baik
3.	7.7-8.7	12	60 %	Sedang
4.	8.8-10.3	6	30 %	Kurang
5.	10.4-dst	0	0 %	Kurang Sekali
		20	100 %	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas dapat diketahui bahwa 0 siswa (0 %) dalam kategori baik sekali, 2 siswa (10 %) dalam kategori baik, 12 siswa (60 %) dalam kategori sedang, 6 siswa (30 %) dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0 %) 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 pada komponen lari 50 meter (*sprint*) yaitu dalam kategori sedang. Hasil tersebut diperjelas dengan menggunakan diagram dibawah ini:



Gambar 2. Histogram Komponen Lari 50 Meter (*Sprint*) Peserta Ekstrakurikuler Hoki Putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

2) Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up*)

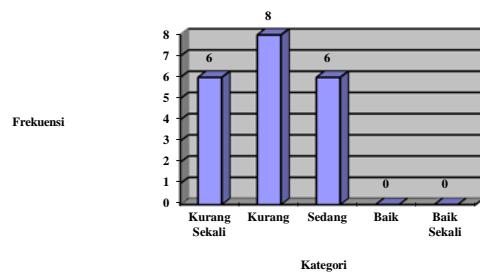
Hasil analisis data dari tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 komponen gantung angkat tubuh (*pull up*) adalah sebagai berikut: nilai maksimum 3.00, nilai minimum 1.00, rata-rata (*mean*) 2.00, *median* 2.00, *mode* 2.00, dan *standar deviasi* 0.79. Berdasarkan tabel perhitungan adalah data berbentuk nilai, kemudian dikategorikan kedalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler hoki putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 berdasarkan tes gantung angkat tubuh (*pull up*) adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Komponen Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up*) Peserta Ekstrakurikuler Hoki Putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	16 keatas	0	0 %	Baik Sekali
2.	11-15	0	0 %	Baik
3.	6-10	6	30 %	Sedang
4.	2-5	8	40 %	Kurang
5.	0 - 1	6	30 %	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, 6 siswa (30 %) dalam kategori sedang, 8 siswa (40 %) dalam kategori kurang, dan 6 siswa (30 %) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori kurang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 pada komponen gantung angkat tubuh (*pull up*) yaitu dalam kategori kurang. Hasil tersebut diperjelas dengan menggunakan diagram dibawah ini:

Hasil Tes Kebugaran Gantung Angkat Tubuh (Pull Up)



Gambar 3. Histogram Komponen Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up*)
Peserta Ekstrakurikuler Hoki Putera di SMP Negeri 1
Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

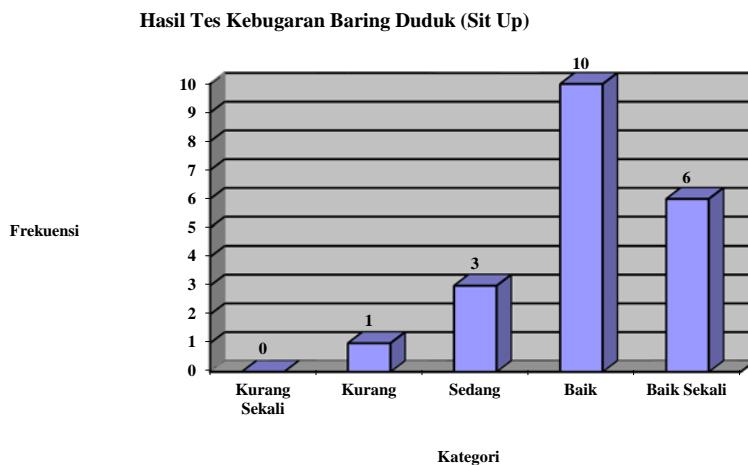
3) Baring Duduk (*Sit Up*)

Hasil analisis data dari tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 komponen baring duduk (*sit up*) adalah sebagai berikut: nilai maksimum 5.00, nilai minimum 2.00, rata-rata (*mean*) 4.05, *median* 4.00, *mode* 4.00, dan standar deviasi 0.83. Berdasarkan tabel perhitungan adalah data berbentuk nilai, kemudian dikategorikan kedalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler hoki putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 berdasarkan tes baring duduk (*sit up*) adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Komponen Baring Duduk (*Sit Up*) Peserta Ekstrakurikuler Hoki Putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	38 keatas	6	30 %	Baik Sekali
2.	28-37	10	50 %	Baik
3.	19-27	3	15 %	Sedang
4.	8-18	1	5 %	Kurang
5.	0-7	0	0 %	Kurang Sekali
		20	100 %	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas dapat diketahui bahwa 6 siswa (30 %) dalam kategori baik sekali, 10 siswa (50 %) dalam kategori baik, 3 siswa (15 %) dalam kategori sedang, 1 siswa (5 %) dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0 %) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori baik, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 pada komponen baring duduk (*sit up*) yaitu dalam kategori baik. Hasil tersebut diperjelas dengan menggunakan diagram dibawah ini:



Gambar 4. Histogram Komponen Baring Duduk (*Sit Up*) Peserta Ekstrakurikuler Hoki Putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

4) Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

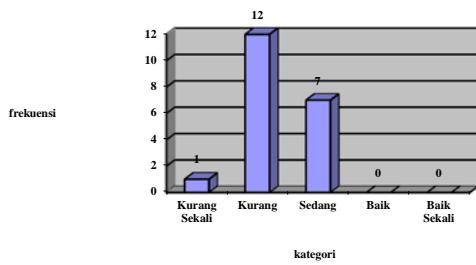
Hasil analisis data dari tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 komponen loncat tegak (*vertical jump*) adalah sebagai berikut: nilai maksimum 3.00, nilai minimum 1.00, rata-rata (*mean*) 2.30, *median* 2.00, *mode* 2.00, dan standar deviasi 0.57. Berdasarkan tabel perhitungan adalah data berbentuk nilai, kemudian dikategorikan kedalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler hoki putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 berdasarkan tes loncat tegak (*vertical jump*) adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Komponen Loncat Tegak (*Vertical Jump*) Peserta Ekstrakurikuler Hoki Putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	66 keatas	0	0 %	Baik Sekali
2.	53-65	0	0 %	Baik
3.	42-52	7	35 %	Sedang
4.	31-41	12	60 %	Kurang
5.	s.d 30	1	5 %	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, 7 siswa (35 %) dalam kategori sedang, 12 siswa (60 %) dalam kategori kurang, dan 1 siswa (5 %) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori kurang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 pada komponen loncat tegak (*vertical jump*) yaitu dalam kategori kurang. Hasil tersebut diperjelas dengan menggunakan diagram dibawah ini:

Hasil Tes Kebugaran Loncat Tegak (Vertical Jump)



Gambar 5. Histogram Komponen Loncat Tegak (*Vertical Jump*) Peserta Ekstrakurikuler Hoki Putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

5) Lari 1000 Meter

Hasil analisis data dari tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 komponen lari 1000 meter adalah sebagai berikut: nilai maksimum 2.00, nilai minimum 1.00, rata-rata (*mean*) 1.80, *median* 2.00, *mode* 2.00, dan standar deviasi 0.41. Berdasarkan tabel perhitungan adalah data berbentuk nilai, kemudian dikategorikan kedalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler hoki putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 berdasarkan tes lari 1000 meter adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Komponen Lari 1200 Meter Peserta Ekstrakurikuler Hoki Putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	s.d-3'04"	0	0 %	Baik Sekali
2.	3'05"-3'53"	0	0 %	Baik
3.	3'54"-4'46"	0	0 %	Sedang
4.	4'47"-6'04"	16	80 %	Kurang
5.	6'05"-dst	4	20 %	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, 0 siswa (0 %) dalam kategori sedang, 16 siswa (80 %) dalam kategori kurang, dan 4 siswa (20 %) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori kurang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 pada komponen lari 1000 meter yaitu dalam kategori kurang. Hasil tersebut diperjelas dengan menggunakan diagram dibawah ini:



Gambar 6. Histogram Komponen Lari 1200 Meter Peserta Ekstrakurikuler Hoki Putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

b. Tingkat Kebugaran Per Komponen Fisik Peserta Ekstrakurikuler Hoki Puteri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

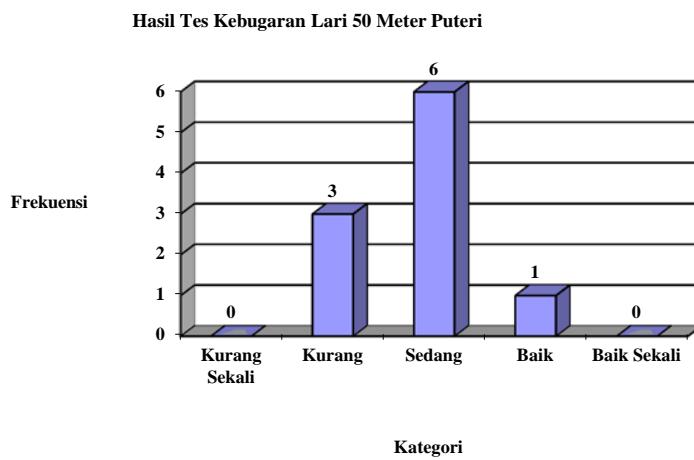
1) Lari 50 Meter (*Sprint*)

Hasil analisis data dari tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki puteri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 komponen lari 50 meter (*sprint*) adalah sebagai berikut: nilai maksimum 4.00, nilai minimum 2.00, rata-rata (*mean*) 2.80, *median* 3.00, *mode* 3.00, dan standar deviasi 0.63. Berdasarkan tabel perhitungan adalah data berbentuk nilai, kemudian dikategorikan kedalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler hoki puteri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 berdasarkan tes lari 50 meter (*sprint*) adalah sebagai berikut :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Komponen Lari 50 Meter (*Sprint*) Peserta Ekstrakurikuler Hoki Puteri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	s.d-7.7	0	0 %	Baik Sekali
2.	7.8-8.7	1	10 %	Baik
3.	8.8-9.9	6	60 %	Sedang
4.	10.0-11.9	3	30 %	Kurang
5.	12.0-dst	0	0 %	Kurang Sekali
		10	100 %	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas dapat diketahui bahwa 0 siswa (0 %) dalam kategori baik sekali, 1 siswa (10 %) dalam kategori baik, 6 siswa (60 %) dalam kategori sedang, 3 siswa (30 %) dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0 %) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki puteri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 pada komponen lari 50 meter (*sprint*) yaitu dalam kategori sedang. Hasil tersebut diperjelas dengan menggunakan diagram dibawah ini:



Gambar 7. Histogram Komponen Lari 50 Meter (*Sprint*) Peserta Ekstrakurikuler Hoki Puteri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

2) Gantung Siku Tekuk

Hasil analisis data dari tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 komponen gantung siku tekuk adalah sebagai berikut: nilai maksimum 3.00, nilai minimum 1.00, rata-rata (*mean*) 1.50, *median* 1.00, *mode* 1.00, dan standar deviasi 0.85. Berdasarkan tabel perhitungan adalah data berbentuk nilai, kemudian dikategorikan kedalam lima kategori yaitu baik sekali, baik,sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler hoki puteri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 berdasarkan tes gantung siku tekuk adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Komponen Gantung Siku Tekuk Peserta Ekstrakurikuler Hoki Puteri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	41 keatas	0	0 %	Baik Sekali
2.	22-40	0	0 %	Baik
3.	10-21	2	20 %	Sedang
4.	3-9	1	10 %	Kurang
5.	0-2	7	70 %	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 (20 %) dalam kategori sedang, 1 siswa (10 %) dalam kategori kurang, dan 7 siswa (70 %) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori kurang sekali, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki puteri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 pada komponen gantung siku tekuk yaitu dalam kategori kurang sekali. Hasil tersebut diperjelas dengan menggunakan diagram dibawah ini:



Gambar 8. Histogram Komponen Gantung Siku Tekuk Peserta Ekstrakurikuler Hoki Puteri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

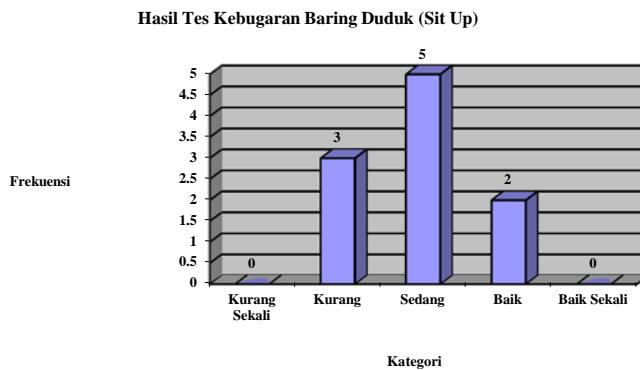
3) Baring Duduk (*Sit Up*)

Hasil analisis data dari tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki puteri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 komponen baring duduk (*sit up*) adalah sebagai berikut: nilai maksimum 4.00, nilai minimum 2.00, rata-rata (*mean*) 2.90, *median* 3.00, *mode* 3.00, dan standar deviasi 0.74. Berdasarkan tabel perhitungan adalah data berbentuk nilai, kemudian dikategorikan kedalam lima kategori yaitu baik sekali, baik,sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler hoki puteri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 berdasarkan tes baring duduk (*sit up*) adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Komponen Baring Duduk (*Sit Up*) Peserta Ekstrakurikuler Hoki Puteri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	28 keatas	0	0 %	Baik Sekali
2.	19-27	2	20 %	Baik
3.	9-18	5	50 %	Sedang
4.	3-8	3	30 %	Kurang
5.	0-2	0	0 %	Kurang Sekali
			100 %	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas dapat diketahui bahwa 0 siswa (0 %) dalam kategori baik sekali, 2 siswa (20 %) dalam kategori baik, 5 siswa (50 %) dalam kategori sedang, 3 siswa (30 %) dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0 %) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki puteri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 pada komponen baring duduk (*sit up*) yaitu dalam kategori sedang. Hasil tersebut diperjelas dengan menggunakan diagram dibawah ini:



Gambar 9. Histogram Komponen Baring Duduk (*Sit Up*) Peserta Ekstrakurikuler Hoki Puteri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

4) Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

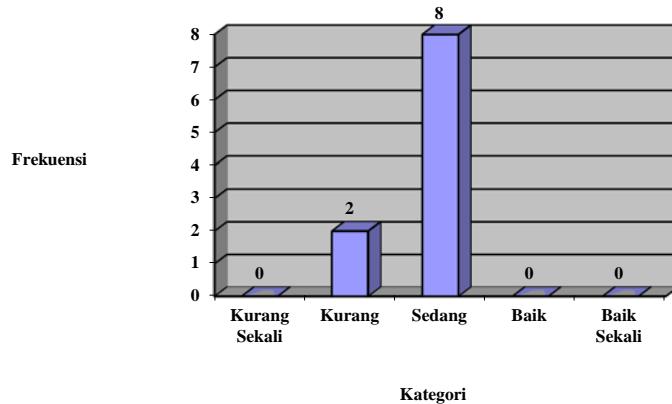
Hasil analisis data dari tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki putera di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 komponen loncat tegak (*vertical jump*) adalah sebagai berikut: nilai maksimum 3.00, nilai minimum 2.00, rata-rata (*mean*) 2.80, *median* 3.00, *mode* 3.00, dan standar deviasi 0.42. Berdasarkan tabel perhitungan adalah data berbentuk nilai, kemudian dikategorikan kedalam lima kategori yaitu baik sekali, baik,sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler hoki puteri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 berdasarkan tes loncat tegak (*vertical jump*) adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Komponen Loncat Tegak (*Vertical Jump*) Peserta Ekstrakurikuler Hoki Puteri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	50 keatas	0	0 %	Baik Sekali
2.	39-49	0	0 %	Baik
3.	30-38	8	80 %	Sedang
4.	21-29	2	20 %	Kurang
5.	20 dst	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, 8 siswa (80 %) dalam kategori sedang, 2 siswa (20 %) dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0 %) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki puteri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 pada komponen loncat tegak (*vertical jump*) yaitu dalam kategori sedang. Hasil tersebut diperjelas dengan menggunakan diagram dibawah ini:

Hasil Tes Kebugaran Loncat Tegak (Vertical Jump)



Gambar 10. Histogram Komponen Loncat Tegak (*Vertical Jump*)
Peserta Ekstrakurikuler Hoki Puteri di SMP Negeri 1
Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

5) Lari 1000 Meter

Hasil analisis data dari tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki puteri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 komponen lari 1000 meter adalah sebagai berikut: nilai maksimum 3.00, nilai minimum 2.00, rata-rata (*mean*) 2.20, *median* 2.00, *mode* 2.00, dan *standar deviasi* 0.42. Berdasarkan tabel perhitungan adalah data berbentuk nilai, kemudian dikategorikan kedalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler hoki puteri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 berdasarkan tes lari 1000 meter adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Komponen Lari 1000 Meter Peserta Ekstrakurikuler Hoki Puteri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	s.d-3'06"	0	0 %	Baik Sekali
2.	3'07"-3'55"	0	0 %	Baik
3.	3'56"-4'58"	2	20 %	Sedang
4.	4'59"-6'40"	8	80 %	Kurang
5.	6'41"-dst	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 (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 pada komponen lari 1000 meter yaitu dalam kategori kurang. Hasil tersebut diperjelas dengan menggunakan diagram dibawah ini:



Gambar 11. Histogram Komponen Lari 1000 Meter Peserta Ekstrakurikuler Hoki Puteri di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

C. 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 Sajoto (1995: 8) bahwa komponen Kebuagaran 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.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

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.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016, hasil penelitian ini dapat memberikan implikasi untuk pihak-pihak terkait yaitu pembina/pelatih dan peserta ekstrakurikuler yaitu :

1. Secara teoritis hasil penelitian ini dapat memberikan implikasi dalam hal informasi yaitu dapat diketahuinya tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai motivasi dan evaluasi bagi pembina/pelatih untuk terus meningkatkan kebugaran

peserta ekstrakurikuler hoki dan untuk peserta dapat dijadikan sebagai acuan serta motivasi untuk terus meningkatkan kebugarannya agar prestasi yang diraih semakin maksimal.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah berusaha semaksimal mungkin untuk memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Ketetrbatasan peneliti dalam penelitian ini yaitu :

1. Peneliti tidak mengecek terlebih dahulu kesiapan peserta sebelum melakukan tes, baik secara fisik maupun psikis.
2. Peneliti tidak dapat mengetahui aktivitas apa saja yang dilakukan peserta sebelum melaksanakan tes.
3. Peneliti belum dapat mengkondisikan dan memonitoring peserta tes secara maksimal.

D. Saran-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-sunggu sehingga tingkat kebugarannya semakin meningkat.
2. Bagi pembina/pelatih agar hasil penelitian ini dijadikan tolok ukur untuk menyusun program latihan secara terstuktur.

3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan subjek yang lain, baik dalam kuantitas maupun kualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- 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.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Sadoso Sumosardjuno. (1988). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia.
- Sri Mawarti. (2010). *Hockey untuk Pemula*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Sudarno SP. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Ilmu Keolahragaan UNY.
- . (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengantar Permohonan Ijin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 252/UN.34.16/PP/2016. 03 Mei 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : **Bupati Sleman**
c.q. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa
Kab. Sleman.

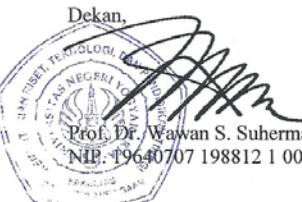
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Rizky Septianto.
NIM : 12601244038.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei s.d Juni 2016.
Tempat/Obyek : SMP Negeri 1 Mlati, Sleman.
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016.

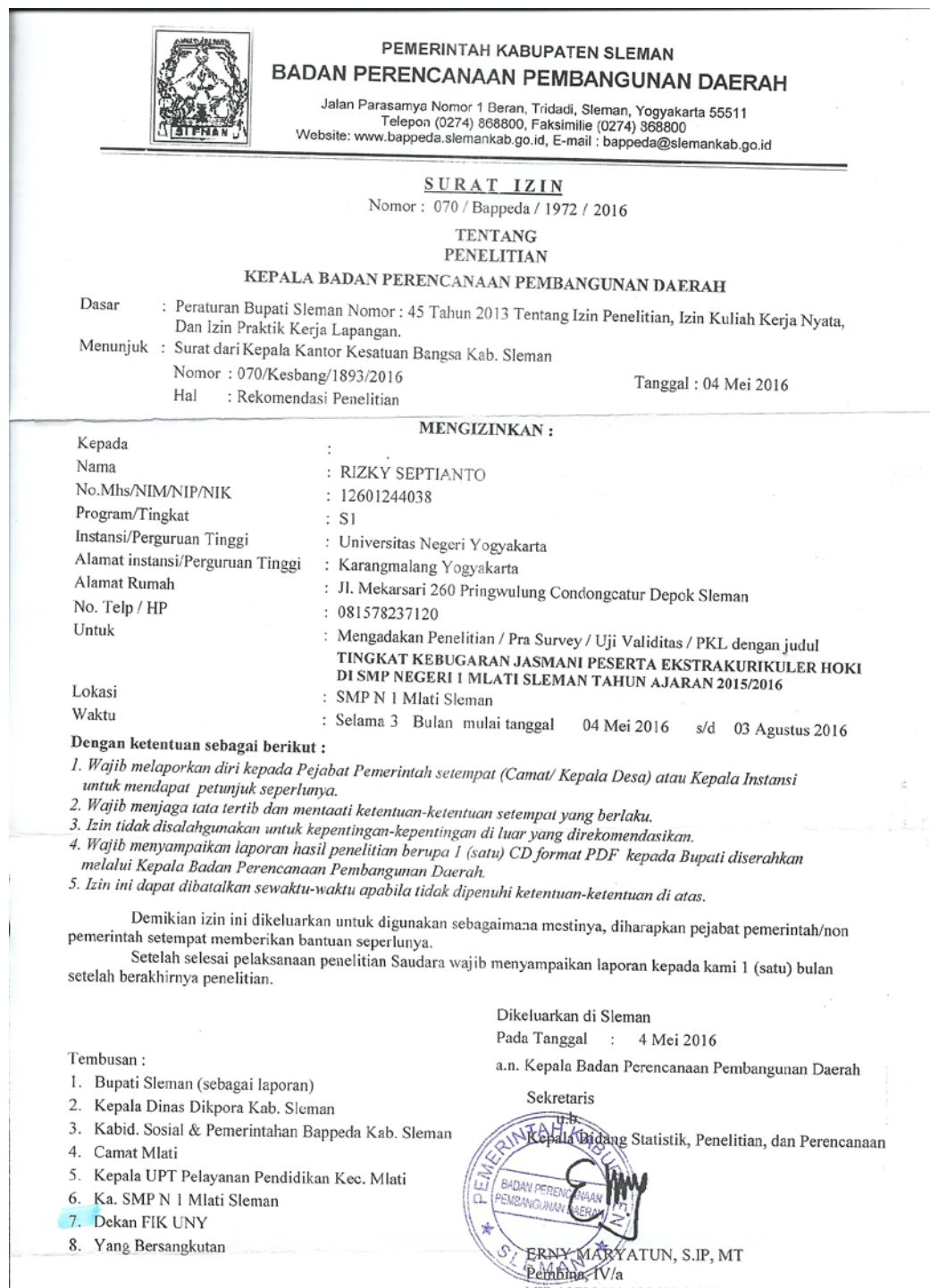
Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP N 1 Mlati.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Badan Perencanaan Pembangunan Daerah



Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 1 Mlati



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 1 MLATI
Sanggrahan, Tiroadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta 55287
Telepon 08112651682
Website: www.smpn1mlati.sch.id, E-mail: smpn_mlati@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN
Nomor: 074/102

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Mlati, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, menerangkan bahwa:

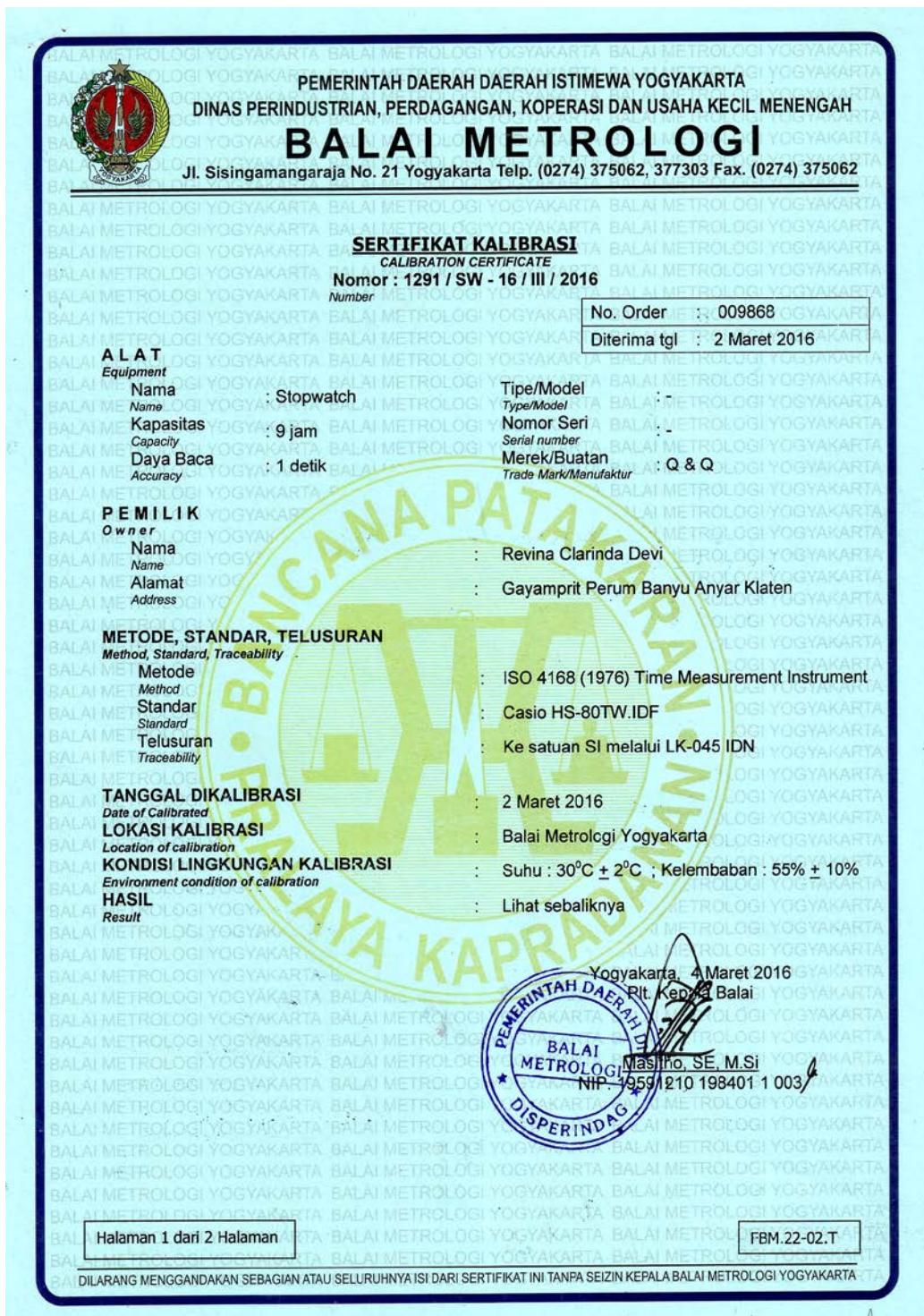
Nama	:	RIZKY SEPTIANTO
NIM	:	12601244038
Program/Tingkat	:	S1
Instansi/Perguruan Tinggi	:	Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi	:	Jl. Colombo No.2 Yogyakarta
Alamat Rumah	:	Dsn. Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman

yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 1 Mlati Sleman pada tanggal 18 Mei 2016 dengan judul penelitian **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER HOKI DI SMP NEGERI 1 MLATI SLEMAN TAHUN AJARAN 2015/2016.**

Demikian surat keterangan ini agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Lampiran 4. Surat Keterangan Kalibrasi Stopwatch



HASIL KALIBRASI
RESULT OF CALIBRATION

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : Revina Clarinda Devi
2. Dikalibrasi oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"00
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"02

Kepala Seksi Teknik Kmetrologian


Gono, SE, MM

NIP.19610807 198202 1 007

Lampiran 5. Surat Keterangan Ukuran Panjang

PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 1289 / UP - 100 / III / 2016

Number	No. Order : 009868
Diterima tgl : 2 Maret 2016	

A L A T
Equipment

Nama Name	: Ukuran Panjang	Tipe/Model Type/Model
Kapasitas Capacity	: 7,5 meter	Nomor Seri Serial number
Daya Baca Readability	: 1 mm	Merek/Buatan Trade Mark / Manufaktur

P E M I L I K
Owner

Nama Name	: Revina Clarinda Devi
Alamat Address	: Gayamprit Perum Banyu Anyar Klaten

M E T O D E, S T A N D A R T, T E L U S U R A N
Method, Standard, Traceability

Metode Method	: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010
Standard	: Komparator 10 m
Telusuran Traceability	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

T A N G G A L T E R A U L A N G
Date of Verification

: 2 Maret 2016

L O K A S I T E R A U L A N G
Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

K O N D I S I L I N G K U N G A N T E R A U L A N G
Environment condition of Verification

: Suhu : $28^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$; Kelembaban : $54\% \pm 10\%$
--

H A S I L T E R A U L A N G
Result of verification

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2016
--

D I T E R A U L A N G K E M B A L I
Reverification

: 2 Maret 2017

Yogyakarta, 4 Maret 2016

Plt. Kepala Balai

Masitno SE, M.Si

NIP. 195901011984011003

DISPERINDA

BALAI METROLOGI

PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

DILARANG MENGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHN ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

HASIL PENERAAN
RESULT OF VERIFICATION

I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : Revina Clarinda Devi
2. Ditera ulang oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117 198401 1 002
Verified by

II. HASIL
Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)
0 - 1	1,0
0 - 2	2,0
0 - 3	3,0
0 - 4	4,0
0 - 5	5,0
0 - 6	6,0
0 - 7	7,0
0 - 7,5	7,5

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian


Gono, SE, MM
NIP. 19610807 198202 1 007

Lampiran 6. Data Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Hoki

HASIL TOTAL TES TKJ

NO	NAMA	SPRINT	PULL UP	SIT UP	VERTICAL JUMP	1000 METER	TOTAL	KATEGORI
1	Sampel 1 Pa	3	2	4	2	2	13	K
2	Sampel 2 Pa	3	2	4	3	2	14	S
3	Sampel 3 Pa	3	2	4	2	2	13	K
4	Sampel 4 Pa	3	2	4	2	2	13	K
5	Sampel 5 Pa	2	1	5	2	1	11	K
6	Sampel 6 Pa	2	2	5	3	2	14	S
7	Sampel 7 Pa	2	1	3	2	2	10	K
8	Sampel 8 Pa	2	1	4	3	1	11	K
9	Sampel 9 Pa	3	1	3	1	2	10	K
10	Sampel 10 Pa	3	3	4	2	2	14	S
11	Sampel 11 Pa	2	1	3	2	1	9	KS
12	Sampel 12 Pa	2	2	4	2	2	12	K
13	Sampel 13 Pa	3	3	4	2	2	14	S
14	Sampel 14 Pa	3	3	5	3	2	16	S
15	Sampel 15 Pa	3	1	2	2	1	9	KS
16	Sampel 16 Pa	4	2	4	3	2	15	S
17	Sampel 17 Pa	3	2	5	2	2	14	S
18	Sampel 18 Pa	3	3	4	2	2	14	K
19	Sampel 19 Pa	3	3	5	3	2	16	S

20	Sampel 20 Pa	4	3	5	3	2	17	S
21	Sampel 1 Pi	3	1	3	3	2	12	K
22	Sampel 2 Pi	3	1	3	3	2	12	K
23	Sampel 3 Pi	3	1	3	3	2	12	K
24	Sampel 4 Pi	3	1	3	3	2	12	K
25	Sampel 5 Pi	3	1	2	3	2	11	K
26	Sampel 6 Pi	2	1	2	3	2	10	K
27	Sampel 7 Pi	2	1	3	2	2	10	K
28	Sampel 8 Pi	2	2	2	2	2	10	K
29	Sampel 9 Pi	4	3	4	3	3	17	S
30	Sampel 10 Pi	3	3	4	3	3	16	S

Lampiran 7. Lampiran TKJI Total

Statistics

total

N	Valid	30
	Missing	0
Mean		12.70
Median		12.50
Mode		14
Std. Deviation		2.351
Minimum		9
Maximum		17

Kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	12	40.0	40.0	40.0
	kurang	16	53.3	53.3	93.3
	kurang sekali	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Lampiran 8. Lampiran Sprint Putera

Statistics

Sprint

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		2.8000
Median		3.0000
Mode		3.00
Std. Deviation		.61559
Minimum		2.00
Maximum		4.00

Sprint

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang	6	30.0	30.0	30.0
sedang	12	60.0	60.0	90.0
Baik	2	10.0	10.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 9. Lampiran pull up putera

Statistics

Pullup

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		2.0000
Median		2.0000
Mode		2.00
Std. Deviation		.79472
Minimum		1.00
Maximum		3.00

Pullup

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang sekali	6	30.0	30.0	30.0
kurang	8	40.0	40.0	70.0
sedang	6	30.0	30.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 10. Lampiran sit up putera

Statistics

situp

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		4.0500
Median		4.0000
Mode		4.00
Std. Deviation		.82558
Minimum		2.00
Maximum		5.00

Sit up

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	1	5.0	5.0	5.0
	Sedang	3	15.0	15.0	20.0
	Baik	10	50.0	50.0	70.0
	baik sekali	6	30.0	30.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 11. Lampiran vertical jump putera

Statistics

Verticaljump

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		2.3000
Median		2.0000
Mode		2.00
Std. Deviation		.57124
Minimum		1.00
Maximum		3.00

verticaljump

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang sekali	1	5.0	5.0	5.0
Kurang	12	60.0	60.0	65.0
Sedang	7	35.0	35.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 12. Lampiran lari 1000 meter putera

Statistics

lari1000meter

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		1.8000
Median		2.0000
Mode		2.00
Std. Deviation		.41039
Minimum		1.00
Maximum		2.00

lari1000meter

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang sekali	4	20.0	20.0	20.0
Kurang	16	80.0	80.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 13. Lampiran sprint puteri

Statistics

Sprint

N	Valid	10
	Missing	0
Mean		2.8000
Median		3.0000
Mode		3.00
Std. Deviation		.63246
Minimum		2.00
Maximum		4.00

sprint

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	3	30.0	30.0	30.0
Sedang	6	60.0	60.0	90.0
Baik	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

Lampiran 14. Lampiran gantung siku tekuk puteri

Statistics

Gantungsiku

N	Valid	10
	Missing	0
Mean		1.5000
Median		1.0000
Mode		1.00
Std. Deviation		.84984
Minimum		1.00
Maximum		3.00

gantungsiku

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang sekali	7	70.0	70.0	70.0
	Kurang	1	10.0	10.0	80.0
	Sedang	2	20.0	20.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Lampiran 15. Lampiran sit up puteri

Statistics

situp

N	Valid	10
	Missing	0
Mean		2.9000
Median		3.0000
Mode		3.00
Std. Deviation		.73786
Minimum		2.00
Maximum		4.00

Sit up

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	3	30.0	30.0	30.0
	Sedang	5	50.0	50.0	80.0
	Baik	2	20.0	20.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Lampiran 16. Lampiran vertical jump puteri

Statistics

Verticaljump

N	Valid	10
	Missing	0
Mean		2.8000
Median		3.0000
Mode		3.00
Std. Deviation		.42164
Minimum		2.00
Maximum		3.00

verticaljump

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	2	20.0	20.0	20.0
Sedang	8	80.0	80.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

Lampiran 17. Lampiran lari 1000 meter puteri

Statistics

lari1000meter

N	Valid	10
	Missing	0
Mean		2.2000
Median		2.0000
Mode		2.00
Std. Deviation		.42164
Minimum		2.00
Maximum		3.00

lari1000meter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	8	80.0	80.0	80.0
	Sedang	2	20.0	20.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian

