

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANTARA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER HOCKEY DENGAN SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL
(Studi pada SMP Muhammadiyah 2 Surabaya)**

Muhammad Qomaruz Zaman

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, zamrudazam@yahoo.com

Endang Sri Wahyuni

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Penjasorkes adalah salah satu pelajaran yang wajib diikuti oleh semua siswa di sekolah. Selain itu siswa juga diwajibkan untuk memilih dan mengikuti salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang disediakan oleh sekolah. Ekstrakurikuler dalam suatu kegiatan belajar yang dilakukan di luar jam sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dan bakat siswa yang tercantum dalam susunan program yang sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Banyaknya kegiatan yang dilaksanakan di sekolah diharapkan mampu mencapai tujuan pendidikan, yaitu aktivitas olahraga yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh, mengembangkan prestasi dan membentuk karakter siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hockey dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan dengan menggunakan MFT menunjukkan ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hockey dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal terdapat pengaruh yang signifikan.

Dengan mengetahui hasil dari penelitian ini, maka dapat memberikan data dan informasi bagi guru Penjasorkes dan guru ekstrakurikuler untuk mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hockey dan ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler

Abstract

Penjasorkes is one of lessons that have to followed by all of students in the school. Furthermore the student also required to choose and follow one of extracurricular activity that are provided by school. In an extracurricular learning activities conducted outside of school hours which aims to improve skill and talent of student that listed in the program composition appropriate to the needs and conditions of school. Many activities at school are expected to achieve educational goals, which is sports activities that are beneficial to health, develop and shape the character of student achievement.

Purpose of this researches is for knowing comparison of physical fitness level between students that followed hockey extracurricular with students that followed futsal extracurricular at Muhammadiyah 2 Surabaya Junior High School. Based to result of conducted research by using MFT show there is a difference physical fitness level between student that followed hockey extracurricular with students that followed futsal extracurricular there are influence significantly. Given the result of this research, it is can give information and data to penjasorkes teacher and extracurricular teacher for knowing how good physical fitness level that student had followed hockey extracurricular and futsal extracurricular at Muhammadiyah 2 Surabaya Junior High School.

Keywords: Physical Fitness Level, Extracurricular

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu upaya dalam rangka meningkatkan kualitas dan kuantitas sumber daya manusia. Dengan melalui proses pendidikan diharapkan mampu mewujudkan manusia yang cerdas, kuat, terampil, dan bermoral.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian dari pendidikan secara

umum, dimana pendidikan ini merupakan salah satu dari subsistem pendidikan yang memiliki peran dalam mengembangkan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia.

Penjasorkes merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional melalui aktivitas fisik. Penjasorkes sebagai

salah satu komponen pendidikan yang wajib diajarkan di sekolah memiliki peran yang sangat strategis dalam pembentukan manusia seutuhnya. Penjasorkes tidak hanya berdampak positif pada pertumbuhan fisik anak, melainkan juga perkembangan mental, intelektual, emosional, dan sosial (Nurhasan, 2005: 1).

Penjasorkes adalah salah satu pelajaran yang wajib diikuti oleh semua siswa di sekolah. Selain itu siswa juga diwajibkan untuk memilih dan mengikuti salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang disediakan di sekolah. Ekstrakurikuler dalam suatu kegiatan belajar yang dilakukan di luar jam sekolah yang mengembangkan keterampilan dan bakat siswa yang tercantum dalam susunan program yang sesuai keadaan dan kebutuhan sekolah. Kedua kegiatan tersebut berjalan beriringan yang dapat meningkatkan potensi siswa. Banyaknya kegiatan yang dilaksanakan di sekolah diharapkan mampu mencapai tujuan pendidikan, yaitu aktivitas olahraga yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh, mengembangkan prestasi dan membentuk karakter siswa, yaitu mata pelajaran Penjasorkes dan ekstrakurikuler olahraga.

Ekstrakurikuler yang bersifat olahraga tentunya akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani para siswa yang mengikutinya. Seperti ekstrakurikuler hockey dan futsal, kedua olahraga tersebut merupakan olahraga yang memerlukan latihan fisik. Sehingga latihan fisik yang dilakukan dalam latihan olahraga tersebut akan berpengaruh terhadap kondisi kesegaran jasmani siswa yang mengikutinya. Menurut Mutohir dan Maksun, (2007: 51), kesegaran jasmani adalah:

“Kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang sangat dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan setiap hari, sehingga kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Kesegaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kesegaran jasmani yang ideal, sesuai dengan tuntutan tugas kehidupannya masing-masing. Sehingga dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik setiap orang akan berada pada kondisi yang ideal dalam hidupnya.”

Kesegaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan untuk aktivitas tersebut misalnya, kekuatan, dayatahan, kecepatan, kelentukan, serta komposisi tubuh.

Menurut Mutohir dan Maksun (2007: 53) kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen kemampuan fisik, yaitu: a) *cardio-respiratory endurance* yaitu daya tahan kardiovaskuler; b) *muscular endurance* yaitu daya tahan otot; c) *strength muscle* yaitu kekuatan otot skeletal; d) *muscular speed* yaitu kecepatan otot dalam kontraksi dan; e) *flexibility* yaitu kelentukan.

Menurut Nurhasan, dkk, (2005: 21-23), faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

- a. Genetik
Faktor keturunan adalah sifat-sifat bawaan yang dibawa sejak lahir, yang didapat dari sifat kedua orangtua.
- b. Umur
Umur mempengaruhi hampir semua komponen kesegaran jasmani. Daya tahan akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan ini dapat berkurang apabila seseorang berolahraga secara teratur sejak dini.
- c. Jenis Kelamin
Nilai kebugaran jasmani yang dicerminkan melalui volume oksigen maksimal (VO₂) laki-laki lebih besar dari nilai VO₂ Max perempuan berkisar antara 15-30 %.
- d. Aktivitas Fisik
Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani.
- e. Kebiasaan Olahraga
Olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani, bila memenuhi syarat-syarat sebagai berikut: intensitas latihan, frekuensi latihan, dan lama latihan.
- f. Status Gizi
Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi pada seseorang dan juga sekelompok masyarakat dengan memperhitungkan kecukupan zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan sehari-hari, selain itu status gizi mencerminkan kualitas fisik.
- g. Kadar Hemoglobin
Hemoglobin merupakan molekul utama yang bertanggung jawab untuk *transport* oksigen dan karbondioksida dalam darah.
- h. Status Kesehatan
Bebas dari suatu penyakit belum berarti tingkat kesegaran jasmaninya baik, tetapi karena adanya suatu penyakit akan menurunkan status kesegaran jasmani seseorang.
- i. Kebiasaan Merokok
Kebiasaan merokok juga berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler.
- j. Kecukupan Istirahat

Secara ilmiah telah dibuktikan bahwa kurang tidur mempunyai efek yang sangat besar pada mental dan penampilan fisik pada segala usia.

Ektrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang dilakukan siswa di sekolah diluar jam pelajaran dengan tujuan siswa dapat mengembangkan bakat dan minatnya untuk melakukan kegiatan yang disenanginya. Kegiatan ekstrakurikuler di dalam suatu sekolah dapat berupa pengembangan diri, seni, olahraga, dan kegiatan lain yang pada dasarnya membuat siswa dapat meningkatkan bakat dan minatnya. Ektrakurikuler di sekolah biasanya dilakukan pada sore hari atau malam hari, karena pada waktu pagi sampai siang hari siswa masih melakukan kegiatan belajar mengajar sebagai kegiatan intrakurikuler yang wajib diikuti. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, diharapkan siswa dapat menyalurkan dan memupuk bakat dan potensinya melalui kegiatan tambahan diluar jam pelajaran, (Lutan, 1986).

Menurut Haridas (2005: 21) hockey adalah:

“Hockey merupakan sejenis sukan yang memerlukan kepantasan dan ketahanan yang dimainkan dalam sebuah padang empat segi bujur sangkar, antara dua pasukan yang mengandungi 11 pemain sepasukan. Setiap pasukan akan coba menjaringkan gol dengan menggunakan sebatang kayu yang bengkok atau berlengkong di ujung pemukul (*with a crook at the hitting end*) untuk mengarahkan sebiji bola yang keras ke dalam gol lawan. (Haridas, 2005: 21).”

Di dalam permainan hockey ini adapun teknik-teknik yang perlu kita pelajari dan kita latihkan, agar kita bias bermain hockey. Diantaranya adalah teknik mengoper bola (*passing*), teknik menggiring bola (*dribble*), teknik menghentikan bola (*stop*), teknik menembak bola kearah gawang (*flick*). (FIH, 2007).

Futsal (*futbol sala* dalam bahasa Spanyol berarti sepakbola dalam ruangan) merupakan permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan. Dalam beberapa tahun ini, futsal sangat marak di Indonesia, baik di Sidoarjo maupun di daerah. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepakbola yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antara pemain lewat passing yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Ini disebabkan dalam permainan futsal pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% *ball possession*.

Akan tetapi, melalui *timing* dan *positioning* yang tepat, bola dari lawan akan dapat direbut kembali (Lhaksana Justinus, 2011).

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh kedua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Olahragafutsal yang sekarang sedang digemari ternyata memiliki manfaat yang cukup bagus. Dimana manfaat tersebut sangat berguna sekali untuk mengembangkan *skill* sepakbola.

Perkembangan futsal di dunia akhir ini sangat pesat terjadi di negara-negara Asia termasuk Indonesia. Pada tahun 2002 Indonesia dipercaya pertama kali oleh AFC (*Assosiation Football Confederation*) sebagai penyelenggara kejuaraan futsal se-Asia. Permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan *Federation Internationale de Fottball Association* di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia dan Osenia. (Irwan, 2009: 2).

METODE

Dalam penelitian ini penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan perbandingan. Jenis penelitian ini adalah penelitian perbandingan (*comparatif research*). Menurut Maksum (2012: 74) penelitian perbandingan, yaitu: "suatu penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variable atau ukuran-ukuran tertentu.

Variabel adalah suatu gambaran dari suatu gejala atau fenomena tertentu yang memiliki keragaman yang menjadi fokus penelitian (Maksum, 2008). Variabel dibedakan menjadi dua jenis yaitu variabel bebas dan variabel terikat. (1) yang dimaksud dengan variabel bebas, yaitu: variabel yang mempengaruhi sedangkan, (2) variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi.

Di dalam penelitian ini menggunakan satu variabel bebas dan satu variabel terikat yang dijabarkan sebagai berikut. Variabel bebas yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hockey dan futsal, sedangkan Variabel terikatnya yaitu tingkat kesegaran jasmani.

Subjek penelitian ini yang digunakan adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hockey dan seluruh siswayang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. Jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hockey berjumlah 45 siswa dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal berjumlah 50 siswa. Sehingga penelitian ini menunjukkan penelitian populasi (*populasi research*).

Tes yang digunakan dalam penelitian yang akan dilakukan adalah menggunakan tes *Multistage Fitness Test* (MFT), yaitu untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO_{2max} .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut hasil penelitian yang telah dilaksanakan kepada subjek penelitian. Pada penelitian ini dilaporkan dalam 2 tahap yaitu: 1). Hasil uji prasyarat data setelah mengambil di lapangan dengan menggunakan teknik statistik dan, 2). Hasil penghitungan dengan membandingkan hasil tingkat kesegaran jasmani dengan menggunakan tes MFT dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hockey dan ekstrakurikuler futsal.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah suatu data normal atau tidak dan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak, Maka perlu dilakukan uji yaitu dengan *One Sample Kolmogorov Smirnov*.

Dasar analisis ini yang digunakan dalam mengambil keputusan apakah data mengikuti distribusi normal atau tidak yaitu jika nilai signifikansi atau *probability* lebih besar dari 5% (0,05), Maka data tersebut berdistribusi normal.

Dari hasil perhitungan dapat diinterpretasikan sebagai berikut: Besarnya nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* data pada kelompok ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler hockey sebesar 0,9671 lebih besar dari 0,05. Sesuai criteria pengujian dapat dikatakan bahwa data kelompok ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler hockey berdistribusi normal.

Menurut Maksam (2012:162) tujuan dari uji homogenitas adalah untuk memastikan bahwa varian dari setiap kelompok sama atau sejenis, sehingga perbandingan dapat dilakukan secara adil. Untuk mengetahui apakah data yang bersifat homogeny atau tidak dapat dilakukan dengan Uji *Lavene Test*. Dasar analisis yang digunakan dalam mengambil keputusan apakah data bersifat homogeny atau tidak, yaitu: jika nilai signifikansi atau *probability* lebih besar dari 5% ($P > 0,05$), maka data bersifat homogen.

Dari tabel hasil perhitungan uji homogenitas dari kelompok ekstrakurikuler futsal dan kelompok ekstrakurikuler hockey diatas, dapat diketahui bahwa: nilai *levene statistic* sebesar 4,691 dan nilai *Sig. (P = 0,034)*, karena nilai *Sig. (P = 0,034 > 0,05)*, sesuai dengan criteria maka dapat dikatakan sebaran data dari kelompok ekstrakurikuler futsal dan kelompok ekstrakurikuler hockey mempunyai varian yang sama (homogen).

Untuk melakukan uji kesamaan varians, menggunakan *F-test* yang mengansumsikan kedua

varians sama (*Equal Variance Assumed*) pada tabel 4.25, di atas. Dengan kaidah keputusan apabila nilai signifikansi $> 0,05$, Maka kedua varians data tersebut berbeda. Angka *F-test* yang mengansumsikan kedua varians berbeda (*Equal Variance Assumed*) pada tabel di atas adalah 4,691 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan varians hasil kelompok hockey dan kelompok futsal terhadap kesegaran jasmani.

Karena *sign. > a*, ($0,000 < 0,05$), maka H_a diterima dan H_0 ditolak artinya, bahwa *t* hitung untuk hasil dengan *Equal Variance Not Assumed* adalah 52,829 dengan signifikansi/*probability* 0,000. Untuk uji dua sisi signifikansi/*probability* menjadi $0,000/2 = 0$, Oleh karena $0 < 0,025$, maka H_0 ditolak. Rata-rata hasil kelompok hockey berbeda dengan kelompok futsal, jika dilihat dari rata-rata kedua kelompok.

“Dapat dilihat bahwa perubahan dari penggunaan *Equal Variance Assumed* ke *Equal Variance Not Assumed* mengakibatkan menurunnya *degree of freedom* (derajat kebebasan), yaitu dari 64 menjadi 52,829 atau kegagalan mengansumsikan kesamaan varians berakibat keefektifan ukuran sampel menjadi berkurang sekitar 39 % lebih.”

Ucapan Terima Kasih

1. Endang Sri Wahyuni, M.Kes. Selaku dosen pembimbing yang memberikan pengarahan dan bimbingan menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Junaidi yang telah membantu memberikan arahan dan koreksi untuk penyusunan jurnal ini.
3. Semua pihak-pihak yang membantu pembuatan jurnal ini hingga selesai.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hockey dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hockey memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. Hal ini diketahui dari adanya setelah dilakukan tes *Multi Fitness Tes* (MFT) dan dihitung menggunakan uji statistik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas sebelumnya, peneliti memiliki beberapa saran yaitu sebagai berikut:

Disarankan kepada guru ekstrakurikuler khususnya ekstrakurikuler futsal dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani karena dari hasil tesnya lebih rendah dari pada siswa ekstrakurikuler hockey.

Bagi peneliti lain yang ingin melanjutkan penelitian, dapat melakukan kajian ilmiah pada hal lain selain kebugaran jasmani dan disarankan agar memperbanyak sampel dengan mengikutsertakan semua sampel yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hockey di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. Sehingga data yang di peroleh lebih akurat dan meminimalisir keterbatasan yang ada dalam penelitian ini, sehingga penelitian lebih sempurna.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dari guru Penjasor di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya akan kemampuan anak didiknya selama mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

DAFTAR PUSTAKA

- FIH, 2007. *International Hockey Federation*. Switzerland: FIH
- Irwan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*, Jakarta: Be Champion.
- Lutan, Rusli. 1986. *Pengelolaan Interaksi Belajar Mengajar Intrakulikuler, Kokulikuler, dan Ekstrakulikuler*, Jakarta: Karunika.
- Maksum, Ali. 2012. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK-Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK-Universitas Negeri Surabaya.
- Mutohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali. 2007. *Sport Development Index*, Jakarta: PT. Indeks.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Kebugaran Jasmani*. Surabaya: Unesa.
- Ten, Helen dan Haridas, M. P. 2006. *Siri Sukan Popular Hoki*. Selangor Darul Ehsan: Fajar Baktisdn.