



**PENGARUH LATIHAN HOKI MODIFIKASI TERHADAP PENINGKATAN  
KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP  
(Studi Eksperimen di SMP Islam  
Terpadu Bina Amal Semarang)**

**SKRIPSI**

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk mencapai gelar Sarjana Sains  
pada Universitas Negeri Semarang

oleh  
**Muhammad Dedy Saputro**  
6211409089

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2016**

## ABSTRAK

**Muhammad Dedy Saputro. 2015.** Pengaruh Modifikasi Permainan Hoki Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMP (studi ekperimen di SMPIT Bina Amal Semarang). Skripsi, Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dr. Setya Rahayu, M.S. dan Dr. Taufiq Hidayah, M. Kes.

**Kata Kunci : Hoki, Modifikasi, dan Kebugaran Jasmani**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani melalui latihan modifikasi permainan hoki setelah diberi latihan 2x/minggu selama 6 minggu.

Metode penelitian eksperimen dengan desain pre test dan post test. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra SMP IT (Islam Terpadu) BINA AMAL Semarang yang tergabung dalam ekstrakurikuler olahraga, sebanyak 20 siswa. Teknik pengambilan sampel adalah Total Sampling. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 siswa. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel bebas yaitu: Latihan menggunakan modifikasi permainan hoki selama 2x/ minggu selama 6 minggu dan variabel terikat yaitu kebugaran jasmani yang diukur dengan Test Kebugaran Jasmani Indonesia. Teknik analisis data menggunakan uji T-Test.

Hasil penelitian pre test Tes Kebugaran Jasmani rata-rata 14,30 dan post test rata-rata 17,15 peningkatan sebesar 2,85. Dapat dilihat dari perbedaan rata-rata pre test  $14,30 < 17,15$  dari eksperimen post test . Dengan mengikuti latihan tersebut mengalami peningkatan yang signifikan terbukti dari hasil uji t sebesar  $0,1409 < t$  tabel  $0,3041$ . Terjadinya peningkatan kebugaran jasmani karena adanya frekuensi dan intensitas latihan yang sesuai, sehingga ketrampilan dasar bermain hoki dan peningkatan kebugaran jasmani meningkat lebih baik.

Kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh latihan modifikasi latihan permainan hoki 2x/minggu selama 6 minggu terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta ekstra kurikuler olahraga SMPIT Bina Amal Semarang. Untuk itu disarankan: Bagi pelatih / guru perlu untuk melatih ketrampilan dasar permainan hoki sebagai salah satu alternatif cabang olahraga ekstra kurikuler di sekolah. Agar dapat meningkatkan ketrampilan dasar permainan hoki sebaiknya dimulai dengan menggunakan peralatan yang dimodifikasi agar lebih mudah dan terjangkau . Akan lebih baik jika latihan dasar permainan hoki divariasikan sesuai dengan kegunaan saat permainan. Seperti melatih push, control bola, drible, dan game beregu.

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini, Saya :

Nama : Muhammad Dedy Saputro

NIM : 6211409089

Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengaruh Modifikasi Permainan Hoki Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstra Kurikuler Olahraga SMP (Studi Eksperimen di SMP Islam Terpadu Bina Amal Semarang)

Menyatakan bahwa sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang,

Yang Menyatakan,

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



**Muh. Dedy Saputro**  
**NIM. 6211409089**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul "**Pengaruh Modifikasi Permainan Hoki Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Ektra Kurikuler Olahraga SMP (Studi Eksperimen di SMP Islam Terpadu Bina Amal)**"

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari

: Kamis

Tanggal

: 5 November 2015

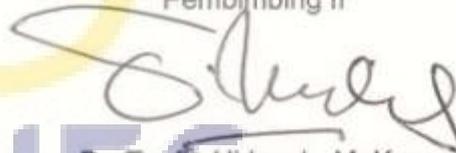
Mengetahui,

Pembimbing I



Dr. Setya Rahayu, M.S.  
NIP. 1961111019860112001

Pembimbing II



Dr. Taufiq Hidayah, M. Kes.  
NIP. 19670721 199303 1 002

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan



Drs. Said Junaidi, M.Kes  
NIP. 196907151994031001

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Muhammad Dedy Saputro NIM. 6211409089 Program Studi Ilmu Keolahragaan dengan judul Pengaruh Latihan Hoki Modifikasi terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMP (Studi Eksperimen di SMP Islam Terpadu Bina Amal Semarang) telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Senin, tanggal 20 Juni 2016.



**Prof. Tandiyu Rahayu, M.Pd**  
NIP. 196103201984032001

Panitia Ujian

Sekretaris

**Sugiarto, S.Si, M.Sc.**  
NIP. 198012242006041001

Dewan Penguji

1. **Prof. Dr. Sugiharto, M.S.**  
NIP.195711231985031001

(Penguji I)

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2. **Dr. Setya Rahayu, M.S.**  
NIP. 1961111019860112001

(Penguji II)

3. **Dr. Taufiq Hidayah, M. Kes.**  
NIP.196707211993031002

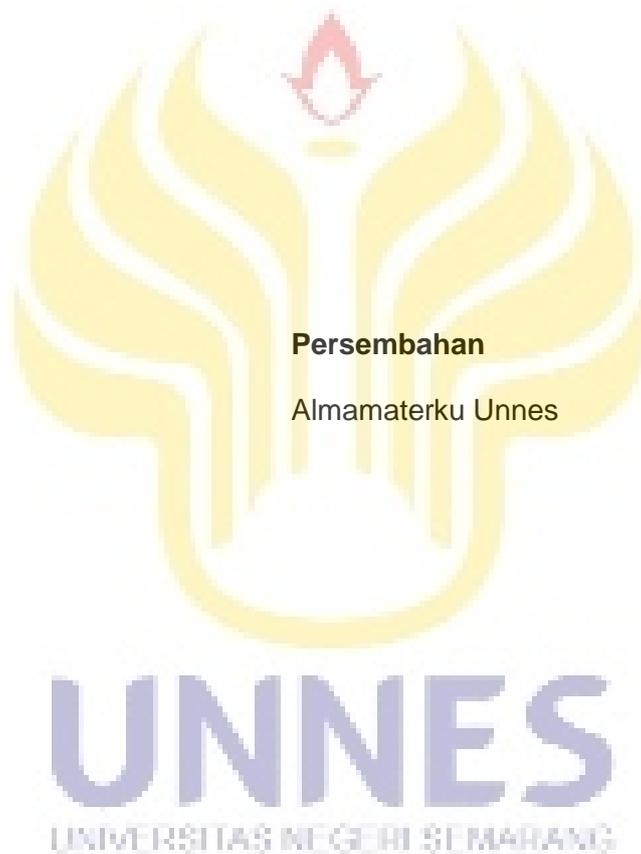
(Penguji III)

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto :

- ❖ *Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.*

(QS. Ash-Sharh : 7).



## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah -Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan, baik secara moril dan materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang memberikan ijin kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Ilmu keolahragaan yang telah memberikan pengarahan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Setya Rahayu, M.S. dan Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes. selaku dosen pembimbing yang telah membimbing penulis dengan sabar dan memberikan petunjuk serta motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, khususnya Jurusan Ilmu Keolahragaan.
6. Staf dan karyawan Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang atas informasi dan layanan yang baik demi terselesainya skripsi ini.
7. Kepala SMPIT Bina Amal Semarang yang telah memberi ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Keluarga Besar Anak-anak Ekstra Kurikuler Olahraga SMPIT Bina Amal yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan ini.
9. Ibu Wahyu Susilo Wati yang selalu mendoakan dan memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua teman seperjuangan Jurusan Ilmu Keolahragaan angkatan 2009 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu.

Atas semua bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan semoga mendapat imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin



Semarang, 10 Agustus 2015

Penulis

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 LatarBelakang .....	1
1.2 RumusanMasalah.....	3
1.3 TujuanPenelitian.....	3
1.4 ManfaatPenelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	4
1.4.2 Manfaat Praktis .....	4
<b>BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS.....</b>	<b>5</b>
2.1 Kebugaran Jasmani .....	6
2.1.1 Unsur-unsurKebugran Jasmani.....	7
2.1.2 LatihanKondisiFisikuntuk Kebugaran Jasmani .....	8

2.1.3 TesKebugaranJasmani .....	9
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran jasmani .....	11
2.2.PermainanHoki .....	16
2.3 SaranadanPrasarana.....	17
2.3.1 PengertianSaranadanPrasarana .....	17
2.3.2 SaranadanPrasaranaPermainanHoki .....	17
2.4.1 Pengertian Modifikasi .....	17
2.4.2 Tujuan Modifikasi .....	18
2.5 Struktur ModifikasiPermainanOlahraga .....	19
2.6Permainan Hoki untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani .....	20
2.7 AnalilsisUnsurKebugaranJasmanidanTekhnikDasar Permainan Hoki.....	23
2.8Kerangka Berfikir .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>27</b>
3.1 JenisPenelitian .....	27
3.2 DesainPenelitiandanLangkah-Langkah Penelitian .....	27
3.3VariabelPenelitian.....	30
3.3.1 VariabelBebas .....	30
3.3.2 VariabelTerikat .....	30
3.3.3 Populasi, Sample, danTekhnikPengambilan Sample.....	30
3.4 DefinisiOperasionalVariabel .....	32
3.5 AlatdanBahan .....	33
3.6 TekhnikPengumpulanData .....	33

3.7 Instrumen Penelitian.....	34
3.7.1 Program Latihan Dasar Permainan Hoki.....	34
3.7.2 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	36
3.8 Pelaksanaan Penelitian .....	38
3.9 Prosedur Penelitian. ....	38
3.10 Analisis Data .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>44</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	44
4.1.1 Uji Normalitas .....	44
4.1.2 Hasil Uji Hipotesis .....	45
4.2 Pembahasan .....	46
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	48
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>49</b>
5.1 Simpulan .....	49
5.2 Saran .....	49
DAFTAR PUSTAKA .....	50
LAMPIRAN .....	52

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Analisis Unsur Kebugaran Jasmanidan Hoki.....	30
2. Kerangka Berfikir.....	32
3. Definisi Operasional Variabel.....	38
4. Program Latihan.....	41
5. Deskripsi Hasil Penelitian.....	50
6. Uji Normalitas Data Tes Akhir.....	51
7. Hasil Uji T tes Awal dan tes Akhir.....	52



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Kebugaran Jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan oleh kehidupan manusia. Semua orang membutuhkan kebugaran jasmani, baik masyarakat, pelajar, mahasiswa, dosen, PNS, maupun pejabat Negara. Pemerintah sudah berusaha memperhatikan betapa pentingnya kebugaran jasmani, sehingga pemerintah mencanangkan sloganya yaitu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Seseorang dinilai kebugaran jasmani baik apabila ketika setelah melakukan aktivitas tubuh akan merasakan efek positif dalam melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang baik merupakan faktor yang diidamkan oleh setiap orang yang senantiasa mensyukuri nikmat sehat yang diberikan kepada Allah S.W.T. Hidup dan menikmati kehidupan sepenuhnya adalah cita-cita setiap orang. Hal ini merupakan pertimbangan yang harmonis dari pemberian latihan, kebiasaan makan sehat, memelihara kesehatan pencegahan, mengelola stress secara efektif, dan pemikiran pola hidup sehat tingkat kebugaran membantu menentukan kualitas hidup yang dapat mengontrol penampilan, perasaan dan pola hidup .

SMP IT (Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu) Bina Amal Semarang merupakan salah satu sekolah di kota Semarang yang memiliki sistem *Boarding School* (berasrama) yaitu dimana siswa wajib untuk tinggal di sekolah tersebut dibina dan dikontrol perkembangannya baik bidang akademik maupun non akademik sesuai akhlaq islami dengan visi menciptakan pemimpin bangsa masa depan. Sistem Boarding School menjadi pilihan, sebab usia SMP/SMA

membutuhkan lingkungan yang kondusif. Pembinaan yang berkelanjutan dan menyeluruh untuk membantu peserta didik mencapai pertumbuhan dan perkembangan ideal.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMP IT (Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu) Bina Amal Semarang terdiri dari 5 cabang olahraga antara lain adalah voli, basket, futsal, karate dan bulutangkis. Tujuan diadakan ekstrakurikuler ialah menambah kemampuan siswa dalam bidang non akademik dan mengembangkan *soft skill* untuk meraih prestasi olahraga. Semua siswa diwajibkan minimal mengikuti 1 ekstra kurikuler wajib yaitu pramuka dan ekstra pilihan antara lain:

- Bidang Olahraga : Basket, Volly, Futsal, Bulutangkis, dan Karate,
- Bidang Olimpiade : Matematika, Fisika, Biologi, dan IPS,
- Bidang Seni : Seni Baca Al-Qur'an, Melukis, Nasyid, dan Teater,
- Bidang Lain-lain : *English club, Alfiqoh Al Arobiyyah, Robotic, PMR,*  
dan Jurnalistik.

Permainan hoki pada hakikatnya seperti permainan sepak bola yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Oleh karena itu dibutuhkan kerjasama antar pemain, unit dan tim. Daya tahan digunakan secara optimal dalam melakukan permainan hoki. Daya tahan kardiorespirasi/ kondisi Aerobic dalam melakukan permainan hoki merupakan faktor penting dari permainan hoki.

Olahraga hoki memiliki unsur gerakan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, karena permainan hoki memenuhi aspek daya tahan kardiorespirasi/ kondisi aerobik, kecepatan, kelincahan, power, kelentukan, dan

daya ledak. Otot yang bekerja cenderung menyeluruh mulai dari lengan, punggung, dan tungkai.

Analisis tersebut untuk mengetahui seberapa besar pengaruh modifikasi permainan hoki untuk meningkatkan kebugaran jasmani Siswa SMP IT BinaAmal Semarang, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Modifikasi Permainan Hoki Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstra Kurikuler Olahraga SMP”.

Alasan peneliti memilih judul diatas adalah sebagai berikut :

- 1) Kebugaran jasmani merupakan faktor terpenting dalam melaksanakan aktivitas kehidupan sehari-hari.
- 2) Modifikasi permainan hoki memiliki unsur gerakan yang sesuai untuk meningkat-kan kebugaran jasmani.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Latar belakang yang telah dikemukakan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

Apakah adapengaruh latihanmodifikasi permainan hoki yang diberikan 2x/minggu selama 6 minggu terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP Islam Terpadu Bina Amal Semarang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini sebagai berikut:

Untuk mendeskripsikanpengaruh latihan modifikasi permainan hoki 2x/minggu selama 6 minggu terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah:

### **1.4.1 Manfaat Teoretis**

Manfaat teoretis penelitian ini adalah memberikan masukan pengetahuan tentang pengembangan permainan hoki untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta ekstra kurikuler olahraga SMP IT Bina Amal Semarang.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi sekolah, peserta ekstra kurikuler olahraga, dan peneliti.

#### **1) Sekolah**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif cabang ekstra kurikuler olahraga dalam mengetahui tingkat kebugaran jasmani melalui pemanfaatan permainan Hoki.

#### **2) Siswa**

Siswa dapat lebih mudah dan cepat mengembangkan kebugaran jasmani melalui permainan hoki.

#### **3) Peneliti**

Manfaat penelitian ini adalah dapat memberikan wawasan mengenai pemanfaatan permainan hoki untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta ekstra kurikuler olahraga SMP IT Bina Amal.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 2.1 Kebugaran Jasmani

Istilah kebugaran jasmani berasal dari kata dalam bahas Inggris *physical fitness*. Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fisik dari kebugaran secara menyeluruh (total fitness). Physical fitness (kebugaran jasmani) yaitu badan yang sehat dan segar. Kebugaran jasmani sebagai suatu konsep yang mempunyai ruang lingkup yang cukup luas yang salah satunya merupakan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap beban fisik yang diberikan kepada tubuh saat melakukan aktifitas berlebih tanpa merasakan kelelahan. (Sutarman. Dalam jurnal GLADI, 2012:3). Secara umum pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

Kebugaran jasmani mempunyai tiga komponen dasar sebagai berikut : Kekuatan otot, ditandai dengan kekuatan kontraksi otot. Ini akan terwujud dengan kuat "force" yang dilakukan oleh otot. Daya tahan otot, ditandai dengan kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama. Akan terjadi penampilan gerak yang sempurna. Daya tahan yang berkaitan dengan pernafasan. Ditandai dengan melakukan kontraksi otot dalam intensitas yang sedang, dan dilakukan oleh kelompok otot yang banyak, dalam waktu yang lama (Widaninggar W, 2003, hal 9) Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan & bergerak, kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak bagi setiap individu tidak sama.

Kebugaran jasmani pada anak berbeda dengan kebugaran jasmani yang dimiliki orang dewasa bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual (Afandi, Kusuma, 2009:7) Dengan jasmani yang bugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari.

Ada 3 hal penting dalam kebugaran jasmani, yaitu :

- 1) Fisik, berkenaan dengan otot, tulang, dan bagian lemak.
- 2) Fungsi Organ, berkenaan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh darah, dan pernapasan (paru).
- 3) Respon Otot, berkenaan dengan kelenturan, kekuatan, kecepatan, dan kelemahan. ( Afandi, Kusuma, 2009:2)

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk setiap orang sangat berbeda, tergantung dari sifat tantangan fisik yang dihadapinya. Contohnya, seorang kuli yang setiap hari bekerja memanggul barang berat, maka ia harus memiliki kekuatan otot, anaerobic power, daya tahan, dan sebagainya yang lebih baik dari pada seorang pekerja kantor. Pekerja kantor tidak banyak menguras tenaga, ia hanya membutuhkan buku-buku dari meja ke rak buku atau menekan tombol-tombol keyboard komputer. Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani yang mereka miliki dan mereka butuhkan sangat berbeda.

Kerja fisik ataupun latihan dalam jangka pendek misalnya kurang dari 5 menit, belum mutlak memerlukan pembakaran dengan oksigen. Akan tetapi, kerja fisik yang lebih lama, proses pembentukan energi hanya dapat terus berlangsung melalui pembakaran dengan oksigen. Dengan demikian, jantung, peredaran darah, dan paru-paru (alat pernapasan) harus giat bekerja untuk

menyalurkan oksigen ke bagian-bagian tubuh yang aktif bekerja. Jadi, gerak kerja ataupun latihan yang cukup lama sebenarnya mendorong kerja jantung, peredaran darah, dan paru sehingga dapat menghasilkan perubahan-perubahan ke arah yang lebih baik dari keadaan daya tahan tubuh, terutama jantung. Adapun perubahan-perubahan tersebut dinamakan “efek latihan”. Manfaat Efek latihan antara lain :

- 1) Alat-alat pernapasan bertambah kuat sehingga memungkinkan aliran udara yang cepat ke dalam dan keluar paru-paru.
- 2) Kerja jantung bertambah kuat dan efisien untuk dapat memompakan lebih banyak darah yang mengandung oksigen pada tiap denyutan.
- 3) Peredaran darah menjadi lancar sehingga unsur-unsur gizi makanan dapat dengan mudah disuplai ke seluruh jaringan tubuh.
- 4) Tegangan (tonus) otot di seluruh tubuh meningkat sehingga menjadi lebih kuat. (Afandi, Kusuma, 2009:4)

### **2.1.1 Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani**

Rusli Lutan (2002:8) menyatakan unsur-unsur kebugaran jasmani ada 2 aspek yaitu kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan ke-bugaran jasmani terkait dengan performa. Menurut Iskandar Z Adiesapoetra dan kawan-kawan. (1999:4-9) menyatakan kebugaran jasmani ada 2 unsur yaitu ke-bugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (health related fitness) dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan (skill related fitness).

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :

- 1) Daya Tahan Jantung (Kardiorespirasi),
- 2) Kekuatan Otot,
- 3) Daya Tahan Otot,

- 4) Flexibilitas, dan
- 5) Komposisi tubuh.

Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan sangat diperlukan oleh anak usia sekolah untuk mempertahankan kesehatan, mengatasi stress, dan melakukan aktifitas sehari-hari, terutama dalam kegiatan belajar dan bermain.

Komponen kebugaran yang berhubungan dengan ketrampilan diperlukan anak usia sekolah untuk menunjang kegiatan utama mereka yaitu belajar.

### **2.1.2 Latihan Kondisi Fisik untuk Kebugaran Jasmani**

Latihan fisik lebih difokuskan pada proses pembinaan kondisi fisik siswa secara keseluruhan dan merupakan faktor utama dan penting yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Latihan kondisi fisik kebugaran siswa dapat dipertahankan ataupun ditingkatkan baik digunakan untuk keterampilan ataupun dengan kesehatan secara umum. Dimana kebugaran jasmani ini sebagai penentu ukuran fisik seorang siswa dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari. Makin tinggi derajat tingkat kebugaran siswa makin tinggi pula tingkat kemampuan kinerja fisiknya.

“Latihan Kondisi Fisik adalah proses mengembangkan aktifitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal.” Kondisi fisik merupakan faktor terpenting dalam semua cabang olahraga. Oleh karena itu Latihan Kondisi Fisik perlu

adanya jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Apabila kondisi fisik baik maka :

- 1) Akan ada peningkatan dalam sistem sirkulasi jantung dan kerja jantung
- 2) Terjadi peningkatan komponen kondisi fisik kelentukan, kelincahan, power, daya tahan, kecepatan dan komonen yang lainnya.
- 3) Akan meingkatkan efektifitas dan efisiensi gerak kearah yang lebih baik.
- 4) Waktu pemulihan akan lebih cepat.
- 5) Respon bergerak akan lebih cepat apabila dibutuhkan.

### **2.1.3 Tes Kebugaran Jasmani**

Secara pasti tingkat kebugaran jasmani hanya dapat diketahui melalui tes dan pengukuran yang dilakukan oleh setiap orang. Bentuk tes dan pengukuran kebugaran jasmani bermacam-macam. Tes adalah instrumen atau alat yang berfungsi untuk mengumpulkan data yang berupa pengetahuan maupun keterampilan yang dimiliki oleh siswa maupun mahasiswa. Sedangkan pengukuran merupakan bagian dari evaluasi yang menggunakan alat dan teknik tertentu untuk mengumpulkan informasi secara tepat dan benar (Winarno, 2007:70-71).

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang berbentuk rangkaian butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak yang digolongkan sesuai dengan umur anak tersebut. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia atau yang biasa disebut dengan TKJI terbagi dalam 3 golongan Instrumen tes yang dibedakan sesuai dengan golongan umur yaitu:

- 1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk tingkat Sekolah Dasar (SD) atau sederajat usia 6-12 tahun,

2) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk tingkat SMP atau sederajat usia 13-15 tahun dan,

3) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk tingkat SMA atau sederajat usia 16-19 tahun.

Tolak ukur kebugaran jasmani, maka tolak ukur ini hanya berlaku untuk mengukur kebugaran jasmani anak sesuai dengan golongan umur tersebut.

Dengan demikian tolak ukur ini tidak berlaku untuk mengukur kebugaran jasmani bagi mereka yang tidak termasuk kelompok umur tersebut.

Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk tingkat SMP atau sederajat usia 13-15 tahun terdapat butir-butir tes diantaranya adalah :

- 1) lari ( *sprint* ) 50 meter,
- 2) angkat tubuh ( *pull up* ) 50 detik,
- 3) baring duduk ( *sit up* ) 50 detik,
- 4) loncat tegak ( *vertical jump* )
- 5) lari jarak menengah 1.000 meter.

Tes tersebut harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk remaja umur 16-19 tahun terdapat butir-butir tes diantaranya adalah: a) lari 60 meter, b) gantung angkat tubuh 60 detik dan gantung siku tekuk 60 detik, c) baring duduk 60 detik, d) loncat tegak dan, e) lari 1000 dan 1200 meter. Tes tersebut dapat tersebut harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa terputus dan tidak dapat dilaksanakan secara bertahap.

Dari berbagai macam tes kebugaran jasmani tersebut, maka dalam penelitian ini,

Tes TKJI ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta tes harus dalam keadaan sehat dan siap untuk melakukan tes. Hendaknya peserta tes mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes. Jika para peserta tes tidak

dapat melaksanakan satu jenis tes atau lebih dinyatakan gagal atau tidak mendapatkan nilai.

#### **2.1.4. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

##### **2.1.4.1. Umur**

Daya tahan kardiorespiratori akan semakin menurun sejalan dengan bertambahnya umur, namun penurunan ini dapat berkurang, bila seseorang berolahraga teratur sejak dini (Moeloek, 1984 dalam Ruhayati dan Fatmah, 2011:1-2). Kebugaran meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 – 30 tahun, kemudin akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8 – 1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya (Buku Panduan Kesehatan Bagi Petugas Kesehatan, 2002 dalam Ruhayati dan Fatmah, 2011:3-4).

##### **2.1.4.2. Jenis Kelamin**

Perbedaan kebugaran antara laki-laki dan perempuan berkaitan dengan kekuatan maksimal otot yang berhubungan dengan luas permukaan tubuh, komposisi tubuh, kekuatan otot, jumlah hemoglobin, hormon, kapasitas paru-paru, dan sebagainya. Sampai pubertas biasanya kebugaran pada anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas kebugaran laki-laki dan perempuan biasanya semakin berbeda, terutama yang berhubungan dengan daya kardiorespiratori. Hal ini dikarenakan perempuan memiliki jaringan lemak yang lebih banyak, adanya perbedaan hormone testosterone dan estrogen, dan kadar hemoglobin yang lebih rendah (Ruhayati dan Fatmah, 2011:5-6).

#### 2.1.4.3. Genetik

Level kemampuan fisik seseorang dipengaruhi oleh gen yang ada dalam tubuh. Genetik atau keturunan yaitu sifat-sifat spesifik yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir. Sifat genetik mempengaruhi perbedaan dalam ledakan kekuatan, pergerakan anggota tubuh, kecepatan lari, kecepatan fleksibilitas, dan keseimbangan pada setiap orang. Selain itu, sifat genetik mempengaruhi fungsi pergerakan anggota tubuh dan kontraksi otot. Hal ini berhubungan dengan perbedaan jenis serabut otot seseorang, dimana serabut otot skeletal memperlihatkan beberapa struktural, histokimiawi, dan sifat karakteristik yang berbeda-beda (Ruhayati dan Fatmah, 2011:13).

#### 2.1.4.4. Aktivitas Fisik

Secara teoritis tingkat kebugaran setiap orang berbeda-beda artinya tidak semua orang memiliki kebugaran jasmani pada kategori yang memadai. Aktivitas jasmani merupakan fungsi dari kebugaran jasmani maka seseorang yang tidak memiliki kebugaran jasmani memadai, produktivitasnya juga tidak akan sebaik orang yang memiliki kategori kebugaran baik. Begitu juga sebaliknya seseorang yang tidak melakukan aktivitas jasmani memadai tidak akan memiliki kebugaran yang baik (Mahardika, 2009:7).

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan fisik yang bersifat aerobik dilakukan secara teratur akan mempengaruhi atau meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan dapat mengurangi lemak tubuh (Depkes, 1994 dalam Ruhayati dan Fatmah, 2011).

Para ahli epidemiologi membagi aktivitas fisik ke dalam dua kategori, yaitu aktivitas fisik terstruktur (kegiatan olahraga) dan aktivitas fisik tidak

terstruktur (kegiatan sehari-hari seperti berjalan, bersepeda dan bekerja) (Williams, 2002 dalam Fatmah, 2011:19). Menurut Baecke (1982) dalam Ruhayati dan Fatmah (2011:20), terdapat tiga aspek bermakna dapat menggambarkan tingkat aktivitas fisik seseorang, yaitu pekerjaan, olahraga dan kegiatan di waktu luang. Banyaknya aktivitas fisik berbeda pada tiap individu tergantung pada gaya hidup perorangan dan faktor lainnya.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi risiko terhadap penyakit seperti *cardiovaskuler disease* (CDV), stroke, diabetes mellitus dan kanker kolon. Selain itu juga memberikan efek positif terhadap penyakit seperti kanker payudara, hipertensi, osteoporosis dan risiko jatuh, kelebihan berat badan, kondisi muskuloskeletal, gangguan mental dan psikologikal dan mengontrol perilaku yang berisiko seperti merokok, alkohol, serta juga dapat meningkatkan produktivitas dalam bekerja (WHO, 2008 dalam Ruhayati dan Fatmah, 2011:41).

Aktivitas fisik rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran seseorang, di antaranya yaitu: 1) peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung, 2) penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung, 3) mencegah mortalitas akibat gangguan jantung, 4) peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik, 5) peningkatan tubuh (berkaitan dengan gizi tubuh), 6) meningkatkan kemampuan otot, dan 7) mencegah obesitas (Astrand, 1992 dalam Ruhayati dan Fatmah, 2011:37).

Kebiasaan olahraga didefinisikan sebagai suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu dengan tujuan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh yang hasilnya adalah meningkatkan kebugaran jasmani. Sedangkan kualitas olahraga adalah penilaian terhadap aktivitas olahraga berdasarkan frekuensi dan

lamanya berolahraga setiap kegiatan dalam seminggu. Olahraga dapat meningkatkan kebugaran apabila memenuhi syarat-syarat berikut (Depkes, 1994 dalam Ruhayati dan Fatmah, 2011:49)

### 1) Intensitas Latihan

Makin besar intensitas latihan, makin besar pula efek latihan tersebut. intensitas kesegaran jasmani sebaiknya antara 60 – 80% dari kapasitas aerobik yang maksimal. Intensitas latihan yang dianjurkan untuk olahraga kesehatan adalah antara 72% dan 78% dari denyut nadi maksimal.

### 2) Lamanya Latihan

Jika kita menghendaki hasil latihan yang baik, berarti cukup bermanfaat bagi kesegaran jantung dan tidak berbahaya, maka harus berlatih sampai mencapai training zone yaitu selama 15 – 25 menit.

### 3) Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan berhubungan erat dengan intensitas dan lamanya latihan. Olahraga dilakukan secara teratur setiap hari atau 3 kali seminggu minimal 30 menit setiap berolahraga.

Pengukuran terhadap aktivitas fisik tergolong kompleks dan tidak mudah pendekatan telah dikembangkan, diantaranya adalah klasifikasi pekerjaan, observasi perilaku, penggunaan alat sensor gerakan, penandaan fisiologis (detak jantung) serta penggunaan calorimeter. Namun, metode yang paling umum digunakan saat ini adalah *self-reported survey* (survey dengan pelaporan diri)

(Haskell dan Kierman, 2000 dalam Ruhayati dan Fatmah, 2011). Pelaporan dapat dilakukan dengan kuisisioner recall yang dikembangkan oleh Baecke.

Berdasarkan riset yang dilakukan terdapat tiga aspek yang secara bermakna dapat menggambarkan tingkat aktivitas fisik seseorang, yaitu pekerjaan, olahraga dan kegiatan di waktu luang. Oleh karena itu, kuisisioner ini meninjau aktivitas fisik pada tiga aspek tersebut yang mencakup kategori terstruktur dan tidak terstruktur, yaitu aktivitas fisik saat bekerja, berolahraga dan aktivitas fisik pada waktu luang sehingga dapat diperoleh gambaran keseluruhan aktivitas fisik seorang individu (dalam Ruhayati dan Fatmah, 2011:43).

#### **2.1.4.5 Kebiasaan Merokok**

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh pada daya tahan kardiovaskuler. Pada asap tembakau terdapat 4% karbonmonoksida (CO). daya ikat (afinitas) CO pada hemoglobin sebesar 200 – 300 kali lebih kuat dari oksigen. Hal ini berarti CO lebih cepat mengikat hemoglobin daripada oksigen. Padahal, hemoglobin berfungsi mengangkut oksigen keseluruh tubuh, dengan adanya ikatan CO pada hemoglobin maka akan menghambat pengangkutan oksigen ke jaringan tubuh yang memerlukan (Astrand, 1992 dalam Ruhayati dan Fatmah, 2011:67).

#### **2.1.4.6 Status Gizi**

Ketersediaan zat gizi dalam tubuh akan berpengaruh pada kemampuan otot berkontraksi dan daya tahan kardiovaskuler. Untuk mendapatkan kebugaran yang baik, seseorang haruslah melakukan latihan-latihan olahraga yang cukup,

mendapatkan gizi yang memadai untuk kegiatan fisiknya, dan tidur (Ruhayati dan Fatmah, 2011:53).

Status gizi adalah suatu kondisi tubuh sebagai akibat keseimbangan dari *intake* makanan dan penggunaannya oleh tubuh yang dapat diukur dari berbagai dimensi (Fatmah, 2011:59). Menurut Almatsier (2009:63) dalam Ruhayati dan Fatmah (2011:60) status nutrisi (*nutritional status*) adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi.

## 2.2 Permainan Hoki

Olahraga hoki adalah jenis olahraga yang menggunakan alat berupa pemukul (*stik*) dan bola. Oleh karenanya hoki termasuk dalam olahraga yang dominan menggunakan gerakan manipulatif yaitu gerakan yang memainkan suatu obyek tertentu yaitu stick dan bola. Mengenai olahraga hoki, FHI (2011:1) dalam dokumennya menjelaskan bahwa olahraga hoki adalah olahraga yang menggunakan alat berupa bola dan pemukul (*stik*) yang dimainkan pada lapangan rumput melalui teknik-teknik dasar dengan tujuan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dari daerah lingkaran tembak dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan.

Dapat disimpulkan bahwa untuk memainkan olahraga hoki terdapat aturan tertentu yang perlu ditaati sebagai suatu peraturan permainan, salah satunya yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawan harus berada di daerah lingkaran tembak lawan. Berbeda dengan permainan lainnya seperti sepak bola dan bola basket yang diperbolehkan melakukan *shooting* dari daerah manapun.

Tujuan permainan hoki yaitu memasukkan bola ke gawang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawang agar tidak kemasukan bola. Hal

tersebut hanya dapat dilakukan dengan cara kerjasama dari tiap pemainnya melalui penggunaan teknik dan strategi bermain. Walaupun demikian, penguasaan terhadap keterampilan teknik dasar olahraga hoki perlu dimiliki oleh tiap pemain, karena kemampuan regu atau tim dipengaruhi pula oleh kemampuan anggotanya.

### **2.3 Sarana dan Prasarana Permainan Hoki**

Permainan Hoki tentunya memerlukan sarana dan prasarana untuk memainkannya antara lain :

- 1) Stik
- 2) Bola
- 3) Sepatu
- 4) Lapangan standart
- 5) Glove (pelindung tangan)
- 6) Gawang standart

### **2.4 Modifikasi Permainan Hoki**

#### **2.4.1 Pengertian Modifikasi**

Memodifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru atau pelatih agar mampu memperhatikan perubahan kemampuan siswa atau atlet dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut dalam proses pembelajaran atau latihan, seperti yang dikemukakan oleh Yoyo dan Adang (2000:1) sebagai berikut:

Modifikasi merupakan salah satu usaha agar pembelajaran mencerminkan *Developmentally Appropriate Practice (DAP)* yang artinya adalah tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak yang sedang

belajarnya. Oleh karena itu, DAP, termasuk di dalamnya “*body scaling*” atau ukuran tubuh siswa, harus selalu dijadikan prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran.

Sedangkan modifikasi itu sendiri menurut Yoyo dan Adang (2000: 1) adalah: “Menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dapat memperlancar siswa dalam belajarnya.” Maksud dari pendapat tersebut yaitu untuk menuntun dan mengarahkan siswa atau atlet dari yang tidak bisa menjadi bisa, dari penguasaan gerak yang kasar menjadi penguasaan gerak yang lebih halus.

#### **2.4.2 Tujuan Modifikasi**

Modifikasi terdapat beberapa tujuan, yang mana telah dibagi menjadi tiga komponen, yakni: tujuan perluasan, penghalusan dan tujuan penerapan. seperti yang dijelaskan Yoyo dan Adang (2000:2) bahwa,

Tujuan Perluasan adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan bentuk atau wujud keterampilan yang dipelajarinya tanpa memperhatikan aspek efisiensi dan efektivitas. Dalam contoh ini, tujuan lebih banyak menekankan agar siswa mengetahui arti *dribbling* melalui peragaan. Dalam kasus ini, peragaan tidak terlalu mempermasalahkan apakah *dribbling* itu sudah dilakukan secara efektif, efisien atau belum, misalnya bola tidak disentuh dengan pukulan halus ke arah depan tetapi hanya didorong. Dalam hal ini yang penting adalah siswa mengetahui bentuk *dribbling* dalam olahraga hoki.

Tujuan Penghalusan adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan efisiensi gerak atau keterampilan yang dipelajari. Misalnya siswa mengetahui dan melakukan *dribbling* dalam olahraga hoki yang tadinya bola didorong oleh *stik*, dalam tujuan ini siswa tidak lagi hanya mengetahui bentuk *dribbling*, tetapi lebih menekankan arti efisiensi dari *dribbling* itu sendiri, misalnya siswa tidak lagi mendorong bola, tapi harus melakukan sentuhan terhadap bola dengan cara memukul secara halus ke arah depan.

Tujuan Penerapan adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan efektivitas gerak atau keterampilan yang dipelajarinya. Maksud dari penjelasan tersebut adalah efisiensi *dribbling* dalam olahraga hoki, tetapi lebih menekankan pada efektivitas *dribbling*nya, misalnya dalam melakukan *dribbling* disesuaikan dengan permainan yang sebenarnya dimana lawan selalu menghadang untuk merebut bola, sehingga dibutuhkan penguasaan terhadap *stik* dan bola yang lebih baik, juga kemampuan untuk menghindari dari sergapan lawan.

## 2.5 Struktur Modifikasi Permainan Hoki

Pembelajaran dapat dimodifikasi dengan cara mengurangi struktur permainan yang sebenarnya hingga pembelajaran strategi dasar bermain dapat diterima dengan relatif mudah oleh siswanya. Pengurangan struktur permainan untuk belajar permainan lebih ditekankan pada penguasaan strategi permainan, seperti yang dijelaskan oleh Yoyo dan Adang (2000:31) bahwa:

Pengurangan struktur permainan ini dapat dilakukan terhadap faktor: 1) ukuran lapangan, 2) bentuk, ukuran, jumlah peralatan yang digunakan, 3) jenis skill yang

digunakan, 4) aturan, 5) jumlah pemain, 6) organisasi pemain, dan 7) tujuan permainan.

Maksud dari pendapat di atas sudah jelas bahwa dalam memodifikasi permainan harus memperhatikan faktor-faktor yang akan digunakan atau dilakukan dalam proses pembelajaran atau pelatihan khususnya dalam olahraga hoki.

## **2.6 Permainan Hoki untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani**

Salah satu ide untuk melatih keterampilan individu dalam melakukan permainan Hoki ada 7 langkah, yaitu :

- 1) Mengajar dan melatih keterampilan dasar,
- 2) Keterampilan Dasar dan Variasi,
- 3) Mengajar dan melatih keterampilan dasar dan oposisi,
- 4) Mengajar dan latihan fungsional,
- 5) Mengajar dan latihan menghadapi tekanan,
- 6) Mengajar dan Melatih permainan secara kondisional,
- 7) Mengajar dan latihan permainan taktis.

Penjelasan secara singkat 7 langkah kerangka kerja tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Mengajar dan Melatih Keterampilan Dasar

Pada langkah ini penekanan dan ketepatan, seperti contoh yaitu umpan pasing bola. Pemain A mengoper kepada pemain B.

- 2) Keterampilan Dasar dan Variasi

Variasi yang digunakan meliputi :

- a) Kecepatan
- b) Peningkatan Akurasi

- c) Menggabungkan satu bentuk ketrampilan dasar dengan ketrampilan dasar yang lain.

Modifikasi yang demikian mengajarkan pemain untuk menggunakan ketrampilannya untuk bergerak menjemput bola bukan menunggu bola. Contoh :

pemain A mengoper bola ke pemain B, tetapi ditengah-tengah ada circle / lingkaran kemudian pemain B menjemput ke circle bola operan dari pemain

## 2) Mengajar dan Melatih Ketrampilan Dasar dan Oposisi

Pada fase ini pemain secara perlahan-lahan dihadapkan dengan pemain lain yang bertindak sebagai lawan. Hingga kepada situasi yang berhadapan dengan lawan seperti halnya di dalam pertandingan yang sebenarnya. Pemain akan belajar untuk menggunakan ketrampilannya dalam situasi yang tidak dapat diduga, seolah-olah berada dalam pertandingan yang sebenarnya. Pemain akan belajar mengamati gerakan lawan yang dari pengamatan tersebut pemain akan dapat memutuskan tentang bagaimana ia akan memberikan respon terhadap gerakan lawan.

Sebagai pengembangan dari latihan sebelumnya, setelah mengoper bola kepada pemain B, pemain A harus menghadang pemain B dan merebut kembali bola dari pemain A harus berlari menghadang pemain B dan merebut kembali bola dari pemain A atau berusaha untuk memotong operan bola yang dilakukan oleh pemain A kepada pemain lain.

## 3) Mengajar dan Latihan Fungsioanal

- a) Tanpa Menggunakan Lawan

- b) Dengan Menggunakan Lawan

Latihan Fungsional. Tahap ini melibatkan pengembangan tingkat kesulitan latihan, yang menggambarkan situasi pada bagian tertentu dari suatu

pertandingan yang sebenarnya. Apabila ingin melatih ketrampilan dalam menyerang, maka latihan tiga orang dalam satu permainan dapat dijalankan.

#### 4) Mengajar dan Latihan Dalam Menghadapi Tekanan

Latihan Ketrampilan dan latihan untuk situasi menyerupai suatu pertandingan sesungguhnya dilaksanakan dengan memberikan tekanan seperti halnya dalam suatu pertandingan dalam merebutkan juara. Misalnya tekanan berupa kelelahan fisik pemain dapat dikenalkan dengan cara melakukan pengaondisan tertentu terhadap tubuh pemain tepat sebelum latihan dimulai. Sebelum mulai bertanding Olimpiade di Seoul tahun 1988, tim hoki Australia berlatih dengan rekaman suara bising penonton yang diperdengarkan melalui alat pengeras suara guna melatih kemampuan pemain untuk mengambil keputusan segera ditengah-tengah kebisingan suara penonton.

#### 5) Mengajar dan Melatih Permainan Kondisional

Suatu bentuk permainan yang dimodifikasi atau permainan setengah lapangan dapat dilaksanakan dengan persyaratan dan aturan main yang dihendaki oleh pelatih. Yang perlu diingat adalah aturan main yang digunakan harus tetap focus kepada bentuk latihan yang dijalani dan bentuk latihan yang akan dilatih

#### 6) Mengajar dan Melatih Permainan Taktis

Dalam program ketrampilan bermain ini, pemain didorong untuk mengembangkan ketrampilan olahraganya. Selain itu pemain juga ditantang untuk mengambil keputusan seperti halnya didalam pertandingan, dengan demikian pemain akan belajar melakukan untuk melakukan antisipasi.

Ketika seorang pemain mulai latihan dengan tahap pertama, maka pemain tersebut akan mendapatkan situasi yang semakin mendekati kenyataan ketika ia mulai beralih dari tahap satu ketahap berikutnya, hingga pada tahap ke-tujuh.

### 2.7 Analisis Unsur Kebugaran Jasmani Dan Unsur Permainan Hoki

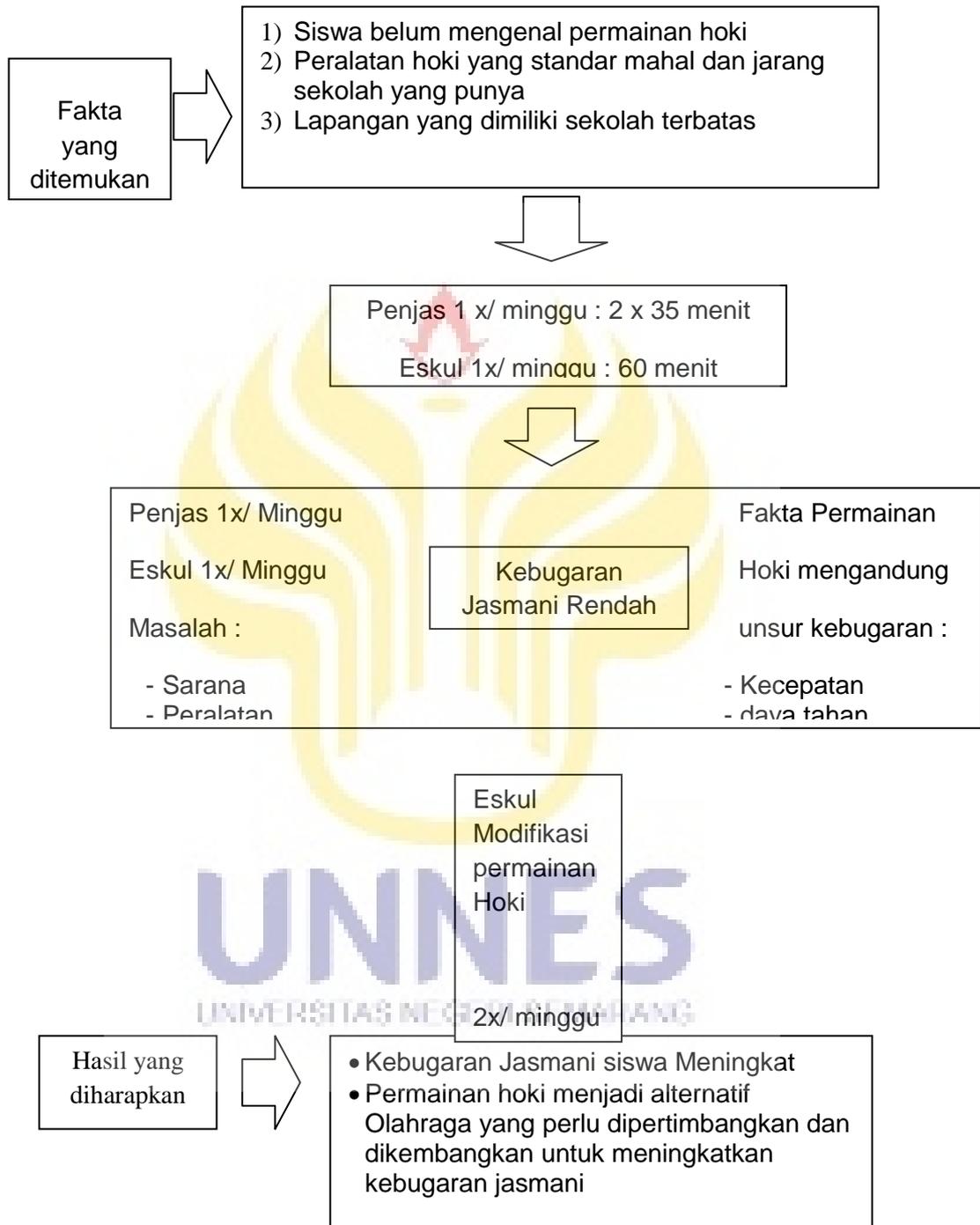
	UNSUR KEBUGARAN JASMANI	HUBUNGAN	UNSUR PERMAINAN HOKI
1.	Kekuatan ( <i>Strenght</i> )	Push digunakan untuk mengoper bola. Dalam melakukan Push dan shoot kekuatan lengan atas dan tungkai digunakan secara maksimal.	<i>Push, Shoot</i>
2.	Daya Tahan ( <i>Endurance</i> )	Daya tahan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relative lama.	Waktu permainan hoki selama latihan 2 x 60 menit selama 6 minggu, dengan rest 15 menit setiap kali latihan
3.	Kelentukan ( <i>Flexibility</i> )	Faktor utama dari kelentukan yaitu bentuk sendi, elastisitas, dan ligamen, tehnik dasar pushing sangat berhubungan untuk melatih kelentukan elastisitas otot karena dalam pushing mengoper dalam jarak pendek ataupun jarak panjang.	Pushing (mendorong bola)
4.	Keseimbangan ( <i>Balance</i> )	Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan static ataupun dinamik, hubungan dengan tehnik dasar hoki ketika dribbel dilakukan memerlukan keseimbangan posisi tubuh pada waktu bergerak dan tehnik stop memerlukan keseimbangan posisi tubuh pada saat ditempat.	<i>Dribel ( dynamic) p ( static )</i>

5.	Kecepatan ( <i>Speed</i> )	Kecepatan merupakan kapasitas dari anggotatubuh atau kecepatan gerakan dari seluruhtubuh yang dilakukan dalam waktu yang singkat. Teknik <i>dribel</i> yang baik akan menjadikan kecepatan meningkat.	<i>Dribbel</i>
6.	Kelincahan ( <i>Agility</i> )	Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam merubah arah dengan cepat dan tepat sangat berhubungan dengan teknik dasar dribell terutama <i>indiana dribel</i> ( zig-zag ) karena dalam dribell yang baik pemain menggunakan kelincahanya untuk melewati lawan.	<i>Indiana Dribel</i> ( zig-zag ) untuk melewati lawan
7.	<i>Power</i>	<i>Power</i> merupakan kemampuan tubuh untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Teknik <i>Shoot</i> untuk mencetak gol diperlukan <i>power</i> agar optimal dan <i>hit</i> (pukul) digunakan untuk mengarahkan bola dengan tepat dan keras.	<i>Shoot dan Passing</i>
8.	Koordinasi ( <i>Coordiantion</i> )	Gerakan Flick, scoop, dan reverse menggunakan koordiansi yang tinggi karena cukup sulit dilakukan. <i>Back hand pass</i> (reverse) digunakan ketika pemain tidak memiliki kesempatan untuk memutar badan. Maka ketiga teknik tersebut menggunakan koordinasi karena kemampuan biomotorik sangat kompleks.	Flick, Scoop, Reverse ( back hand pass)

(Dr. Setya Rahayu, 2015)

## 2.9 Kerangka Berfikir

Berikut adalah kerangka berfikir dari penelitian yang dilakukan:



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan modifikasi permainan hoki 2x/minggu selama 6 minggu terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta ekstra kurikuler olahraga SMPIT Bina Amal Semarang.
- 2) Latihan modifikasi permainan hoki 2x/minggu selama 6 minggu hanya dapat mempertahankan tingkat kebugaran jasmani.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka saran yang dapat penulis ajukan adalah sebagai berikut :

- 1) Bagi peserta didik hendaknya memperhatikan kebugaran jasmani karena kebugaran jasmani merupakan faktor terpenting dalam kehidupan. Permainan hoki yang dilakukan dengan intensitas 2x dalam seminggu sebagai alternatif untuk menjaga kebugaran jasmani dengan baik.
- 2) Bagi pelatih/guru perlu untuk mengenalkan permainan hoki sebagai salah satu alternatif cabang olahraga ekstra kurikuler di sekolah, karena terbukti dapat meningkatkan keterampilan dasar permainan hoki dan mempertahankan kebugaran jasmani. Permainan hoki dapat dimodifikasi agar lebih mudah dan terjangkau.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, Kusuma. 2009. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani*.  
<http://M.Abata.com> (Akses 27/1/2011)(Winarno, 2007:70-71).
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*.  
Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdikbud. 1997. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta :Pusat Kesegaran  
dan Rekreasi
- Depdiknas. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta. Pusat Kesegaran  
Jasmani dan Rekreasi
- FHI. 2000. *Peraturan Permainan Hoki*. Jakarta.
- Griffin, L.L &Oslin, J. &Mithchell, S. 1997. *Teaching Sport Concepts and Skill. A  
Tactical A Game Aproach*. Campaign. II : Human Kineties.
- Iskandar Z. Adisapoetra, dkk. 1999. *Kesegaran Jasmani untuk Karyawan,  
Tenaga Kerja dan Masyarakat, Seminar dan Widikarya Nasional Olahraga  
dan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Hotel Sahid Jaya.
- Len Kravitz, Sadoso Sumardjuno. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta:  
PT Raja Grafindo Persada
- Meyer. 1997. *The Science of Hockey*. London: Pelhams Books Ltd.
- Primadi Tabrani. 2002. *Hoki Kreativitas dan Riset dalam Olahraga*. Bandung: ITB
- Rusli Lutan. 2002. *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta :Depdiknas.
- Dr.Setya Rahayu. 2015. *Analisis Unsur Kebugaran Jasmani dan Unsur  
Permainan Hoki*. Semarang :UKM Hoki UNNES.
- Sutarman. 2012:3. *Pengertian Kesegaran Jasmani dan Tes Kardiorespirasi*.  
Jakarta;Jurnal GLADI.

- Sutarman.1995.“*Pengertian-pengertian tentang Kebugaran Jasmani dan Kardiorespirasi*”, *Concepts of Sciene*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga KONI.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Cetakan Ketigabelas. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Sudjana, Nana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sutrisno Hadi. (2004). *Metodologi Research*. Yogyakarta :Fakultas Psikologi UGM
- Tim Puslitjaknov. 2008. *Metode Penelitian Pengembangan*. Jakarta:Departemen Pendidikan Nasional
- Widaninggar W. 2003. *Ketahuiilah Tingkat Kesehgaran Jasmani Anda*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Winarno.2007. *Test Kebugaran Jasmani Indonesia*.Bandung : KONI
- Yoyo, Adang 2000. *Modifikasi Permainan Hoki*. Bandung: Erlangga