



# Survei Motivasi Berlatih, Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Hoki Setelah PPKM Level 4

**Albi Salsa Billa, Siti Nurrochmah\*, Supriyadi, Lokananta Teguh Hari Wiguno**

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: siti.nurrochmah.fik@um.ac.id

Paper received: 2-3-2023; revised: 13-3-2023; accepted: 19-3-2023

## Abstract

The purpose of this study was to determine the motivation to practice, the level of physical condition and basic technical skills of students in hockey extracurricular activities at SMK Negeri 11 Malang after the implementation of PPKM level 4. This study used a quantitative descriptive survey design with the approach method used in the form of a survey in the form of a questionnaire. and test. The subjects in this study were SMK students from grades X to XII in the 2020/2021 academic year with a total of 50 students divided into 33 male students and 17 female students. The instrument used by the researcher was a questionnaire on the motivation of students to take part in hockey extracurricular activities as well as a test instrument in which the questionnaire instrument for each motivation contained 32 statements/questions with a range of validity results from 0.32793 to 0.66293 and reliability 0.942 and the test instrument consisted of from the Multistage Fitness Test, Illinois Test, Sprint 60 meters, Zig zag Dribbling, Push and Stop and Penalty Stroke. The data analysis used in this research is descriptive data analysis using relative frequency (percentage) and prerequisite test data analysis. The results of this study indicate that the physical condition of the hockey extracurricular students is at the average level, basic technical skills are at the average level and motivation is at the average level.

**Keywords:** motivation; physical condition; basic engineering skills; extracurricular sports

## Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengkaji motivasi berlatih, tingkat kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar siswa kegiatan ekstrakurikuler olahraga hoki di SMK Negeri 11 Malang setelah pemberlakuan PPKM level 4. Penelitian ini menggunakan rancangan survei bentuk deskriptif kuantitatif dengan metode pendekatan yang digunakan dalam bentuk survei dalam bentuk angket dan tes. Subyek pada penelitian ini adalah siswa SMK kelas X sampai XII tahun ajaran 2020/2021 dengan jumlah 50 orang siswa yang terbagi dalam 33 siswa putra dan 17 siswa putri. Instrumen yang digunakan oleh peneliti adalah angket motivasi siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga hoki serta instrumen tes yang mana untuk instrumen angket masing-masing motivasi terdapat 32 butir pernyataan/pertanyaan dengan rentang hasil validitas 0,32793- 0,66293 dan reliabilitas 0,942 dan instrumen tes terdiri dari tes Multistage Fitness Test, Illinois Test, Sprint 60 meter, Zig zag Dribbling, Push and Stop dan Penalty Stroke. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif menggunakan frekuensi relatif (persentase) dan menggunakan analisis data uji prasyarat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa ekstrakurikuler hoki berada di tingkat rata-rata, keterampilan teknik dasar berada di tingkat rata-rata dan motivasi berada di tingkat rata-rata

**Kata kunci:** motivasi; kondisi fisik; keterampilan teknik dasar; ekstrakurikuler olahraga; hoki

## 1. Pendahuluan

Olahraga merupakan segala kegiatan yang dilakukan secara sengaja dan dalam kegiatan tersebut membutuhkan kontraksi pada otot tubuh untuk menimbulkan gerak demi mewujudkan tubuh yang sehat secara jasmani dan rohani (Bangun, 2016). (Hadi, 2020) berpendapat bahwasanya olahraga merupakan aktivitas fisik yang terstruktur dengan mematuhi semua aturan yang ada demi meraih kesehatan tubuh dan prestasi. Olahraga memiliki banyak macam yang bervariasi baik dalam olahraga yang dimainkan secara individu maupun yang dilakukan secara beregu salah satu olahraga yang dilakukan secara beregu adalah olahraga hoki. Hoki atau dalam bahasa Inggris disebut *Hockey* adalah olahraga bola kecil yang dimainkan menggunakan alat berupa tongkat atau *stick* dengan ujung tongkat bengkok membentuk huruf “J” yang berguna untuk menggiring, mengumpan, dan juga menembakkan bola. (Naufal, Sutresna, & Yusup, 2021) menjelaskan olahraga hoki adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, untuk menggerakkan bola setiap pemain menggunakan tongkat bernama *stick*. Sejarah dari olahraga hoki masih simpang siur mengenai asal dan tahun pertama olahraga ini diciptakan, akan tetapi dahulu sejarah mencatat lebih dari 800 tahun yang lalu ada olahraga serupa yang dimainkan di negara Prancis dengan nama “*Hoquet*” (Santoso, Matakupan, & Marison, 2017).

Hoki *indoor* atau hoki ruangan merupakan modifikasi dari olahraga hoki lapangan dimana dimainkan didalam ruangan sehingga ukuran lapangan yang dipakai lebih kecil dan jumlah pemain juga lebih sedikit yaitu 6 orang setiap tim, dalam olahraga hoki ruangan menggunakan lapangan dengan ukuran lebar 18 sampai 22 meter dan panjang 36 sampai 44 meter, sedangkan hoki lapangan atau *field hoki* dimainkan oleh 11 pemain tiap tim dan dilakukan dilapangan dengan ukuran lebar 55 meter dan Panjang 91,4 meter (Tanner & Gore 2013). Hoki *ice* atau es adalah olahraga hoki yang dilakukan pada lantai yang terbuat dari es atau air yang telah membeku, hoki es memiliki peralatan yang berbeda dari dua jenis hoki sebelumnya. Untuk stik pada hoki es memiliki bentuk seperti huruf L dari pada huruf J dan nama bola pada hoki es bernama *puck* berbentuk seperti cakram dan terbuat dari karet. Permainan hoki juga sama seperti olahraga permainan pada umumnya yang memiliki beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai antaranya: *dribbling, passing, stoping, shooting, tapping, dan scop* (Gevani, 2016).

Agar memiliki kemampuan yang mumpuni dalam olahraga hoki setiap atlet perlu memperhatikan tingkat komponen kondisi fisiknya masing-masing. (Tsany Nova Agisna, 2019) berpendapat komponen kondisi fisik adalah biometrik kondisi fisik terbagi menjadi dua kelompok besar. Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga hoki lapangan yaitu komponen kekuatan, daya tahan, daya ledak, daya tahan kardiorespirasi, kelentukan, kelincahan dan kecepatan Pate dalam Nurrochmah, (2016). Dalam olahraga hoki memiliki komponen kondisi fisik dominan, menurut (Tanner et al., 2013) ada beberapa komponen terpenting dalam olahraga hoki seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan tubuh dan power.

Agar keterampilan teknik dasar dan kondisi fisik dapat berpengaruh secara optimal maka diperlukan latihan yang terstruktur dan berkelanjutan, hal ini dipertegas oleh pendapat (Hamdani & Hasye, 2019) yaitu Dalam latihan olahraga setiap aktivitasnya memiliki intensitas baik intensitas rendah, sedang, hingga tertinggi. Setiap latihan harus dijalankan secara terus menerus dengan pola rendah ke tinggi, serta setiap pelaksanaannya memiliki durasi waktu yang telah ditentukan berdasarkan kebutuhan waktu. Latihan teknik merupakan latihan guna membangun serta membiasakan kemampuan motorik tubuh dengan kesempurnaan teknik-

teknik dasar yang terdapat pada suatu olahraga tertentu (Siswandi, Yarmani, Sihombing, & Defliyanto, 2018) sedangkan latihan fisik merupakan aktivitas yang dilakukan sebagai upaya meningkatkan serta menjaga kebugaran tubuh melalui latihan-latihan fisik yang telah diatur sedemikian rupa (Dumat, Engka, & Sapulete, 2016). Dalam latihan terdapat komponen yang sangat perlu dipertimbangkan dalam menentukan dosis latihan yang diberikan, (Dahlan, Hidayat, & Syahrudin, 2020) berpendapat terdapat sebelas komponen latihan yang perlu diperhatikan yakni : 1. *Intensitas*, 2. *Volume*, 3. *Recovery dan Interval*, 4. *Repetisi*, 5. *Set*, 6. *Sircuit*, 7. *Durasi*, 8. *Densintas*, 9. *Irama*, 10, *Frekuensi* dan 11, *Sesi*.

Sejalan dengan perkembangan olahraga hoki yang semakin populer di berbagai negara tidak terkecuali juga Indonesia, banyak pula muncul klub-klub olahraga hoki dan juga kompetisi-kompetisi yang mana diharapkan bisa menarik minat seseorang untuk melirik olahraga ini. Menggali bakat-bakat atlet hoki juga mulai lebih digencarkan dengan masuk ke ranah ekstrakurikuler hoki di dalam sekolah. banyak sekolah mulai tingkatan Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas atau Sekolah Menengah Kejuruan di Indonesia yang sudah ada ekstrakurikuler olahraga hoki didalamnya. Turnamen-turnamen tingkat sekolah juga mulai sering diadakan dari tingkatan antar kota hingga tingkat nasional.

Dalam dunia sekolah pembelajaran merupakan kegiatan rutin dan wajib dilaksanakan oleh hampir semua warga sekolah oleh karena itu pembelajaran merupakan kegiatan belajar peserta didik dalam mencapai suatu tujuan pengajaran (Aprida Pane, 2017). Pembelajaran tidak selamanya terpaku pada kelas dan penyampaian teori yang terlampau banyak, terbatasnya waktu tatap muka membuat pihak sekolah memberikan waktu tambahan siswa dalam mengikuti kegiatan sesuai bakat dan minat mereka, kegiatan ini bernama ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler adalah program yang dihadirkan oleh sekolah, berupa kegiatan-kegiatan yang berfungsi sebagai tempat siswa menyalurkan bakat dan minatnya, serta kegiatan ini dapat membentuk karakter dan kepribadian diri dari siswa (yuga wibawa sutiana, 2020). Ekstrakurikuler digunakan sebagai ajang untuk peserta didik mampu mengembangkan kemampuan yang dimiliki dan meraih sebuah prestasi sesuai bidangnya melalui berbagai aktivitas yang dilakukan di dalam ekstrakurikuler (Yul Kamra, 2019), dari penjelasan tersebut maka dapat dikatakan kegiatan ekstrakurikuler merupakan perangkat serasional (*supplement* dan *complements*) kurikulum, yang perlu disusun dan dituangkan dalam rencana kerja tahunan/kalender pendidikan satuan Pendidikan. Ekstrakurikuler memiliki tujuan untuk mencapai sebuah prestasi dari bakat yang dimiliki siswa.

SMK Negeri 11 salah satu sekolah yang cukup memperhatikan kegiatan ekstrakurikuler, ini selaras dengan banyaknya pilihan macam ekstrakurikuler yang ada di SMK Negeri 11 Malang ini. Ekstrakurikuler Futsal, ekstrakurikuler PMI, ekstrakurikuler Bahasa Inggris, dan ekstrakurikuler BDI merupakan sedikit contoh dari beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMK Negeri 11 Malang. Kegiatan ekstrakurikuler hoki atau *Eleven Hockey Club* EHC merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMK Negeri 11 Malang. Kegiatan ekstrakurikuler hoki adalah kegiatan ekstrakurikuler yang cukup terkenal dan cukup diminati oleh para siswa atau siswi SMK Negeri 11 Malang kurang lebih 53 siswa dan siswi bergabung dalam ekstrakurikuler ini, hal ini dikarenakan cukup menterengnya nama *Eleven Hockey Club* EHC di kanca kompetisi berskala kota hingga nasional. Ditetapkannya pemberlakuan PPKM (pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat) cukup berdampak

pada semua sektor masyarakat tidak terkecuali pada kegiatan ekstrakurikuler hoki yang menyebabkan diliburkannya kegiatan ini dalam waktu yang relatif lama yang mana ini akan berpengaruh pada tingkat kondisi fisik, kemampuan teknik dasar dan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler hoki.

Kondisi fisik merupakan persiapan paling mendasar yang dilakukan seseorang apabila ingin melakukan suatu aktivitas olahraga, oleh karena itu perlu melakukan persiapan secara dominan demi mendapatkan kondisi fisik yang diinginkan (Bafirman HB. Asep Sajuna Wahyuri, 2020). (Tsany Nova Agisna, 2019) berpendapat komponen kondisi fisik adalah biometrik dimana komponen kebugaran jasmani terbagi menjadi dua kelompok besar. Teknik dasar merupakan hal yang penting dalam suatu olahraga permainan, tidak terkecuali olahraga hoki. Pemain harus benar-benar menguasai teknik dasar dalam olahraga hoki karena itu akan menjadi dasar dari semua gerakan dan strategi untuk meraih sebuah kemenangan. Dalam olahraga hoki terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai secara baik oleh atlet diantaranya *dribbling*, *passing*, *hit*, *flick*, dan *shooting*.

Motivasi merupakan daya penggerak dari dalam dan luar tubuh seseorang untuk melakukan sesuatu guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Sulfemi, 2019), motivasi dibedakan menjadi dua yaitu (1) motivasi intrinsik dan (2) motivasi ekstrinsik. (Muskanan, 2015) berpendapat bahwa motivasi intrinsik merupakan dorongan yang bersumber dari dalam diri seseorang dimana ini mempengaruhi seseorang tersebut untuk melakukan sesuatu tanpa dipengaruhi oleh faktor-faktor dari luar, (L. A. Anggraeni, 2021) menyatakan motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam tubuh untuk mencapai prestasi. Motivasi intrinsik adalah dorongan yang berasal dari dalam atlet untuk mencapai kesenangan serta kepuasan (N. Anggraeni, 2018). Motivasi ekstrinsik merupakan dorongan untuk melakukan sesuatu yang berasal dari luar tubuh dan tidak secara mutlak berkaitan dengan kegiatan belajar tersebut (Prihartantra, 2015), (Kharisma, 2017) menyatakan bahwa motivasi ekstrinsik dorongan untuk melakukan sesuatu yang aktif karena pengaruh dari luar tubuh. Semakin tinggi pengaruh dari luar tubuh tersebut maka akan semakin tinggi pula motivasi yang didapatkan oleh seseorang tersebut (Sitorus, 2020).

Keikutsertaan siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler khususnya pada olahraga hoki sangat dipengaruhi oleh motivasi di setiap individunya, semakin besar motivasi yang dimiliki siswa tersebut untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini maka akan lebih mempengaruhi kondisi fisik dan teknik dasar yang dimiliki oleh siswa tersebut, dikarenakan motivasi sangat berpengaruh terhadap kualitas berlatih dari siswa itu sendiri maka cukup penting untuk mengetahui seberapa besar motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler hoki ini, serta faktor-faktor apa yang bertindak sebagai penunjang siswa dalam upaya meningkatkan motivasinya tersebut.

Berdasarkan pemaparan diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji dan mendeskripsikan motivasi berlatih, kondisi fisik, dan tingkat keterampilan teknik dasar siswa ekstrakurikuler olahraga hoki setelah pemberlakuan PPKM level 4.

## **2. Metode**

Dalam penelitian ini menggunakan rancangan survei bentuk deskriptif kuantitatif dengan metode pendekatan bentuk survei dan tes. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa

kelas X sampai XII SMKN 11 Kota Malang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga hoki sebanyak 53 orang, *sampling* yang digunakan berupa teknik *purposive random sampling*, (Sugiyono, 2016) berpendapat *purposive random sampling* merupakan penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tingkat kesalahan 1 % sehingga tingkat akurasi sebesar 99%. Dengan tingkat akurasi sebesar 99% maka sampel yang diperoleh sebanyak 50 siswa, dengan rincian 33 orang siswa putra terdiri dari 10 siswa kelas 10, 15 siswa kelas 11 dan 8 siswa kelas 12. 17 siswi putri terdiri dari 8 siswi kelas 10, 4 siswa kelas 11 dan 5 siswi kelas 12 sebagai sampel uji coba instrumen non tes dan tes. Instrumen penelitian menggunakan dua cara yakni berupa non tes bentuk angket data dikumpulkan dengan teknik pengukuran bentuk dokumentasi dan angket serta tes kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa instrumen non tes bentuk angket yaitu motivasi siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga hoki dan tes kondisi fisik meliputi *beep test*, tes lari sprint 60 meter, tes lari zig zag, tes keterampilan teknik dasar meliputi tes *passing*, tes *dribbling*, tes *shooting* dan juga dilakukan observasi lapangan secara langsung dengan mengamati siswa yang sedang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler hoki.

Pengumpulan data merupakan kegiatan sesuai prosedur yang sistematis yang bertujuan untuk mendapatkan data dalam penelitian. Pada penelitian ini analisis data menggunakan analisis data bentuk tendensi sentral berupa rata-rata hitung, modus dan frekuensi relatif. Analisis data bentuk variabilitas menggunakan jenis ukuran meliputi simpangan baku sampel, varian sampel, dan koefisien variansi. Adapun prosedur analisis data dilakukan menggunakan aplikasi SPSS versi 25.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Hasil

Sesuai dengan rumusan masalah yaitu bagaimana tingkat motivasi, kondisi fisik, dan keterampilan teknik dasar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga hoki di SMK Negeri 11 Malang, maka untuk memecahkan masalah tersebut peneliti telah melakukan pengumpulan data menggunakan teknik pengukuran bentuk tes kondisi fisik yang meliputi tes lari 60 m, tes lari Illinois, multi-stage fitness test, penalty stroke, *dribbling zig-zag*, *push and stop*, serta pengumpulan data menggunakan kuesioner bentuk angket motivasi. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis sesuai dengan teknik yang digunakan berupa teknik statistika deskriptif bentuk tendensi sentral *mean*, modus dan variabilitas berupa SB, variansi dan koefisien variansi.

Dalam penelitian ini peneliti mengkaji komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam upaya mencapai prestasi tertinggi di olahraga hoki seperti unsur daya tahan jantung dan paru, kecepatan, kelincahan, ketepatan, koordinasi, dan psikologis. Hal ini sejalan dengan (Soares, Antunes, & Van Den Tillaar, 2013) atlet jika ingin mencapai puncak tertinggi dan mempertahankannya maka ia harus memperhatikan kinerja fisik, psikologi dan teknik. (Tudor O Bomp. Buzzichelli carlo, 2015) berpendapat bahwasanya jika seseorang ingin mencapai prestasi tertinggi, maka harus memiliki tiga komponen fisik penting yang harus diperhatikan yakni komponen kekuatan, kecepatan dan daya tahan jantung dan paru-paru.

Hasil tes yang diperoleh dibuat norma kriteria tes berdasarkan data dari peserta kegiatan ekstrakurikuler olahraga hoki SMKN 11 Malang dengan menggunakan lima kriteria yaitu sangat baik, baik, rata-rata, kurang, dan sangat kurang untuk setiap tes.

### 3.1.1. Hasil Data Motivasi Intrinsik Siswa Ekstrakurikuler Hoki di SMK Negeri 11 Malang

Data motivasi intrinsik yang diperoleh dari 50 siswa dari hasil analisis deskriptif data yang dibagi menjadi dua yakni siswa putra dan putri. Tes yang digunakan untuk mengetahui hasil motivasi intrinsik yaitu tes angket. Data hasil motivasi intrinsik dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil angket motivasi intrinsik Siswa ekstrakurikuler hoki di SMK Negeri 11 Malang**

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 92.75	Sangat baik	10	20%
2	92.75 – 91.25	Baik	9	18%
3	91.25 – 89.75	Cukup	8	16%
4	89.75 – 88.25	Kurang	5	10%
5	< 88.25	Sangat Kurang	18	36%
<i>Jumlah</i>			50	100 %
<i>Skor Maksimum</i>			95	
<i>Skor Minimum</i>			85	

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1. Hasil angket motivasi intrinsik siswa putra telah dilakukan pada sampel yang berjumlah 33 peserta. Pada penelitian ini diperoleh nilai rata-rata dari angket motivasi intrinsik siswa putra yaitu yang berjumlah 90,3 dengan skor maksimum 95 dan skor minimum 86. Maka dapat disimpulkan motivasi intrinsik siswa putri berada di tingkatan cukup, oleh karena itu perlu adanya penambahan dorongan pada diri sendiri agar motivasi intrinsik mengalami peningkatan menjadi lebih baik. Sedangkan pada siswa putri dilakukan pada sampel yang berjumlah 17 peserta. Pada penelitian ini diperoleh nilai rata-rata dari angket motivasi intrinsik yaitu yang berjumlah 88,29 dengan skor maksimum 92 dan skor minimum 85. Maka dapat disimpulkan motivasi intrinsik siswa putri berada di tingkatan kurang, oleh karena itu perlu adanya penambahan dorongan pada diri sendiri agar motivasi intrinsik mengalami peningkatan menjadi lebih baik.

### 3.1.2. Hasil Data Motivasi ekstrinsik Siswa Ekstrakurikuler Hoki di SMK Negeri 11 Malang

Data motivasi ekstrinsik yang diperoleh dari 50 siswa dari hasil analisis deskriptif data yang dibagi menjadi dua yakni siswa putra dan putri. Tes yang digunakan untuk mengetahui hasil motivasi ekstrinsik yaitu tes angket. Data hasil motivasi ekstrinsik dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil angket motivasi ekstrinsik Siswa ekstrakurikuler hoki di SMK Negeri 11 Malang**

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 91	Sangat baik	16	32%
2	91 – 89	Baik	10	20%
3	89 – 87	Cukup	12	24%
4	87 – 85	Di bawah rata-rata	6	12%
5	< 85	Jelek	6	12%
Jumlah			50	100
Skor Maksimum			94	
Skor Minimum			81	

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2. hasil angket motivasi ekstrinsik siswa putra tersebut telah dilakukan pada sampel yang berjumlah 33 peserta. Pada penelitian ini diperoleh nilai rata-rata dari angket motivasi ekstrinsik yaitu yang berjumlah 89,182 dengan skor maksimum 94 dan skor minimum 8. Maka dapat disimpulkan motivasi ekstrinsik siswa putra berada di tingkatan baik, oleh karena itu kondisi ini sangat baik untuk dipertahankan dan perlu menambah lagi dorongan dari pelatih atau teman agar lebih baik lagi. Sedangkan pada siswa putri dilakukan pada sampel yang berjumlah 17 peserta. Pada penelitian ini diperoleh nilai rata-rata dari angket motivasi intrinsik yaitu yang berjumlah 88,29 dengan skor maksimum 94 dan skor minimum 81. Maka dapat disimpulkan motivasi intrinsik siswa putri berada di tingkatan kurang, oleh karena itu perlu adanya penambahan dorongan pada diri sendiri agar motivasi intrinsik mengalami peningkatan menjadi lebih baik.

### 3.1.3. Hasil Tes Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Hoki di SMK Negeri 11 Malang

Data tes daya tahan yang diperoleh dari 50 siswa dari hasil analisis deskriptif data yang dibagi menjadi dua yakni siswa putra dan putri. Tes yang digunakan untuk mengetahui hasil daya tahan yaitu *Multistage Fitness Test*. Data hasil tes daya tahan dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Tes *Multi Stage Fitness* Siswa ekstrakurikuler hoki di SMK Negeri 11 Malang**

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 38.45	Sangat baik	17	34%
2	38.45 – 35.68	Baik	8	16%
3	35.68 – 32.92	Cukup	12	24%
4	32.92 – 30.15	Kurang	6	12%
5	< 30.92	Sangat Kurang	7	14%
Jumlah			50	100%
Skor Maksimum			42.6 (ml/kg/menit)	
Skor Minimum			22.8 (ml/kg/menit)	

Berdasarkan hasil penelitian pada table 3. hasil penelitian tes *multi stage fitness* siswa putra tersebut telah dilakukan pada sampel yang berjumlah 33 peserta putra. Pada penelitian ini diperoleh nilai rata-rata dari tes *multi stage fitness* yaitu yang berjumlah 33.38 (ml/kg/menit), dengan skor maksimum 42.6 (ml/kg/menit) dan skor minimum 22.8 (ml/kg/menit). Maka dapat disimpulkan daya tahan siswa putra berada di tingkatan cukup, oleh karena itu perlu adanya penambahan latihan secara mandiri agar mengalami peningkatan menjadi lebih baik. Sedangkan pada siswa putri tersebut telah dilakukan pada sampel yang

berjumlah 17 peserta putri. Pada penelitian ini diperoleh nilai rata-rata dari tes *multi stage fitness* yaitu yang berjumlah 29,041 (ml/kg/menit), dengan skor maksimum 32,6 (ml/kg/menit) dan skor minimum 22,8 (ml/kg/menit). Maka dapat disimpulkan daya tahan siswa putri berada di tingkatan baik, meski sudah baik melakukan latihan tambahan juga penting untuk menjaga serta lebih meningkatkan lagi daya tahan fisik menjadi lebih baik.

### 3.1.4. Hasil Tes Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Hoki di SMK Negeri 11 Malang

Data tes kelincahan yang diperoleh dari 50 siswa dari hasil analisis deskriptif data yang dibagi menjadi dua yakni siswa putra dan putri. Tes yang digunakan untuk mengetahui hasil kelincahan yaitu *Illinois Agility Test*. Data hasil kelincahan dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil *Illinois Agility Test* Siswa ekstrakurikuler hoki di SMK Negeri 11 Malang**

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 19.08	Sangat baik	21	42%
2	21.05 – 19.08	Baik	13	26%
3	23.03 – 21.05	Cukup	4	8%
4	25.0 – 23.03	Kurang	1	2%
5	< 25.0	Sangat Kurang	11	22%
	<i>Jumlah</i>		50	100%
	<i>Skor Maksimum</i>			27.97 detik
	<i>Skor Minimum</i>			16.12 detik

Berdasarkan hasil penelitian pada table 4. hasil penelitian *illinois test* siswa putra tersebut telah dilakukan pada sampel yang berjumlah 33 peserta putra. Pada penelitian ini diperoleh nilai rata-rata dari tes *multi stage fitness* yaitu yang berjumlah 19,315 detik dengan skor maksimum 27,97 detik dan skor minimum 16,12 detik. Maka dapat disimpulkan kelincahan siswa putra berada di tingkatan sangat baik, meski sudah sangat baik melakukan latihan tambahan juga penting untuk menjaga serta lebih meningkatkan lagi daya tahan fisik menjadi lebih baik. Sedangkan pada siswa putri tersebut telah dilakukan pada sampel yang berjumlah 17 peserta. Pada penelitian ini diperoleh nilai rata-rata dari tes *illinois test* yaitu yang berjumlah 19,646 detik dengan skor maksimum 20,62 detik dan skor minimum 19,32 detik. Maka dapat disimpulkan kelincahan siswa putri berada di tingkatan sangat kurang, oleh karena itu perlu adanya penambahan latihan secara mandiri agar mengalami peningkatan menjadi lebih baik.

### 3.1.5. Hasil Tes Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Hoki di SMK Negeri 11 Malang

Data tes kecepatan yang diperoleh dari 50 siswa dari hasil analisis deskriptif data yang dibagi menjadi dua yakni siswa putra dan putri. Tes yang digunakan untuk mengetahui hasil kecepatan yaitu tes lari sprint 60 meter. Data hasil kecepatan dapat dilihat sebagai berikut:



**Tabel 5. Hasil Tes lari sprint 60 meter Siswa ekstrakurikuler hoki di SMK Negeri 11 Malang**

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	< 7.8	Sangat baik	14	28%
2	7.8 – 8.3	Baik	8	16%
3	8.3 – 8.7	Cukup	9	18%
4	8.7 – 9.3	Kurang	10	20%
5	> 9.3	Sangat Kurang	9	18%
	<i>Jumlah</i>		50	100%
	<i>Skor Maksimum</i>			7.12 detik
	<i>Skor Minimum</i>			9.89 detik

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5. hasil penelitian tes lari sprint 60 meter siswa putra tersebut telah dilakukan pada sampel yang berjumlah 33 peserta. Pada penelitian ini diperoleh nilai rata-rata dari tes lari sprint 60 meter yaitu yang berjumlah 8,262 detik dengan skor maksimum 7,12 detik dan skor minimum 9,89 detik. Maka dapat disimpulkan kecepatan siswa putra berada di tingkatan baik, meski sudah baik melakukan latihan tambahan juga penting untuk menjaga serta lebih meningkatkan lagi daya tahan fisik menjadi lebih baik. siswa putri tersebut telah dilakukan pada sampel yang berjumlah 17 peserta. Pada penelitian ini diperoleh nilai rata-rata dari tes lari sprint 60 meter yaitu yang berjumlah 8,711 detik dengan skor maksimum 7,12 detik dan skor minimum 9,89 detik. Maka dapat disimpulkan kecepatan siswa putri berada di tingkatan kurang, oleh karena itu perlu adanya penambahan latihan secara mandiri agar mengalami peningkatan menjadi lebih baik.

### 3.1.6. Hasil Tes *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Hoki di SMK Negeri 11 Malang

Data tes *passing* yang diperoleh dari 50 siswa dari hasil analisis deskriptif data yang dibagi menjadi dua yakni siswa putra dan putri. Tes yang digunakan untuk mengetahui hasil *passing* yaitu test *push and stop*. Data hasil *passing* dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 6. Hasil Tes *Push and Stop* Siswa ekstrakurikuler hoki di SMK Negeri 11 Malang**

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 28.25	Sangat baik	15	30%
2	28.25 – 27.9	Baik	10	20%
3	27.9 – 25.9	Cukup	17	34%
4	25.9 – 24.8	Kurang	7	14%
5	< 24.8	Sangat Kurang	1	2%
	<i>Jumlah</i>		50	100%
	<i>Skor Maksimum</i>			30 detik
	<i>Skor Minimum</i>			23 detik

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 6. hasil penelitian tes *push and stop* siswa putra tersebut telah dilakukan pada sampel yang berjumlah 33 peserta. Pada penelitian ini diperoleh nilai rata-rata dari *push and stop* yaitu yang berjumlah 26,97 dengan skor maksimum 30 dan skor minimum 23. Maka dapat disimpulkan *passing* siswa putra berada di tingkatan cukup, meski sudah cukup melakukan latihan tambahan juga penting untuk menjaga serta lebih meningkatkan lagi daya tahan fisik menjadi lebih baik. stop siswa putri tersebut telah

dilakukan pada sampel yang berjumlah 17 peserta. Pada penelitian ini diperoleh nilai rata-rata dari tes push and stop yaitu yang berjumlah 26,88 dengan skor maksimum 30 dan skor minimum 25. Maka dapat disimpulkan *passing* siswa putri berada di tingkatan cukup, oleh karena itu perlu adanya penambahan latihan secara mandiri agar mengalami peningkatan menjadi lebih baik.

### 3.1.7. Hasil Tes *Shooting* Siswa Ekstrakurikuler Hoki di SMK Negeri 11 Malang

Data tes *shooting* yang diperoleh dari 50 siswa dari hasil analisis deskriptif data yang dibagi menjadi dua yakni siswa putra dan putri. Tes yang digunakan untuk mengetahui hasil *shooting* yaitu test *penalty stroke*. Data hasil *shooting* dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 7. Hasil Tes *Penalty Stroke* Siswa ekstrakurikuler hoki di SMK Negeri 11 Malang**

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 28.75	Sangat baik	19	38%
2	28.75 – 24.6	Baik	6	12%
3	24.6 – 20.4	Cukup	12	24%
4	20.4 – 16.25	Kurang	8	16%
5	> 16.25	Sangat Kurang	5	10%
	<i>Jumlah</i>		50	100%
	<i>Skor Maksimum</i>			40
	<i>Skor Minimum</i>			5

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 7. hasil penelitian tes *penalty stroke* siswa putra tersebut telah dilakukan pada sampel yang berjumlah 33 peserta. Pada penelitian ini diperoleh nilai rata-rata dari *penalty stroke* yaitu yang berjumlah 26,97 dengan skor maksimum 40 dan skor minimum 5. Maka dapat disimpulkan *shooting* siswa putra berada di tingkatan kurang, oleh karena itu perlu adanya penambahan latihan secara mandiri agar mengalami peningkatan menjadi lebih baik. Sedangkan pada siswa putri tersebut telah dilakukan pada sampel yang berjumlah 17 peserta. Pada penelitian ini diperoleh nilai rata-rata dari tes *penalty stroke* yaitu yang berjumlah 17,65 dengan skor maksimum 40 dan skor minimum 5. Maka dapat disimpulkan *shooting* siswa putri berada di tingkatan cukup, oleh karena itu perlu adanya penambahan latihan secara mandiri agar mengalami peningkatan menjadi lebih baik.

### 3.1.8. Hasil Tes *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Hoki di SMK Negeri 11 Malang

Data tes *dribbling* yang diperoleh dari 50 siswa dari hasil analisis deskriptif data yang dibagi menjadi dua yakni siswa putra dan putri. Tes yang digunakan untuk mengetahui hasil *dribbling* yaitu test *dribbling zig zag*. Data hasil *dribbling* dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 8. Hasil Tes *Dribbling Zig Zag* Siswa ekstrakurikuler hoki di SMK Negeri 11 Malang**

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	< 11.1	Sangat baik	20	40%
2	11.1 – 12.9	Baik	11	22%
3	12.9 – 14.9	Cukup	9	18%
4	14.9 – 16.7	Kurang	7	14%
5	> 16.7	Sangat Kurang	3	6%
	<i>Jumlah</i>		50	100%
	<i>Skor Maksimum</i>			19.53
	<i>Skor Minimum</i>			8.32

Berdasarkan hasil penelitian pada table 8. hasil penelitian tes *dribbling zig zag* tersebut telah dilakukan pada sampel yang berjumlah 33 peserta. Pada penelitian ini diperoleh nilai rata-rata dari Tes *dribbling zig zag* yaitu yang berjumlah 11,69 detik dengan skor maksimum 19,53 detik dan skor minimum 8,32 detik. Maka dapat disimpulkan *dribbling* siswa putra berada di tingkatan baik, meski sudah baik melakukan latihan tambahan juga penting untuk menjaga serta lebih meningkatkan lagi daya tahan fisik menjadi lebih baik. *zag* siswa putri tersebut telah dilakukan pada sampel yang berjumlah 17 peserta. Pada penelitian ini diperoleh nilai rata-rata dari tes *dribbling zig zag* yaitu yang berjumlah 11,25 dengan skor maksimum 19,53 dan skor minimum 8,32. Maka dapat disimpulkan *dribbling* siswa putra berada di tingkatan baik, meski baik melakukan latihan tambahan juga penting untuk menjaga serta lebih meningkatkan lagi daya tahan fisik menjadi lebih baik.

**Tabel 9. Hasil Analisis Deskriptif Motivasi Siswa Ekstrakurikuler Hoki di SMK Negeri 11 Malang**

No	Komponen	Mean	SD	KV
1	motivasi intrinsik putra	90.3	2.235	0.024%
2	motivasi intrinsik putri	88.294	2.468	0.027%
3	motivasi ekstrinsik putra	89.182	2.563	0.0287%
4	motivasi ekstrinsik putri	87.647	3.497	0.039%

**Tabel 10. Hasil Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Hoki di SMK Negeri 11 Malang**

No	Komponen	Mean	SD	KV
1	Kecepatan putra	8.262 detik	0.793 detik	9.602%
2	Kecepatan putri	8.711 detik	0.614detik	7.052%
3	Kelincahan putra	19.315	2.08 detik	10.77%
4	Kelincahan putri	19.646 detik	1.826 detik	9.295%
5	daya tahan putra	35.612 ml/kg/min	3.372ml/kg/min	9.47%
6	daya tahan putri	29.041 ml/kg/min	5.958 ml/kg/min	20.513%

**Tabel 11. Hasil Analisis Deskriptif Keterampilan Teknik Dasar Siswa Ekstrakurikuler Hoki di SMK Negeri 11 Malang**

No	Komponen	Mean	SD	KV
1	Dribbling putra	11.693 detik	2.563 detik	21.926%
2	Dribbling putri	11.247 detik	1.511 detik	13.443%
3	Passing putra	26.97	1.566	5.808%
4	Passing putri	26.882	0.009	0.036%
5	Shooting putra	19.545	6.924	35.423%
6	Shooting putri	17.674	8.34	47.262%

### 3.2. Pembahasan

Menurut hasil analisis data yang diperoleh kebanyakan siswa putra berada pada kategori sangat baik dan baik untuk setiap komponen yang diteliti, sedangkan untuk siswa putri kebanyakan berada pada kategori rata-rata hingga kurang untuk setiap komponen yang diteliti terdapat hasil yang cukup jomplang disebabkan karena kebanyakan tim putra diisi oleh pemain kelas 11 dan 12 yang mana tingkat kemampuannya sudah bisa dibilang bagus jika dibandingkan dengan siswa kelas 10 yang mana masih belajar baik dari segi kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar. Berbanding terbalik dengan tim putra, tim putri diisi kebanyakan anak kelas 10 dan hanya terdapat 7 siswa kelas 11 dan 12. Hal ini juga dinyatakan oleh atlet pemula memiliki kemampuan berfikir untuk melakukan tugas tertentu yang tidak lebih baik dibandingkan dengan atlet senior, hal ini menunjukkan bahwa atlet senior lebih sadar akan tindakan sebelumnya sehingga dapat belajar dari tindakan yang sudah dilakukan dan melakukan hal-hal yang lebih baik kedepannya dan lebih banyak melibatkan diri untuk meningkatkan kinerja mereka. Oleh karena itu untuk mendapatkan hasil yang bisa dibilang konsisten untuk setiap jenjang siswa perlu adanya perbaikan baik dari segi metode latihan, sarana dan prasarana dan juga semangat latihan dari para siswa itu sendiri. Latihan merupakan salah satu hal terpenting dalam dunia olahraga khususnya olahraga permainan, termasuk pula dalam olahraga hoki. Dalam latihan olahraga setiap aktivitasnya memiliki intensitas baik intensitas rendah, sedang, hingga tertinggi. Setiap latihan harus dijalankan secara terus menerus dengan pola rendah ke tinggi, serta setiap pelaksanaannya memiliki durasi waktu yang telah ditentukan berdasarkan kebutuhan waktu dalam (Palar et al., 2015). Menurut (Ishak, 2017) berpendapat bahwa untuk menguasai berbagai keterampilan teknik dasar, maka disarankan melakukan kondisioning fisik melalui latihan-latihan yang terencana yang berhubungan dengan gerakan-gerakkan dalam olahraga tersebut khususnya olahraga hoki. Latihan fisik yang membutuhkan peningkatan sirkulasi oksigen biasa disebut latihan aerobik, sedangkan latihan fisik yang memprioritaskan pada sistem muskuloskeletal disebut sebagai latihan kekuatan atau ketahanan (Hamdani & Hasye, 2019).

Latihan fisik merupakan aktivitas yang dilakukan sebagai upaya meningkatkan serta menjaga kebugaran tubuh, latihan fisik dapat meningkatkan kebugaran jantung, paru, massa tulang, kekuatan otot, dan masih banyak lagi (Dumat et al., 2016). Dalam latihan fisik dibagi menjadi tiga yang mana ada latihan fisik ringan, sedang, hingga berat semua dipisahkan tergantung dengan intensitas latihan yang dijalani. Latihan fisik berlebih dapat berdampak buruk bagi kondisi tubuh, ini disebabkan karena terjadinya ketidak seimbangan antara waktu melakukan aktivitas dengan waktu pemulihan sehingga pada bagian tubuh yang dilakukan

latihan fisik berlebih akan mudah cedera (Yuniarti et al., 2015). Latihan ini akan berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kecepatan, kelincahan dan daya tahan tubuh yang baik bagi seseorang tidak terkecuali pada siswa ekstrakurikuler hoki SMK Negeri 11 Malang guna mencapai prestasi setinggi mungkin.

Latihan Teknik adalah latihan yang diberikan guna membangun serta membiasakan kemampuan motorik tubuh dengan kesempurnaan teknik-teknik dasar yang terdapat pada suatu cabang olahraga tertentu (Siswandi et al., 2018). Dapat dikatakan bahwasanya latihan teknik merupakan latihan dasar yang berfungsi untuk mengenalkan sistem motorik tubuh terhadap berbagai teknik dasar dari suatu olahraga atau aktivitas lainnya yang akan dilakukan. juga berpendapat bahwa latihan teknik adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik-teknik gerakan yang dibutuhkan atlet untuk meningkatkan keterampilan melakukan cabang olahraga yang diikutinya. Berdasarkan penjelasan beberapa ahli diatas maka dapat ditarik kesimpulan latihan teknik merupakan latihan untuk melatih keterampilan atlet dalam melakukan olahraga yang ditekuninya, misalnya teknik memukul, teknik push and fielding, teknik shooting, dan lain-lain. Oleh karena itu teknik-teknik dasar khususnya dalam olahraga hoki sangat perlu dilatih agar atlet dapat menguasai teknik dasar tersebut secara sempurna dan dilakukan seefisien mungkin. Selain kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar, motivasi juga merupakan unsur yang penting untuk dapat membuat seseorang dapat berprestasi dalam bidang olahraga.

Manfaat dari latihan sendiri sangatlah banyak terutama pada siswa yang ingin memiliki prestasi dalam bidang olahraga menurut (Harsono, 2015) berpendapat bahwa latihan memiliki manfaat utama untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet dalam usaha mencapai prestasi puncak. dalam latihan tersebut akan ada kondisi dimana itu akan mempengaruhi kondisi dari atlet itu sendiri. (Dahlan et al., 2020) juga berpendapat bahwa manfaat utama dari melakukan latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dalam mencapai prestasi semaksimal mungkin.

Agar siswa ekstrakurikuler hoki di SMKN 11 Malang dapat memenuhi semua unsur yang dijelaskan tersebut, latihan berulang-ulang dan keseriusan saat berlatih sangat dibutuhkan sesuai dengan penelitian yang dahulu pernah dilakukan oleh (Prakoso et al, 2017) tentang survei kondisi fisik kecepatan, kelincahan dan daya tahan tubuh dalam permainan hoki pada siswa ekstrakurikuler SMA/SMK se Kab Sidoarjo, dari hasil penelitian yang ia lakukan adalah kecepatan berada di kriteria kurang, kelincahan berada di kriteria rata-rata, dan daya tahan tubuh berada dalam kriteria rata-rata artinya dalam penelitian tersebut memiliki hasil di bawah baik atau rata-rata untuk setiap kondisi fisik yang diteliti, hal ini disebabkan oleh waktu serta pelaksanaan Latihan yang kurang maksimal yang mana masih banyak siswa terlambat dan kurang serius saat berlatih. Penelitian lain tes kecepatan dilakukan oleh (Meirawati, 2019) tentang survei kemampuan kecepatan gerak dan daya ledak otot untuk siswa PPLP Jawa Timur di Kota Kediri cabang olahraga atletik, kesimpulan hasil penelitian bahwa faktor kecepatan pada olahragawan PPLP Jawa Timur di Kediri berada pada norma baik sampai baik sekali, kondisi tersebut membuktikan bahwa kondisi fisik kecepatan setiap latihan wajib dilakukan latihan secara berulang-ulang, sedangkan ketika dilakukan pengukuran berada pada kriteria baik. Penelitian yang dilakukan oleh (Hidayat, 2019) mengenai Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Push and Stop pada UKM Hoki Stkip Pasundan, dari hasil penelitian tersebut mendapati bahwa kemampuan peserta UKM Hoki Stkip Pasundan berada ditingkat baik hingga baik sekali, hasil tersebut tidak lepas dari latihan secara terstruktur dan keseriusan pemain dalam berlatih.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh (Rustandi, 2019) mengenai Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Hasil Penalty Stroke Pada Permainan Hoki (Studi Deskriptif Pada Ukm Hoki Universitas Majalengka), dari hasil penelitian tersebut mendapati bahwa kemampuan peserta UKM Hoki Univ Majalengka berada di tingkat sedang atau cukup. Berarti jika siswa ingin memiliki kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang baik demi memperoleh prestasi maka perlu melakukan latihan secara sistematis dan berkelanjutan. (Ishak, 2017) berpendapat bahwasanya suatu proses sistematis aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang, dengan penambahan beban . Prinsip individu pada dasarnya setiap individu mempunyai karakteristik yang berbeda baik secara fisik maupun psikologis (faktor umur, jenis kelamin, kematangan, tingkat kebugaran dan sifat psikologis harus mendapat perhatian dalam merancang program latihan).

Selain dari latihan untuk menjaga kondisi fisik serta keterampilan teknik dasar motivasi juga berperan penting sebagai salah satu penunjang prestasi atlet, dapat dibilang motivasi merupakan pondasi awal yang harus dimiliki atlet untuk mencapai prestasi setinggi mungkin. Penelitian yang dilakukan oleh (Teguh Heri Affandi. Ruruh Andayani. Muhammad Akbar Allsabab, 2020) mengenai Motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler hoki di SMAN 26 Bandung, dari hasil penelitian tersebut mendapati bahwa motivasi intrinsik peserta ekstrakurikuler hoki di SMAN 26 Bandung berada ditingkat baik hingga baik sekali. Hasil tersebut tidak lepas dari kondisi tubuh dan lingkungan yang baik pada ekstrakurikuler hoki di SMAN 26 Bandung, sehingga para peserta merasa nyaman saat berlatih dan itu sangat berpengaruh pada motivasi setiap pesertanya.

Hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui sebagian besar profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler hoki di SMK Negeri 11 Malang masuk dalam kategori baik dengan persentase sebesar 35,8%. Hasil penelitian keterampilan teknik dasar diketahui siswa ekstrakurikuler hoki di SMK Negeri 11 Malang sebagian besar berada pada kriteria baik dengan persentase 39.6%. Sedangkan komponen motivasi siswa ekstrakurikuler hoki di SMK Negeri 11 Malang sebagian besar peserta berada pada kriteria rata-rata yakni dengan persentase 36,4%.

Dari hasil penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan siswa ekstrakurikuler hoki di SMK Negeri 11 Malang memiliki komponen kondisi fisik yang baik, tingkat keterampilan teknik dasar yang baik, dan juga motivasi yang berada di kriteria rata-rata. Kondisi ini terjadi dikarenakan adanya pandemi COVID-19 dan diberlakukannya PPKM level 4 yang mana tidak diperbolehkannya melakukan aktivitas di wilayah umum dan siswa hanya melakukan latihan secara mandiri dirumah. Survei yang dilakukan peneliti setelah dicabutnya pemberlakuan PPKM level 4 dan aktivitas latihan sudah berjalan siswa melakukan latihan selama 2 hari dalam seminggu yang mana setiap sesi dihadiri oleh 50% siswa ekstrakurikuler. Latihan secara rutin dan giat merupakan salah satu cara dalam menjaga unsur-unsur yang telah dijelaskan cara ini juga dapat meningkatkan kondisi fisik, keterampilan teknik dasar, dan motivasi berlatih, sehingga siswa dapat berprestasi setinggi-tingginya dalam bidang olahraga.

Dari penelitian ini peneliti memperoleh hasil kondisi yang sebenarnya dari motivasi berlatih, kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar siswa ekstrakurikuler hoki di SMKN 11 Malang. Motivasi berlatih, kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang saat ini masuk dalam kategori baik dan diharap mampu ditingkatkan ke level di atasnya. Diharapkan pelatih mampu membuat program latihan yang dapat meningkatkan motivasi berlatih, kemampuan fisik dan keterampilan teknik dasar siswa ekstrakurikuler hoki di SMKN 11 Malang. Hasil

motivasi berlatih, kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar ini dapat menjadi penyemangat untuk lebih giat lagi dalam melakukan latihan, agar dapat meningkatkan kondisi fisiknya.

## **4. Simpulan**

### **4.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat dirumuskan kesimpulan hasil penelitian ini sebagai berikut:

Motivasi berlatih siswa ekstrakurikuler hoki di SMKN 11 Malang tahun 2021 secara keseluruhan adalah sebagai berikut: jumlah peserta kegiatan ekstrakurikuler dari kelompok putra yang memperoleh kriteria baik sampai sangat baik berjumlah 16 peserta dari 33 peserta, dan kriteria di bawah baik yaitu kriteria cukup sampai sangat kurang berjumlah 17 peserta dari 33 peserta untuk kelompok putra. Motivasi berlatih pada kelompok putri jumlah peserta kegiatan ekstrakurikuler 17 peserta yang memperoleh kriteria baik sampai sangat baik berjumlah 7 peserta dari 17 peserta, dan kriteria di bawah baik yaitu kriteria cukup sampai sangat kurang berjumlah 10 dari 17 peserta untuk kelompok putri. Berati pada kondisi fisik hasil tes menunjukkan pada kriteria cukup.

Kondisi fisik siswa ekstrakurikuler hoki di SMKN 11 Malang tahun 2021 secara keseluruhan adalah sebagai berikut: jumlah peserta kegiatan ekstrakurikuler dari kelompok putra yang memperoleh kriteria baik sampai sangat baik berjumlah 21 peserta dari 33 peserta, dan kriteria di bawah baik yaitu kriteria cukup sampai sangat kurang berjumlah 12 peserta dari 33 peserta untuk kelompok putra. Kondisi fisik pada kelompok putri jumlah peserta kegiatan ekstrakurikuler 17 peserta yang memperoleh kriteria baik sampai sangat baik berjumlah 6 peserta dari 17 peserta, dan kriteria di bawah baik yaitu kriteria cukup sampai sangat kurang berjumlah 11 dari 17 peserta untuk kelompok putri. Berati pada kondisi fisik hasil tes menunjukkan pada kriteria cukup.

Keterampilan teknik dasar siswa ekstrakurikuler hoki di SMKN 11 Malang tahun 2021 secara keseluruhan adalah sebagai berikut: jumlah peserta kegiatan ekstrakurikuler dari kelompok putra yang memperoleh kriteria baik sampai sangat baik berjumlah 17 peserta dari 33 peserta, dan kriteria di bawah baik yaitu kriteria cukup sampai sangat kurang berjumlah 16 peserta dari 33 peserta untuk kelompok putra. Keterampilan teknik dasar pada kelompok putri jumlah peserta kegiatan ekstrakurikuler 17 peserta yang memperoleh kriteria baik sampai sangat baik berjumlah 5 peserta dari 17 peserta, dan kriteria di bawah baik yaitu kriteria cukup sampai sangat kurang berjumlah 12 dari 17 peserta untuk kelompok putri. Berati pada kondisi fisik hasil tes menunjukkan pada kriteria cukup.

### **4.2.Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, saran yang dapat disampaikan diantaranya. Bagi pelatih ekstrakurikuler hoki di SMK Negeri 11 Malang diharapkan dapat mengoptimalkan lagi intensitas berlatih pada masa new normal seperti saat ini. Bagi siswa ekstrakurikuler hoki di SMK Negeri 11 Malang diharapkan dapat memaksimalkan waktu latihan untuk mengasah keterampilan bermain pada masa new normal seperti saat ini, serta agar dapat ,menambah jadwal Latihan diluar waktu kegiatan ekstrakurikuler. Bagi ekstrakurikuler diharapkan untuk

menyediakan sarana dan prasarana yang memadai untuk keberlangsungan latihan dan pertandingan.

### Daftar Rujukan

- Anggraeni, L. A. (2021). Faktor Intrinsik dan Ekstrinsik Dimoderasi Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Guru. *Jurnal Manajerial*, 8(02), 118–134. doi: 10.30587/manajerial.v8i02.2324
- Anggraeni, N. (2018). ANALISIS MOTIVASI INTRINSIK, MOTIVASI EKSTRINSIK, DAN AMOTIVASI DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI. *Undefined*.
- Aprida Pane, M. D. D. (2017). BELAJAR DAN PEMBELAJARAN. *FITRAH: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(2), 333–352. doi: 10.24952/FITRAH.V3I2.945
- Bafirman HB. Asep Sajuna Wahyuri. (2020). *Pembentukan Kondisi Fisik* (1st ed., Vol. 1). Depok: Rajawali Printing.
- Bangun, S. Y. (2016). PERAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA PADA LEMBAGA PENDIDIKANDI INDONESIA. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). doi: 10.26858/PUBLIKAN.V6I3.2270
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139. doi: 10.21831/JK.V8I2.32833
- Dumat, G. N., Engka, J. N. A., & Sapulete, I. M. (2016). Pengaruh latihan fisik akut terhadap fev1 (forced expiratory volume in one second) pada pemain basket mahasiswa Fakultas Kedokteran Unsrat. *EBiomedik*, 4(2). doi: 10.35790/EBM.V4I2.14645
- Gevani, G. (2016). *Pengaruh Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Push Pada Permainan Hoki Di SMAN 26 Bandung*.
- Hadi, F. K. (2020). AKTIVITAS OLAHRAGA BERSEPEDA MASYARAKAT DI KABUPATEN MALANG PADA MASA PANDEMI COVID-19. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 1(2).
- Hamdani, R., & Hasye, F. A. (2019). Efek Latihan Fisik Terhadap Remodeling Jantung. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(2), 427–437. doi: 10.25077/JKA.V8I2.1021
- Harsono. (2015). KEPELATIHAN OLAHRAGA Teori dan Metodologi. In *PT Remaja Rosdakarya*. (1st ed., Vol. 1). Jakarta: PT Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, Y. (2019). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Push and Stop pada UKM Hoki Stkip Pasundan. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 1(2), 80–85. doi: 10.37742/JPOE.V1I2.13
- Ishak, M. (2017). LATIHAN OLAHRAGA DALAM PERMAINAN TRADISIONAL. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 14(2), 42–48. doi: 10.24114/JIK.V14I2.6113
- Kharisma, M. (2017). *Pengaruh Motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik terhadap produktivitas kerja pegawai Direktorat Jenderal Penyelenggaraan Haji dan Umrah Kementerian Agama Republik Indonesia*.
- Meirawati, N. (2019). *Survei kemampuan kecepatan gerak dan daya ledak otot untuk siswa PPLP Jawa Timur di Kota Kediri cabang Olahraga atletik / Nuke Meirawati*.
- Muskanan, K. (2015). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *JKAP (Jurnal Kebijakan Dan Administrasi Publik)*, 19(2), 105–113. doi: 10.22146/JKAP.7608
- Naufal, A., Sutresna, N., & Yusup, U. (2021). Pelatihan Menggunakan Media Bola Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Olahraga Hoki. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 13(1). doi: 10.17509/JKO-UPI.V13I1.32289
- Nurrochmah, S. (2016). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani dan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Palar, C. M., Wongkar, D., Ticoalu, S. H. R., Manado, S. R., Anatomi, B., Fakultas, H., ... Ratulangi, S. (2015). MANFAAT LATIHAN OLAHRAGA AEROBIK TERHADAP KEBUGARAN FISIK MANUSIA. *EBiomedik*, 3(1). doi: 10.35790/EBM.V3I1.7127
- Prakoso Senaputra, Robi S, & Dolores S, J. H. (2017). SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER HOKI RUANGAN DI SMA/SMK SE KABUPATEN SIDOARJO. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3).
- Prihartantra, W. (2015). Teori-Teori Motivasi. *Jurnal Adabiya*, 1.



- Rustandi, E. (Endi). (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Hasil Penalty Stroke pada Permainan Hoki (Studi Deskriptif pada UKM Hoki Universitas Majalengka). *Journal Respects*, 1(1), 1–9. doi: 10.31949/JR.V1I1.1062
- Santoso, N., Matakupan, O., & Marison, R. W. (2017). PERBANDINGAN METODE LATIHAN PIRAMIDA DAN METODE LATIHAN MULTIPLE SET TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA TIM PUTERA HOKI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(2), 65–77. doi: 10.21009/JSCE.01206
- Siswandi, E., Yarmani, Y., Sihombing, S., & Defliyanto, D. (2018). PENGARUH METODE LATIHAN TEKNIK DISTRIBUSI TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING ZIG – ZAG PERMAINAN FUTSAL. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 173–178. doi: 10.33369/JK.V2I2.8739
- Sitorus, R. P. C. (2020). *PENGARUH DIMENSI MOTIVASI EKSTRINSIK TERHADAP KEPUASAN KERJA PEGAWAI PADA KANTOR SEKRETARIAT DEWAN PERWAKILAN RAKYAT DAERAH (DPRD) KABUPATEN DAIRI*.
- Soares, J., Antunnes, H., & Van Den Tillaar, R. (2013). Comparison between boys and girls about the motives for the participation in school sport. *Journal of Physical Education and Sport @ (JPES)*, 13(3), 303–307. doi: 10.7752/jpes.2013.03050
- Sugiyono. (2016). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sulfemi, W. B. (2019). *Hubungan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar IPS di SMP Kabupaten Bogor*. doi: 10.31227/OSF.IO/U8NVD
- Tanner, R. K., Gore, C. J., & Australian Institute of Sport. (2013). Physiological tests for elite athletes. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 38(4), 431–432.
- Teguh Heri Affandi. Ruruh Andayani. Muhammad Akbar Allsabab. (2020). Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Di Klub Bolavoli Putri Mars 76 Kota Kediri Tahun 2020 | SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 1, 22–28.
- Tsany Nova Agisna, -. (2019). *PERBANDINGAN KOMPONEN KONDISI FISIK ANTARA ATLET KATA DENGAN ATLET KUMITE CABANG OLAHRAGA KARATE*.
- Tudor O Bempa. Buzzichelli carlo. (2015). *Periodization Training for Sports* (3rd ed., Vol. 1). McNaughton & Gun.
- yuga wibawa sutiana. (2020). TINGKAT KETERAMPILAN DASAR FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SEKOLAH NIHAYATUL AMAL PURWASARI. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(2), 124–130. doi: 10.31851/HON.V3I2.4411
- Yul Kamra. (2019). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Upaya Mengembangkan Lingkungan Pendidikan Yang Religius Di Smp N 13 Kota Bengkulu. *Al-Bahtsu*, 4(2), 159–165.
- Yuniarti, E., Biologi, A. J., Universitas, F., Padang, N., Fisiologi, B., Kedokteran, F., & Andalas, U. (2015). PENGARUH LATIHAN FISIK SUBMAKSIMAL TERHADAP KADAR F2-ISOPROSTAN PADA SISWA PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR SUMATERA BARAT. *EKSAKTA*, 1(0), 16.