

PENGARUH PEMBELAJARAN PERMAINAN HOKI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMA NEGERI 26 GARUT

Carsiwan, Mira Sandrawaty

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudhi No. 299 Bandung

Email: carsiwan@upi.edu

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pembelajaran permainan hoki terhadap kebugaran jasmani dan kepercayaan diri siswa SMA Negeri 26 Garut. Metode penelitian yang digunakan adalah metode ex post facto. Desain Penelitian Infact Group Design. Populasi adalah siswa SMA Negeri 26 Garut yang mengikuti ekstrakurikuler, sampel sebanyak 22 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki dan 22 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler PMR sebagai kelompok kontrol melalui teknik pengambilan sampel dengan Sampling Purposive. Instrumen tes kebugaran jasmani adalah TKJI untuk rentang usia 16-19 tahun dan Angket Kepercayaan Diri. Berdasarkan pengolahan dan analisis data yang diperoleh dapat diketahui nilai signifikansinya adalah 2.021 dengan hasil pengujian kebugaran jasmani 3.920 dan hasil pengujian angket kepercayaan diri 2.852. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 2.021 maka H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa pembelajaran permainan hoki memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 26 Garut, serta memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri siswa SMA Negeri 26 Garut.

Kata kunci: *pembelajaran hoki, kebugaran jasmani, kepercayaan diri.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya

dan masyarakat. tujuan pendidikan secara umum adalah untuk mengubah segala macam kebiasaan buruk yang ada di dalam diri manusia menjadi kebiasaan baik yang terjadi selama masa hidup, dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas diri menjadi pribadi yang mampu bersaing dan menjawab berbagai tantangan di masa depan. Untuk mencapai tujuan pendidikan

salah satunya adalah melalui mata pelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani menurut Lutan (2005, hlm. 15) “pendidikan jasmani adalah proses Pendidikan melalui aktivitas jasmani. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh, mencakup domain psikomotorik, kognitif, dan afektif.”

Karakteristik pendidikan jasmani seperti ini tidak terdapat pada mata pelajaran lain karena hasil belajar Penjas tidak terbatas pada perkembangan tubuh saja tetapi menyangkut semua dimensi manusia, seperti halnya tubuh dan pikiran. Mahendra (2009, hlm. 19) mengungkapkan:

Secara sederhana pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk:

1. Mengembangkan pengetahuan dan ketrampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial
2. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai ketrampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani
3. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali
4. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan
5. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan ketrampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang
6. Menikmati kesenangan dan kerianggan melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga

Dengan demikian pendidikan jasmani dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan juga menambah kepercayaan diri siswa di lingkungan sekolah. Salah satunya dengan adanya materi ajar olahraga hoki yang ada dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Menurut Pandjaitan (dalam Andriani, 2013, hlm. 3) mengemukakan bahwa:

Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam belajar biasa dan juga dilakukan di waktu libur tempatnya biasa dilakukan di sekolah ataupun di luar sekolah dengan tujuan memperluas pengetahuan siswa, kegiatan ekstrakurikuler diantaranya adalah pramuka, PMR, kesenian, naik gunung, berkemah, olahraga, dan lain-lain.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 26 Garut sangat banyak beragam, mulai dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga, kesenian, paskibra dan yang lainnya. Namun, salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diunggulkan di sekolah ini adalah ekstrakurikuler olahraga hoki yang sudah berdiri sejak tahun 2009. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga hoki yang dilakukan memberikan berbagai manfaat bagi perkembangan siswa yaitu salah satunya untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani yaitu 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. Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan

jasmani yang bugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan.

Selain dapat meningkatkan kebugaran jasmani ekstrakurikuler hoki juga dapat membentuk kepercayaan diri siswa melalui keikutsertaannya dalam mengikuti latihan dan berbagai pertandingan karena adanya sosialisasi. Dengan mempunyai rasa percaya diri siswa akan memberikan penampilan yang baik pada saat latihan maupun pertandingan.

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya.

Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling (2005, hlm. 87), percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Dari beberapa teori dan riset dari berbagai ahli diatas. Seharusnya siswa SMA mempunyai kebugaran fisik yang rendah dan karena itulah kepercayaan diri ikut rendah. Rendahnya fisik siswa sekolah menengah atas disebabkan oleh gaya hidup yang modern dan sedikit melupakan olahraga. Tidak sedikit dari mereka yang memilih bermain game atau kumpul dengan temannya (nongkrong-nongkrong). Belum lagi ekstrakurikuler yang disediakan sekolah tidak hanya seputar olahraga. Melainkan ada seni budaya, keterampilan bahasa dll.

Karena ekstrakurikuler pun merupakan kegiatan tambahan ada juga siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler. Ada juga yang tidak mengikuti ekstrakurikuler karena kurang percaya diri. Kepercayaan diri inilah yang seharusnya ditimbulkan saat mengikuti ekstrakurikuler, dengan mengikuti ekstrakurikuler maka kepercayaan diri akan terbentuk karena dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler siswa bersosialisasi satu sama lain.

Namun semua itu tidak terbukti pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki di SMA Negeri 26 Garut. Kebanyakan dari mereka mempunyai kebugaran jasmani yang baik dan kepercayaan diri yang baik pula, namun ada juga beberapa siswa yang memiliki kebugaran jasmaninya rendah karena mereka belum lama mengikuti kegiatan ekstrakurikuler hoki. Kebugaran jasmani pula dapat terlihat dari lamanya mereka mengikuti ekstrakurikuler hoki. Kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki karena program latihan yang diberikan oleh pelatih dan kepercayaan diri mereka terbangun karena mereka sering mengikuti berbagai kejuaraan antar pelajar tingkat daerah maupun tingkat nasional. Itu yang membuat kepercayaan diri mereka bertambah.

METODE

Penelitian metode ex post facto ini memiliki tujuan menemukan penyebab yang memungkinkan terjadinya perubahan perilaku, gejala atau fenomena yang disebabkan oleh suatu peristiwa, perilaku atau hal-hal yang menyebabkan perubahan pada variabel bebas yang secara keseluruhan sudah terjadi. Sugiyono (2014, hlm. 7) mengemukakan bahwa penelitian Ex Post Facto adalah suatu penelitian yang

dilakukan untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi dan kemudian melihat kebelakang untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menimbulkan kejadian tersebut. Untuk memperoleh data secara objektif, diperlukan instrumen yang tepat sehingga masalah yang diteliti akan terefleksi dengan baik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan instrumen kuesioner atau angket dengan menggunakan Skala Likert dan Tes Kebugaran Jasmani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengumpulan data dari kelompok penelitian dianalisis menggunakan uji normalitas. Dari analisis data tersebut merupakan deskripsi data mengenai kebugaran jasmani dan kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki menunjukkan bahwa rata-rata kebugaran jasmani sebesar (21,91) dengan simpangan baku (1,31) dan berjumlah (482) dengan rata-rata kepercayaan diri (255,91) dan simpangan baku (8.89) serta memiliki jumlah (5630), sedangkan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler hoki menunjukkan rata-rata kebugaran jasmani sebesar (15.36) dengan simpangan baku (1.76) dan jumlah (338) dengan rata-rata kepercayaan diri (233,04) memiliki simpangan baku (10.75) dan memiliki jumlah (5127). Berdasarkan pengujian statistik, hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t kesamaan rata-rata 2 pihak. Dan diperoleh t-hitung kebugaran jasmani sebesar 4.024 dan kepercayaan diri sebesar 2.977. Untuk menentukan diterima atau tidaknya hipotesis berdasarkan pada kriteria di bawah ini: Pembelajaran permainan hoki terhadap kebugaran jasmani dan kepercayaan diri.

$H_0 = H_1 = 0$, Pembelajaran Permainan Hoki tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani dan kepercayaan diri siswa

$H_a = H_1 > 0$, Pembelajaran Permainan Hoki memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani dan kepercayaan diri siswa

Pengujian hipotesis ini dengan menggunakan rumus, sebagai berikut.

$$t = \frac{x_1 - x_2}{S \sqrt{\frac{1}{x_1} + \frac{1}{x_2}}}$$

Berdasarkan nilai distribusi tabel pada taraf signifikansi $\alpha=0.05$ dengan $(n_1+n_2-2) = 42$, maka nilai t pada tabel distribusi adalah 2.021, sedangkan thitung dari hasil pengujian tingkat kebugaran jasmani diperoleh 4,024 dan hasil pengujian kepercayaan diri diperoleh 2,977. Maka dapat dilihat nilai thitung lebih besar dari nilai ttabel maka H_0 ditolak. Dengan demikian dapat ditafsirkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler hoki berpengaruh secara signifikan terhadap kebugaran jasmani dan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 26 Garut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data melalui prosedur statistika, penulis mengambil kesimpulan bahwa pembelajaran hoki memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani. Kesimpulan lainnya bahwa pembelajaran hoki memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri siswa. berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah kegiatan ekstrakurikuler hoki sebaiknya dipertahankan dan dikembangkan, karena sudah terbukti bahwa kebugaran jasmani dan kepercayaan diri memberikan pengaruh

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Dini. (2013). *Dampak Pembelajaran Hoki Terhadap Perkembangan Karakter dan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 26 Bandung*. Skripsi S1 pada FPOK UPI Bandung : Tidak diterbitkan
- Lutan. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Depdikbud. Jakarta.
- Lutan, Rusli. (1991). *Belajar Keterampilan, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga
- Mahendra, Agus. (2009). *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Bandung: Prodi PJKR FPOK UPI Bandung
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan – Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta