

Profil BMI Dan Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Hoki Indoor Putra SMPN 2 Kembang Kabupaten Jepara

Reynaldi Noor Setiawan¹, Bertika Kusuma², Buyung Kusumawardana.³

Email: reynaldinoors@gmail.com bertikakusuma@gmail.com,
buyungkusumawardhana@upgris.ac.id

Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research is motivated by students about returning BMI and physical condition is an important part in obtaining maximum achievement, therefore knowing BMI and physical condition is very necessary. The purpose of this study was the profile of BMI and the physical condition of the male indoor hockey extracurricular participants at SMPN 2 Bunga Jepara Regency. The population of this study were 16 participants in the male hockey extracurricular at SMPN 2 Bunga Jepara. sampling technique using purposive sampling. The variables of this research are BMI measurement of body weight and height components of physical conditions including: endurance, speed, agility, explosive power. data collection methods using survey methods and measuring physical conditions, data analysis techniques using descriptive statistics. The results showed that the BMI profile obtained a value of 20.4 in the normal category. the level of physical condition of the male indoor hockey extracurricular participants at SMPN 2 developed the total physical condition that can be said to be very good 68.75%, good 18.75%, moderate 6.25% very poor 6.25% based on the bmi test the physical condition of male hockey participants. The results of the 5 test instruments that were tested showed that the male hockey participants on the BMI test were normal with average speed, very good speed, very good endurance, very good agility, very good explosive muscle power. The researcher's suggestion is that this research can be used by trainers as a reference to develop a better training program and achieve the planned targets.

Keywords: *hockey, bmi and physical condition*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh mahasiswa tentang pengembalian pengembalian BMI dan kondisi fisik merupakan salah satu unsur penting dalam memperoleh prestasi secara maksimal, maka dari itu untuk mengetahui BMI dan kondisi fisik sangat diperlukan. Tujuan penelitian ini adalah Profil BMI Dan Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Hoki Indoor Putra SMPN 2 Kembang Kabupaten Jepara. Populasi penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler hoki putra SMPN 2 Kembang jepara sebanyak 16 peserta. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Variabel penelitian ini adalah BMI pengukuran berat badan, tinggi badan komponen kondisi fisik: daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya ledak. Metode pengumpulan data menggunakan metode survei dan pengukuran kondisi fisik. Teknik analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil BMI memperoleh nilai 20,4 dengan kategori normal. Tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler hoki indoor putra SMPN 2 Kembang total keseluruhannya kondisi fisik yaitu dapat dikatakan baik sekali 68,75%, baik 18,75%, sedang 6,25%, kurang sekali 6,25% berdasarkan tes BMI dan kondisi fisik peserta putra hoki. Hasil dari 5 instrumen tes yang di ujikan didapatkan peserta putra hoki tes BMI penilaian normal dengan rata-rata , kecepatan sangat baik, daya tahan sangat baik, kelincahan sangat baik. Daya otot ledak sangat baik. Saran peneliti yaitu hendaknya penelitian ini bisa digunakan pelatih sebagai acuan untuk menyusun program latihan yang lebih baik dan mencapai target yang telah direncanakan.

Kata kunci : Hoki, BMI, Kondisi Fisik.

PENDAHULUAN

Olahraga hoki merupakan satu diantara jenis olahraga permainan yang menggunakan bola kecil yang permainannya dimainkan oleh 2 kelompok tiap pemainnya memegang sebetuk tongkat bengkok yang disebut stik (stik) untuk mendorong sebuah bola hoki dalam jurnal (Tri Hardi Septiawan, 2022). Olahraga hoki ialah salah satu permainan yang membutuhkan volume fisiologis yang luas, sebab permainan hoki harus mencapai daya tahan otot tingkat volume sistem aerobik yang baik Kusnanik et al dalam jurnal (Tri Hardi Septiawan, 2022).

Menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2018) menjelaskan secara umum jenis aktivitas fisik dibagi menjadi 3 macam, yaitu aktivitas fisik sehari-hari, aktivitas fisik dengan latihan, dan olahraga. aktivitas fisik secara teratur memiliki efek yang menguntungkan terhadap kesehatan yaitu: mengendalikan berat badan, mengendalikan tekanan darah, menurunkan risiko keropos tulang (*osteoporosis*), mencegah diabetes atau kencing manis, mengendalikan kadar kolesterol, meningkatkan daya tahan dan sistem kekebalan tubuh, memperbaiki kelenturan sendi dan kekuatan otot, memperbaiki postur tubuh, mengendalikan stress, dan mengurangi kecemasan (Teguh Wibowo et al., 2021)

Body Mass Index (BMI) atau Indeks massa tubuh (IMT) merupakan parameter akan digunakan untuk mengetahui kualitas berat badan manusia hal ini termasuk normal atau bukan (*underweight*, meskipun *overweight*), data yang dibutuhkan dalam mengejar BMI ialah selisih petunjuk sela-sela berat badan dan tinggi badan. BMI dapat dipakai akan membuat komposisi tubuh selaku kasar, walaupun bakal disertai pada hasil sebab sumbangann berat dari lemak dan otot Supariasa dalam jurnal (Aulia Nur Atikah, Ta'adi et al., 2019).

Komponen selanjutnya adalah daya tahan (*endurance*) yang merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Para pemain dituntut untuk memiliki tingkat daya tahan yang baik. Tuntutan itu didasarkan kepada tugas dan tanggung jawab sebagai atlet bulutangkis yang harus terus bergerak (Zhannisa et al., 2018)

Peneliti juga melakukan observasi yang sudah dilakukan pada tanggal, 10 Maret 2021 di

SMPN 2 Kembang dengan Pak Didik Sulistya selaku guru mata pelajaran penjas dan pelatih hoki di Jepara. Berdasarkan hal tersebut, membuat minat dalam meneliti ekstrakurikuler hoki karena di Jepara masih banyak yang belum mengenal olahraga tersebut. SMPN 2 Kembang sendiri memiliki keunggulan dengan potensi yang gemilang sehingga membuat salah satu ekstrakurikuler hoki ini berkembang dan fasilitas olahraga hoki yang memadai sehingga berhasil mendapatkan banyak gelar di berbagai *event*. Ekstrakurikuler hoki putra SMPN 2 Kembang belum pernah dilakukan pengukuran latihan kondisi fisik sebelum musim pertandingan minimal 6-8 minggu sehingga kondisi fisik masih kurang stabil dilihat dari rata-rata peserta cepat kelelahan, olahraga hoki memerlukan intensitas tinggi dan dilihat dari tingkat BMI rata-rata tinggi badan kurang dari BMI normal 18,5–22,9 (Arini & Wijana, 2020:32-40) Tujuan dari *body mass indeks* adalah untuk mengetahui adanya kontribusi *body mass indeks* terhadap kondisi fisik. Maka dari itu perlu adanya pengetesan seberapa besar tingkat BMI dan kondisi fisik agar lebih maksimal dalam mengikuti pekan olahraga provinsi dan sebagai masukan dalam memperbaiki membuat program latihan.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian yang digunakan adalah survei. Penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode *survey* dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Metode penelitian deskriptif kuantitatif ialah suatu penelitian yang bermaksud untuk mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek penelitian dengan didukung oleh data-data berupa angka yang diperoleh dari hasil pengambilan data yaitu tes dan pengukuran. Adapun menurut Suharsimi Arikunto (2010:234) menyatakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian non hipotesis. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dan *body mass index* olahraga hoki di SMP N 2 Kembang, kabupaten Jepara.

Analisis data ialah hal penting pada penelitian. Oleh karena itu serta adanya analisis data, data yang didapat dari penelitian ini adalah hasil dari survey BMI dan Kondisi Fisik peserta *Hockey* SMP 2 N Kembang. Penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS (Statistical Package for Social Sciences) dari windows versi 21 sebagai pengolahan data dengan tingkat kebermaknaan sebesar $p < 0,05$ dengan pengujian normalitas dan homogenitas dilakukan dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* &

Levene Test. Metode analisis data serta ulasan ini menggunakan analisis deskriptif pada tujuan supaya memperoleh gambaran data yang meliputi nilai rata-rata, data maksimum dan minimum, varian, *range*, standar deviasi dan tabel frekuensi dan grafik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang didapatkan melalui tes dan pengukuran terhadap 16 peserta ekstrakurikuler hoki ruangan SMPN 2 Kembang, akan mengetahui kerja penelitian, hal ini dapat dilihat pada deskripsi data tersebut di bawah ini :

a) Indeks Massa tubuh (IMT)

Hasil penilaian tinggi badan dan berat badan akan mengetahui indeks massa tubuh (IMT) sebagai berikut :

Tabel. 1 Hasil Indeks Massa Tubuh (IMT)

	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
BMI	18,1	23,2	20,413	1,4127

Sumber : Data primer penelitian yang dikerjakan (2021)

Menurut data yang ditampilkann pada tabel. 1 merupakan tabel yang menyajikan rata-rata BMI yaitu 20,413 dan Std. Deviation yaitu 1,4127 dan atlet rata - rata memperoleh nilai normal sesuai yang sudah ditentukan Indeks Massa Tubuh.

b) Kecepatan

Hasil pengukuran kecepatan 30 meter terhadap 16 atlet hoki putra SMPN 2 Kembang Kabupaten Jepara sebagai berikut:

Tabel. 2 Hasil Pengukuran Kecepatan Lari 30 meter

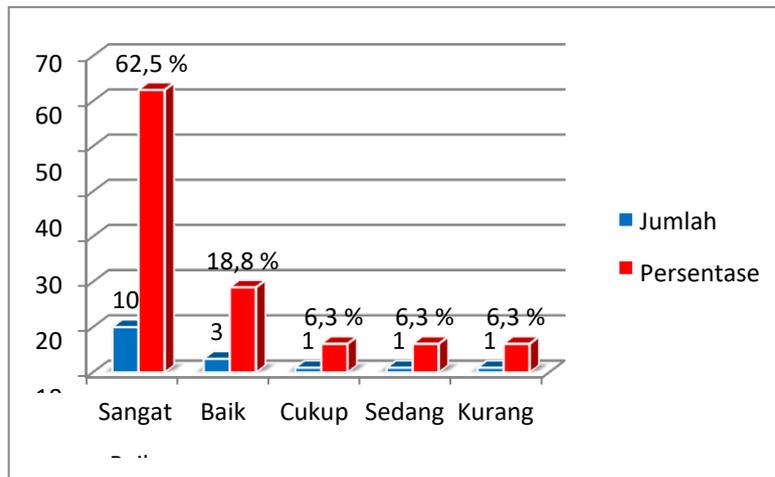
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecepatan	3,15	4,90	3,9306	,48598
Valid N (listwise)				

Sumber : Data primer penelitian yang dikerjakan (2021)

Menurut data yang ditampilkann pada tabel. 2 merupakan tabel yang menyajikan rata-

rata kecepatan yaitu 3,9306 dan Std. Deviation yaitu ,48598 dan atlet rata - rata memperoleh nilai dalam kategori Sangat Baik sesuai norma lari 30 meter.

Gambar. 1 Hasil Pengukuran Kecepatan Lari 30 meter



Sumber : Data primer penelitian yang dikerjakan (2021)

Penilaian tes pengukuran terhadap 16 atlet Hockey Putra SMPN 2 Kembang Kabupaten Jepara diperoleh sebagian besar masuk kedalam kategori Sangat Baik yaitu 62,5% (10 dari 16 atlet), kategori Baik sebanyak 18,8% (3 dari 16 atlet), kategori Cukup sebanyak 6,3% (1 dari 16 atlet) kategori Sedang 6,3% kategori Kurang sebanyak 6,3% (1 dari 16 atlet).

c) Daya Tahan

Hasil pengukuran MFT dengan Bleep Test terhadap 16 atlet hockey putra SMPN 2 Kembang Kabupaten Jepara sebagai berikut:

Tabel. 3 Hasil Pengukuran MFT

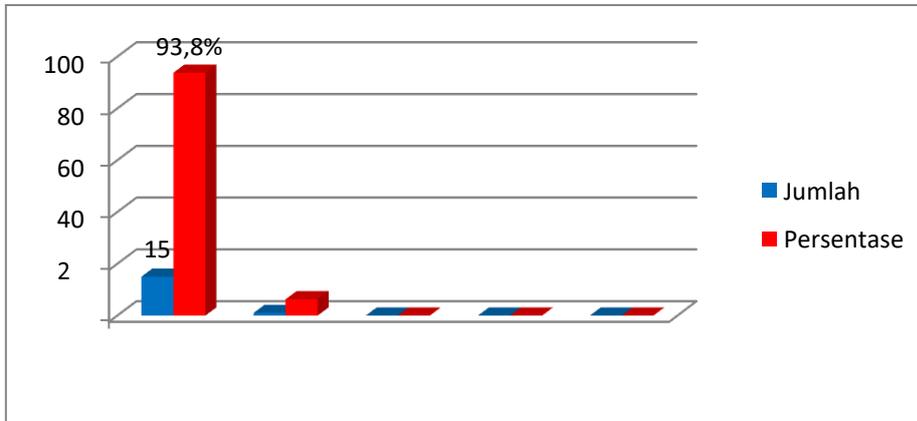
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
V02max	50,6	69,8	60,250	5,1411
Valid N (listwise)				

Sumber : Data primer penelitian yang dikerjakan (2021)

Menurut data yang ditampilkan pada tabel 4.2 merupakan tabel yang menyajikan rata-rata V02max yaitu 60,250 dan Std. Deviation yaitu 5,1411 dan atlet rata - rata memperoleh

nilai dalam kategori Baik Sekali sesuai norma MFT.

Gambar. 2 Hasil pengukuran MFT



Penilaian tes pengukuran terhadap 16 atlet Hockey Putra SMPN 2 Kembang Kabupaten Jepara diperoleh sebagian besar masuk ke dalam kategori Baik Sekali yaitu 93,8% (15 dari 16 atlet), kategori Baik sebanyak 6,3% (1 dari 16 atlet).

d) Kelincahan

Hasil pengukuran kelincahan terhadap 16 atlet hockey putra SMP2 Kembang Kabupaten Jepara tersebut di bawah ini.

Tabel. 4 Hasil Pengukuran Kelincahan

	Minimum	Maximu	Mean	Std. Deviation
		M		
Kelincahan	7,40	10,30	8,3663	,82113
Valid N (listwise)				

Sumber : Data primer penelitian yang diolah (2021)

Menurut data yang ditampilkan pada tabel yang di atas merupakan tabel yang menyajikan rata-rata kelincahan yaitu 8,3663 dan Std. Deviation yaitu; 82113 dan atlet rata-rata memperoleh nilai dalam kategori Baik Sekali sesuai norma kelincahan.

Gambar. 3 Hasil Pengukuran Kelincahan



Penilaian tes pengukuran terhadap 16 atlet Hockey Putra SMPN 2 Kembang Kabupaten Jepara diperoleh sebagian besar masuk kedalam kategori Baik Sekali yaitu 100% (16 dari 16 atlet).

e) Standing Board Jump

Hasil pengukuran Standing Broad Jump Tungkai terhadap 16 atlet hockey putra SMPN 2 Kembang Kabupaten Jepara tersebut di bawah ini.

Tabel. 5 Hasil Pengukuran Standing Broad Jump

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Vertical Jump	2,27	3,90	2,5319	,38468
Valid N (listwise)				

Menurut data yang ditampilkann pada tabel. 5 merupakan tabel yang menyajikan rata-rata kelincahan yaitu 2,5319 dan Std. Deviation yaitu, 38468 dan atlet rata - rata memperoleh nilai dalam kategori Baik Sekali sesuai norma Standing Broad Jump.

Gambar. 5 Persentase Hasil Pengukuran Standing Broad Jump



Persentase Hasil Pengukuran Standing Broad Jump

Penilaian tes pengukuran terhadap 16 atlet *Hockey* Putra SMPN 2 Kembang Kabupaten Jepara diperoleh sebagian besar masuk kedalam kategori Baik Sekali yaitu 87,5% (14 dari 16 atlet) kategori Baik sebanyak 12,5% (2 dari 16 atlet).

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa tingkat BMI dan kondisi fisik atlet *Hockey* Putra SMPN 2 Kembang Kabupaten Jepara menunjukkan bahwa peserta dengan kategori BMI normal dengan nilai 20,4. Adapun Menurut Rudiyanto (2012) tinggi badan adalah bagian dari antropometri yang menonjol pada pemberian yang ditujukan pada titik kecil berhubungan kekuatan kondisi fisik meliputi komponen – komponen yang ada dalam diri manusia. Hasil peneliti, peserta yang mempunyai berat badan 45-60 kg dengan kategori normal. Berat badan yang normal akan menambah sumbangan kelincahan dan kecepatan karena adanya friksi jaringan tubuh normal pada serabut otot sehingga kontraktibilitas otot menjadi bertambah. Rata-rata kategori keseluruhan kondisi fisik Baik Sekali 68,75% sebanyak 11 atlet, Baik 18,75% sebanyak 2 atlet, Sedang 6,25% sebanyak 1 atlet, Kurang 6,25% sebanyak 1 atlet, Kurang Sekali 6,25% sebanyak 1. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa dari 4 macam tes pengukuran kondisi fisik yang dilakukan rata – rata seluruh atlet berhasil masuk dalam kategori baik sekali.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan pada peserta ekstrakurikuler indoor hoki hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat BMI peserta ekstrakurikuler hoki indoor SMPN 2 Kembang rata-rata memperoleh nilai BMI yaitu 20,4 dengan kategori normal sesuai yang sudah ditentukan Body Mass Index.
2. Tingkat Kondisi fisik peserta ekstrakurikuler hoki indoor SMPN 2 Kembang total keseluruhan kondisi fisik yaitu kategori baik sekali 68,75%, baik 18,75%, sedang 6,25%, kurang sekali 6,25%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, L. A., & Wijana, I. K. (2020). Korelasi Antara Body Mass Index (BMI) Dengan Blood Pressure (BP) Berdasarkan Ukuran Antropometri Pada Atlet. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 7(1), 32–40. <https://doi.org/10.33653/jkp.v7i1.390>
- Aulia Nur Atikah, Ta'adi, A. W., Pustaka, T., & Pustaka, A. T. (2019). Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. 8.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*.
- Rudiyanto. 2012. *Hubungan Berat Badan Tinggi Badan, dan Panjang Tugai dengan Kelincahan*. Semarang: UNNES
- Teguh Wibowo, R. N. A., Kusumawardhana, B., & Dwipradipta, G. (2021). Survei aktivitas fisik mahasiswa prodi Pjkr Universitas Pgrri Semarang angkatan 2017 pada masa pandemi covid-19. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(2), 217–229. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i2.129>
- Tri Hardi Septiawan, O. W. (2022). *Perbandingan Hasil Tes Kondisi Fisik Atlit Hockey Indoor Tahun 2019 Dan 2020 Koni Kabupaten Probolinggo*. Unesa,
- Widiastuti, 2015. *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Nursalim Mochamad, dkk . 2007. *Psikologi Pendidikan*, Surabaya : Unesa University Press
- Zhannisa, U. H., Royana, I. F., Prastiwi, B. K., & Pratama, D. S. (2018). Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang. *Journal Power Of Sports*, 1(2), 30. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i2.2523>