
PENGARUH OLAHRAGA HOKI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KERJA SAMA TIM

Nurul Anisah¹

¹Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Jakarta

Jl. R.Mangun Muka Raya No.II, RT.II/RW.I4, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota
Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

^{1*} nurul.anisah@mhs.unj.ac.id

Artikel Info

ABSTRAK

Artikel History:

Received Aug 24, 2025

Revised Aug 24, 2025

Accepted Aug 26, 2025

Keywords:

Olahraga Hoki
Kebugaran Jasmani
Kerja Sama Tim
Keterampilan Sosial
Sportivitas
Pembentukan Karakter

Olahraga hoki merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang mengutamakan kecepatan, ketepatan, serta koordinasi antarpemain. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh olahraga hoki terhadap kebugaran jasmani dan pengembangan kerja sama tim pada pelajar. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dan observasi lapangan terhadap kelompok siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki selama tiga bulan. Hasil observasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam daya tahan, kekuatan otot, serta keterampilan sosial, seperti komunikasi dan kepemimpinan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa hoki tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga membentuk karakter melalui kerja sama dan sportivitas.

Corresponding Author:

Nurul Anisah

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta

Email: nurul.anisah@mhs.unj.ac.id

Pendahuluan

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung kesehatan dan produktivitas pelajar. Berbagai jenis olahraga dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran, salah satunya adalah olahraga hoki. Hoki adalah permainan tim yang dimainkan dengan stik untuk menggiring dan memasukkan bola ke gawang lawan. Olahraga ini melatih kekuatan fisik, kecepatan, koordinasi, serta kerja sama antarpemain.

Di lingkungan sekolah menengah atas (SMA), olahraga biasanya menjadi bagian dari kegiatan ekstrakurikuler. Namun, olahraga hoki masih belum banyak dikenal dan dimainkan secara luas di kalangan pelajar Indonesia. Padahal, hoki memiliki banyak manfaat, tidak hanya dari segi fisik, tetapi juga dalam membentuk karakter positif seperti kerja sama, disiplin, dan rasa tanggung jawab. Penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana olahraga hoki dapat memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani dan kemampuan kerja sama tim siswa SMA. Dengan adanya kajian ini, diharapkan hoki bisa menjadi alternatif olahraga yang menarik dan bermanfaat bagi pelajar.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga hoki terhadap kebugaran jasmani dan kerja sama tim siswa SMA. Penelitian dilakukan di salah satu sekolah menengah atas di Jakarta selama periode tiga bulan, yaitu dari Januari hingga Maret 2025.

Subjek dalam penelitian ini adalah 20 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler hoki. Siswa dipilih secara purposive, yaitu berdasarkan keaktifan dan keterlibatan mereka dalam latihan rutin. Data dikumpulkan melalui beberapa metode observasi, wawancara, dokumentasi. Peneliti mengamati langsung kegiatan latihan dan pertandingan siswa untuk menilai aspek kebugaran dan kerja sama, dilakukan kepada pelatih dan beberapa siswa untuk memperoleh pendapat tentang manfaat yang dirasakan dari latihan hoki, catatan nilai kebugaran jasmani siswa dari guru PJOK dan dokumentasi foto/video latihan digunakan sebagai data pendukung. Data dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif deskriptif, yaitu dengan merangkum hasil observasi dan wawancara untuk menemukan pola atau temuan utama yang menggambarkan manfaat olahraga hoki terhadap kondisi fisik dan sosial siswa.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian dilakukan terhadap 20 siswa SMA yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler hoki selama tiga bulan. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Berikut adalah temuan utama:

1. Peningkatan Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil observasi fisik, siswa menunjukkan peningkatan dalam beberapa aspek kebugaran, seperti:

Daya tahan tubuh, terlihat dari kemampuan siswa menyelesaikan latihan tanpa kelelahan berlebih. Kekuatan otot kaki dan lengan, latihan menggiring dan memukul bola meningkatkan kekuatan otot bagian bawah dan atas tubuh. Kelincahan, aktivitas menghindari lawan dan berpindah posisi melatih refleks serta koordinasi tubuh.

2. Perkembangan Kerja Sama Tim

Melalui pengamatan dan wawancara, ditemukan bahwa siswa menjadi lebih terbuka dalam berkomunikasi dan menyusun strategi permainan. Beberapa siswa juga menunjukkan peningkatan dalam hal kepemimpinan, seperti mengatur posisi teman dan memberi arahan saat pertandingan.

3. Respons Siswa dan Pelatih

Wawancara dengan pelatih menunjukkan bahwa siswa semakin disiplin, datang tepat waktu, dan menunjukkan minat yang tinggi terhadap hoki. Siswa juga merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk bekerja dalam tim.

Hasil ini mendukung teori Harsono (2008) bahwa olahraga beregu seperti hoki tidak hanya bermanfaat bagi fisik, tetapi juga bagi perkembangan sosial pelajar. Peningkatan aspek kebugaran sesuai dengan indikator kebugaran jasmani menurut Soedjatmiko (2014), dan perkembangan kerja sama tim sejalan dengan pandangan Gordon (2010) tentang pentingnya olahraga dalam membentuk karakter.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa olahraga hoki memberikan pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani dan kemampuan kerja sama tim siswa SMA. Siswa yang rutin mengikuti latihan menunjukkan peningkatan daya tahan, kekuatan otot, dan kelincahan, serta kemampuan berkomunikasi dan bekerja sama dalam tim. Selain itu, siswa juga menunjukkan sikap disiplin, tanggung jawab, dan rasa percaya diri yang lebih tinggi.

Untuk pihak sekolah, disarankan agar olahraga hoki lebih diperkenalkan dan difasilitasi sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler. Guru PJOK dan pelatih juga dapat menggunakan hoki sebagai sarana untuk membina karakter siswa melalui kegiatan fisik yang menyenangkan. Bagi siswa, diharapkan mereka terus aktif mengikuti kegiatan olahraga untuk menjaga kebugaran tubuh dan mengembangkan kemampuan sosial.

Referensi

- Alodokter.com. (n.d.). 10 komponen kebugaran jasmani dan cara meningkatkannya. Diakses pada 20 Juni 2025, dari <https://www.alodokter.com>.
- Bola.com. (n.d.). Pengertian kebugaran jasmani menurut ahli, tujuan, unsur, dan manfaatnya. Diakses pada 20 Juni 2025, dari <https://www.bola.com>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Direktorat Jenderal PAUD DIKDAS DIKMEN. (n.d.). Modul PJOK XI KD 3.5 kebugaran jasmani. Diakses pada 20 Juni 2025, dari <https://www.scribd.com>
- Gordon, T. (2016). *Group effectiveness training: The team approach to problem solving and conflict management* (Revised ed.). Three Rivers Press.
- Harsono. (2008). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam olahraga*. Jakarta: PT Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press).
- Larasati, M. D. (2021). Efektivitas permainan hoki
- McEwan, D., & Beauchamp, M. R. (2014). Teamwork in sport: A theoretical and integrative review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 31–45. [researchgate.net](https://www.researchgate.net).

- Pinto, V. O., Filho, E., & Santos, M. (2021). Factors influencing team performance: What can support teams in elite sport? *Sports Medicine – Open*, 7(1), Article 48.
- Prasetyo, A., & Nugroho, H. (2020). Pengaruh latihan olahraga beregu terhadap peningkatan kerja sama tim pada remaja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 33–41.
- Ramadhan, F. A., & Salim, R. (2022). Hubungan antara aktivitas olahraga dan kemampuan kerja sama siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler. *Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan*, 4(1), 12–20.
- Ramasamy, S., Franklin, J., Govindharaj, P., & Panneerselvam, S. (2022). The effect of core training on dynamic balance and strength endurance in junior field hockey players. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 14(4), Article 7. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.14.4.07>
- Rifki, F., Hanif, A. S., & Fachrezzy, F. (2022). Training model of indoor hockey passing techniques for beginners. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(04), 417–424.
- Slocombe, S., & Ward, C. (1985). *Indoor Hockey*. A & C Black Publishers Ltd.
- Soedjatmiko. (2017). *Kebugaran jasmani dalam pendidikan jasmani dan kesehatan*
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi terbaru)*. Alfabeta.
- terhadap kebugaran jasmani siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 7(2), 85–92.
- Wein, H. (1969). *Die Taktik im Hallenhockey und ihre Lehrweise*. Schmidt & Dreisilker Verlag.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology*
- Widiastuti, I. (2017). *Perkembangan olahraga hoki di Indonesia*. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Yudha, R. A. (2019). Pengaruh permainan hoki terhadap peningkatan kerja sama tim siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 120–128.