

## Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Hockey

Haripah Lawanis<sup>1</sup>, Suci Nanda Sari<sup>2</sup>, Fella Maifitri<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Jalan Prof. Dr. Hamka Air Tawar Barat, Padang, 25132, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Jalan Prof. Dr. Hamka Air Tawar Barat, Padang, 25132, Indonesia

**Abstrak** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet hockey Sumatera Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh atlet hockey Sumatera Barat yang berjumlah 20 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing – masing unsur fisik atlet. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa *bleep test* untuk mengukur Daya tahan *aerobic*, lari 50 meter untuk mengukur Kecepatan, *Dodging run* untuk mengukur kelincahan dan *Flexiometer* untuk mengukur Kelentukan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis deskriptif melalui statistik (tabulasi frekuensi). Kesimpulan dari penelitian : Dari analisis data dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan fisik atlet hockey Sumatera Barat yang paling baik adalah kecepatan dan kelentukan, sedangkan untuk komponen daya tahan *aerobic* dan kelincahan sangat rendah sekali. Oleh sebab itu kemampuan fisik perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dengan baik.

**Kata Kunci** :Kondisi Fisik, Atlet Hockey

### *Overview of Physical Conditioning of Hockey Athlete*

**Abstract:** *This study aims to determine the level of physical condition of West Sumatra hockey athletes. Populasi in this study are all West Sumatra hockey athletes, amounting to 20 people. Data is collected by conducting tests and measurements on each athlete's physical elements. The instruments used in this research were bleep test to measure aerobic endurance, running 50 meters to measure speed, Dodging run to measure agility and Flexiometer to measure flexibility. Data analysis was performed using descriptive analysis techniques through statistics (frequency tabulation). Conclusions from the study: From the analysis of the data it can be concluded that the level of physical abilities of West Sumatra hockey athletes is the best speed and flexibility, while the aerobic endurance and agility components are very low. Therefore physical abilities need to be improved through well-programmed training.*

**Keywords** : *Physical Conditioning, Hockey Athlete*

### PENDAHULUAN

Indonesia merupakan Negara yang telah lama ikut mengembang-kan olahraga *Hockey*, salah satu bentuk

keikutsertaannya adalah dengan mengikuti berbagai kejuaraan yang bersifat Nasional. *Hockey* telah di pertandingan secara nasional sejak Desember 1950 dalam pekan olahraga

mahasiswa di Yogyakarta, hingga saat ini kejuaraan olahraga *hockey* tingkat Nasional sudah di pertandingkan setiap tahunnya. Selain tingkat Nasional Indonesia juga sudah mengikuti berbagai event-event yang di adakan di tingkat International, salah satunya event yang diikuti oleh Indonesia tingkat International 1 tahun terakhir adalah pada ajang Sea Games pada tahun 2017 lalu yang di adakan di Kuala Lumpur Malaysia.

Tingkat Nasional olahraga *hockey* sudah semakin berkembang, namun sebagian dari masyarakat Indonesia belum mengetahui dengan baik tentang olahraga ini. Salah satu bukti bahwa olahraga *Hockey* ini belum berkembang adalah dari 34 Provinsi yang ada di seluruh Indonesia hanya 15 Provinsi yang ikutan di dalam ajang – ajang tingkat Nasional yang diadakan oleh Federasi Hockey Indonesia (FHI Indonesia).

Beberapa factor penyebab kurangnya pengetahuan masyarakat Indonesia terhadap olahraga hockey ini diantaranya adalah kurangnya minat masyarakat terhadap olahraga ini, Kurangnya sosialisasi kepada masyarakat tentang olahraga hockey, kemudian peralatan dan perlengkapan olahraga hockey ini tergolong ke dalam kategori mahal dan sulit untuk didapatkan. Perlengkapan dan peralatan yang digunakan dalam olahraga hockey ini sebagian besar masih di impor dari Negara-Negara tetangga. Hal inilah yang menyebabkan olahraga ini baru di temui di kota – kota besar seperti Ibukota Provinsi, salah satunya di Sumatera Barat yang mana Tim Hockey di Sumatera Barat belum menjamur sehingga untuk mendapatkan Atlet yang berprestasimasih sangat sulit.

Sumatera Barat merupakan salah satu provinsi dari 15 provinsi yang berperan aktif dalam usaha mengembangkan olahraga hockey di Indonesia. Bentuk peranaktif Provinsi Sumatera Barat ini dapat dilihat dengan

keikutsertaan Provinsi Sumatera Barat dalam beberapa kejuaraan - kejuaraan yang diadakan oleh Federasi Hockey Indonesia (FHI). Dalam kurun waktu 5 tahun terakhir Provinsi Sumatera Barat mengikuti Kejuaraan Nasional / PRA Kualifikasi PON 2016 yang diadakan pada tahun 2015 di Astroturf Senayan Jakarta Indonesia. Hal ini tercantum pada Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Pekan dan Kejuaraan Olahraga pada BAB I Pasal 2 Ayat 1,2,3 yang berbunyi :

Penyelenggaraan Kejuaraan Olah-raga meliputi pekan olahraga dan kejuaraan olahraga dan kejuaraan olahraga. (2) Pekan olahraga sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi : a) Pekan Olahraga internasional. b) Pekan Olahraga Nasional. c) Pekan Olahraga Wilayah. d) Pekan Olahraga Daerah. (3) Kejuaraan olahraga sebagaimana yang dimaksud pada ayat (1) meliputi : a) kejuaraan olahraga tingkat internasional. b) Kejuaraan Olahraga tingkat nasional. c) Kejuaraan olahraga tingkat wilayah. d) Kejuaraan olahraga tingkat provinsi. e) kejuaraan olahraga tingkat kabupaten/kota.

Hasil dari PRA PON/ Kualifikasi PON 2016 yang dilaksanakan pada tahun 2015 tersebut, Provinsi Sumatera Barat hanya mampu berada pada rangking Ke-11 dari 15 Provinsi yang ikut serta. Provinsi Sumatera Barat belum mampu menyaingi beberapa provinsi-provinsi lain seperti Provinsi Papua yang saat itu menduduki klasemen pertama, Provinsi Kalimantan Timur, Provinsi DKI Jakarta, provinsi Jawa Barat dan beberapa Provinsi Lainnya.

Faktor penunjang internal atlet dalam pencapaian prestasi adalah (1) Teknik, (2) Taktik, (3) Mental dan (4) Kondisi Fisik. Keterkaitan antara keempat faktor yang datang dari dalam diri atlet inilah yang akan menghasilkan

suatu prestasi yang cemerlang. Namun, apabila salah satunya tidak terpenuhi dalam diri atlet maka prestasi dalam olahraga akan sangat sulit untuk di capai. Salah satu contohnya apabila tekni dan taktik dalam bermain sangat bagus, kondisi fisik juga mendukung namun mental dalam menghadapi lawan sangat lemah maka prestasi tidak akan tercapai dengan maksimal.

Sama halnya dengan kondisi fisik, apabila taktik teknik dan mental menghadapi lawan sudah bagus namun tidak di dukung oleh kondisi fisik yang baik maka suatu prestasi tidak akan pernah tercapai. Dalam permainan hockey terutama *field hockey* membutuhkan waktu selama 60 menit untuk menyelesaikan suatu pertandingan. Waktu 60 menit akan dibagi kedalam 4 periode, dengan masing-masing periode diiringi time out selama 3 menit dan 5 menit.

Seorang pemain hockey yang handal harus mempunyai kondisi fisik yang baik dan terlatih. Menurut Denise Jenning dalam Taverner (2004) yang merupakan koordinator persiapan fisik di Victoria institute of sport dan merupakan mantan pemain hockey elit, memaparkan mengenai kecepatan, kemampuan aerobik dan anaerobik, serta kelincahan yang mempunyai kontribusi yang signifikan didalam permainan hockey.

Daya tahan aerobik yang kuat sangat penting, terutama untuk pemain gelandang. Akan tetapi, semua pemain lapangan memerlukan dasar aerobik yang kuat untuk mengembangkan kemampuan lainnya. Kemampuan aerobik yang kuat memungkinkan pemain untuk berlari sepanjang permainan serta memberikan kesempatan terbaik untuk pemulihan. Sedangkan daya tahan anaerobik yang baik memungkinkan pemain untuk mengulang lari sprint sepanjang pertandingan. Pemain dalam posisi manapun perlu memiliki kebugaran anaerobik. Kemampuan lari sprint menuju posisi serangan atau mengejar ke

posisi pertahanan dengan kecepatan dan tanpa kelelahan penting bagi seluruh pemain.

Kelincahan (agility) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kemampuan untuk merubah arah dengan cepat sangat penting untuk pemain depan karna mereka mencoba untuk mengeliminasi lawan terdekat mereka. Tentu saja, kelincahan juga penting bagi para bek yang perlu bereaksi terhadap gerakan ini. Kelincahan adalah kemampuan gerak atlet untuk mengubah posisi badan dan arah secepat mungkin sesuai dengan yang dikehendaki. Maidarman (2009). Kemudian juga menambahkan kegunaan secara langsung kelincahan untuk : “a. Mengkoordinasi gerak – gerak berganda, b. Mempermudah berlatih teknik tinggi, c. Gerakan dapat efisien dan efektif, d. Mempermudah daya orientasi danantisipasi terhadap lawan dilingkungan bertanding, e. Menghindari terjadinya cedera.”

Kecepatan adalah kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik, Arsil (1999). Sedangkan menurut Arsil (1999) kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan sangat baik, tepat dan cepat. Kecepatan reaksi menunjukkan kemampuan untuk menjawab secepat mungkin suatu rangsangan melalui pendengaran, penglihatan dan rasa (taktil). Kecepatan gerakan siklis dan asiklis menentukan waktu pelaksanaan pada aktivitas dengan adanya hambatan luar sedikit. Kecepatan asiklis ditandai oleh kecepatan reaksi maksimal melalui suatu eksplosive dari otot. Kecepatan gerakan siklis sering juga digambarkan sebagai gerakan yang berulang – ulang dimana gerakan ini dapat dikenal melalui kontraksi submaksimal. Kontraksi submaksimal adalah hasil dari amplitudo

gerakan dengan frekuensi gerakan, dalam Fauzan Hoz (1989).

Syafruddin (1999) menyatakan “ Kecepatan dibatasi oleh faktor – faktor seperti kekuatan otot, viskositas (tegangan otot), kecepatan kontraksi, kecepatan koordinasi. Dengan demikian pada permainan sepakbola pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu mendribble bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan dapat merebut bola dengan cepat.

VO<sup>2</sup> max adalah pengambilan ( konsumsi) oksigen maksimal per menit yang menggambarkan kapasitas aerobik seseorang. Soekarman (1989)

memberikan pengertian “VO<sup>2</sup> max adalah kemampuan menyerap oksigen maksimum menunjukkan jumlah oksigen ( dalam liter atau milliliter per kilogram berat badan per menit)”. Maximal oxygen uptake umumnya sering disingkat sebagai VO<sup>2</sup> max, dimana V pada oksigen dan Max menyatakan kondisi – kondisi maksimal. VO<sup>2</sup> max adalah volume oksigen maksimal yang digunakan oleh tubuh per menit.

## **METODE**

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan dan GOR PPSP Pembangunan Universitas Negeri Padang.

Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan mengambil semua populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet hockey Sumatera Barat yang berjumlah 20 orang.

Penelitian ini adalah deskriptif, dimana penelitian deskriptif adalah prosedur pemecahan masalah yang

diselidiki, dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan objek penelitian pada saat sekarang, berdasarkan fakta – fakta yang tampak atau sebagaimana adanya. Pada penelitian ini akan mendeskripsikan kondisi fisik atlet hockey Sumatera Barat yang terdiri dari : Kecepatan, Kelincahan, Kelentukan dan Daya Tahan.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Adapun teknik pengambilan data dalam penelitian ini adalah : Daya tahan dengan menggunakan *Bleep Test*, Kecepatan dengan menggunakan Lari 50 m, Kelentukan dengan menggunakan *Flexiometer Test*, Kelincahan dengan menggunakan *Dodging Run Test*.

Sesuai dengan tujuan serta pertanyaan penelitian yang diajukan, maka pengujian data yang sudah diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan statistik Deskriptif (tabulasi frekwensi). Dengan cara mendeskripsikan hasil penelitian yang diperoleh dari berbagai pengukuran (tes) terhadap tingkat kondisi fisik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Analisis data penelitian dilakukan secara berurutan sesuai dengan tujuan dan pertanyaan penelitian. Semua data dianalisis secara statistik deskriptif dengan tabulasi frekuensi

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Kecepatan

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	<4,6	0	0,00	Baik sekali
2	4,7 - 5,7	0	0,00	Baik
3	5,8 - 6,8	0	00,00	Sedang
4	6,9 - 7,9	11	55,00	Kurang
5	>8	9	45,00	Kurang sekali
Jumlah		20	100	-
Rata – Rata		7,9		Kurang
Skor Maksimum		8,7		Kurang Sekali
Skor Minimum		7,1		Kurang

Berdasarkan hasil tes kecepatan, diperoleh skor maksimum 8,7 detik tergolong kategori Kurang Sekali dan skor minimum 7,1 detik tergolong kategori Kurang.

Berdasarkan pengolahan hasil tes kecepatan Atlet Hockey Sumatera Barat diperoleh data distribusi sebagai berikut :

Rata – rata tingkat kecepatan Atlet Hockey Sumatera Barat = 7,9 detik tergolong kategori Kurang.

Dari hasil diatas dari 20 orang atlet, 11 orang (55,00%) memiliki kecepatan 6,9 – 7,9 detik tergolong kategori Kurang, 9 orang (45,00%) memiliki kecepatan >8 detik tergolong kategori Kurang Sekali. Sedangkan yang memiliki kecepatan dengan kategori baik sekali, Baik dan Sedang tidak ada (0,00%).

Berdasarkan hasil kajian diatas dapat dikemukakan bahwa rata-rata kemampuan kecepatan Atlet Hockey Sumatera Barat dikategorikan Kurang. Dengan demikian pertanyaan penelitian terhadap kemampuan kecepatan dapat terjawab.

Berdasarkan hasil tes daya tahan aerobik, diperoleh skor maksimum 44,5  $\frac{cc}{kgBB}/max$  tergolong kategori Kurang dan skor minimum 26,8

$\frac{cc}{kgBB}/max$  tergolong kategori kurang sekali. Berdasarkan pengelolaan analisis data daya tahan aerobik Atlet Hockey Sumatera Barat dapat diperoleh data sebagai berikut : Rata-rata tingkat Daya Tahan Aerobik Atlet Hockey

Sumatera Barat = 36,3  $\frac{cc}{kgBB}/max$  tergolong kategori Kurang Sekali.

Dari hasil diatas dari 20 orang atlet, 15 orang (75,00 %) memiliki daya

tahan 30 – 39  $\frac{cc}{kgBB}/max$  tergolong Kurang Sekali, dan 5 orang (25,00 %) memiliki daya tahan 40 – 49

$\frac{cc}{kgBB}/max$  tergolong Kurang. Sedangkan untuk kategori Baik Sekali, Baik dan Sedang tidak ada (0%) dimiliki oleh Atlet Hockey Sumatera Barat.

Berdasarkan hasil kajian diatas dapat dikemukakan bahwa rata-rata kemampuan daya tahan aerobik Atlet Hockey Sumatera Barat berada dalam kategori Kurang Sekali. Dengan demikian pertanyaan penelitian yang diajukan sebelumnya dapat terjawab.

Berdasarkan hasil tes kelincahan diperoleh skor maksimum 20,84 detik tergolong kategori Sangat Kurang dan

skor minimum 17,08 detik tergolong kategori Sedang.

Berdasarkan pengolahan hasil *Dodging Run Tes* Atlet Hockey Sumatera Barat dapat diperoleh data Distribusi sebagai berikut : Rata-rata tingkat kelincuhan Atlet Hockey Sumatera Barat = 18,8 Detik tergolong kategori Sangat Kurang.

Dari Hasil diatas dari 20 orang atlet, 14 orang (70,00%) memiliki kelincuhan > 18,3 detik tergolong kategori Sangat Kurang, dan 6 orang (30,00%) memiliki kelincuhan 16,2 – 18,1 detik tergolong Sedang. Sedangkan Kategori Kurang, Baik dan Baik sekali tidak ada dimiliki oleh atlet Hockey Sumatera Barat.

Berdasarkan hasil kajian diatas dapat dikemukakan bahwa rata-rata kemampuan kelincuhan Atlet Hockey Sumatera Barat adalah dalam kategori Kurang Sekali. Dengan demikian pertanyaan penelitian terhadap kemampuan kelincuhan dapat terjawab.

Berdasarkan hasil tes Kelentukan dengan menggunakan *Flexio Meter*, diperoleh skor maksimum 26 cm tergolong kategori Cukup dan skor minimum 7cm tergolong kategori Kurang.

Rata – rata tingkat kelentukan Atlet Hockey Sumatera Barat = 12,6 cm tergolong kategori Kurang.

Dari hasil diatas dari 20 atlet, 7 orang (35,00%) memiliki kelentukan < 9 cm tergolong kategori Kurang Sekali, 7 orang (35,00%) memiliki Kelentukan 10-15 cm tergolong kategori Kurang, 5 orang (35,00%) memiliki kelentukan 16-20 cm tergolong kategori Sedang dan 1 Orang (5%) memiliki kelentukan >26 cm tergolong kategori Sangat Baik. Sedangkan untuk kategori Baik tidak ada (0,00%) dimiliki oleh Atlet Hockey Sumatera Barat.

Berdasarkan hasil kajian teori diatas dapat dikemukakan bahwa rata-rata Kelentukan Atlet Hockey Sumatera

Barat dalam kategori Kurang. Dengan demikian pertanyaan penelitian tentang Kelentukan yang dimiliki atlet hockey Sumatera Barat dapat terjawab.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan bahwa : Rata – rata tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet hockey Sumatera Barat dikategorikan Kurang Sekali. Rata – rata tingkat kecepatan yang dimiliki atlet hockey Sumatera Barat dikategorikan Kurang. Rata – rata Kelentukan yang dimiliki atlet hockey Sumatera Barat dikategorikan Kurang. Rata – rata kelincuhan yang dimiliki atlet hockey Sumatera Barat dikategorikan Kurang Sekali.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Pedia
- Arsil. 2015. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Bafirman, Agus Apri. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang : Wineka Pedia
- Bbc sport. 2005. “Basic Dribble” [bbc.co.uk/sport2/hi/other\\_sports/hockey/4186898.stm](http://bbc.co.uk/sport2/hi/other_sports/hockey/4186898.stm). Diakses 30 januari 2018
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusuma
- Hendri, Irawadi. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. Padang : UNP Press

Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta Timur : laskar Aksara

Lubis, Johansyah. 2014. *Pencak Silat*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Mawardi. 2009. Permainan hoki. Malang : Wineka Media

Muhadjir. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bandung : Ghaliah Indonesia Printing

Rahmani, Mikanda. 2014. Buku Super Lengkap Olahraga. Jakarta Timur : Dunia Cerdas

Sajoto.M. 1988. Kekuatan dan Kondisi Fisik. Semarang: Effhara Daharsa Prize.

Suharno .1985. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta

Syafruddin. 1999. Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga. Padang : FIK UNP

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press

Tabrani, Primadi. 2002. Hoki, kreativitas dan riset dalam olahraga. Bandung : ITB