



**PROFIL KONDISI FISIK ATLET HOCKEY INDOOR PUTRA JAWA BARAT**

Rifany Artikanía<sup>1</sup>, Asep Angga Permadi<sup>2</sup>, Irwan Hermawan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Jasmani, Fakultas Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia

<p>Kata kunci:                  Profil kondisi fisik,                  hockey</p>	<p><b>ABSTRAK</b></p> <p>Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet hockey indoor putra Jawa Barat pada kejuaraan Pekan Olahraga Nasional (PON) XX PAPUA 2021. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis ex-post facto. Penelitian dilakukan di laboratorium Universitas Pendidikan Indonesia. Instrument yang digunakan adalah tes fisik, Pengolahan data menggunakan statistic deskriptif. Berdasarkan pengolahan dan analisis data dapat diketahui kondisi fisik atlet hockey indoor putra Jawa Barat sebagai berikut: profil kelentukan diperoleh rata-rata 19.8cm di kategorikan baik, profil keseimbangan diperoleh rata-rata 47 sec di kategorikan baik sekali, profil power tungkai diperoleh rata-rata 126.5 kg di kategorikan kurang sekali, profil daya tahan otot tungkai diperoleh rata-rata 39 rep di kategorikan kurang sekali, profil kelincahan diperoleh rata-rata 32 rep di kategorikan baik, profil daya tahan diperoleh rata-rata 47,6 mnt di kategorikan baik sekali. Dari keseluruhan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan profil kondisi fisik atlet hockey indoor putra Jawa Barat memasuki kategori Cukup dengan capaian 70.3%.</p>		
<p>Keywords:                  Physical condition                  profile, hockey</p>	<p><b>ABSTRACT</b></p> <p><i>The purpose of this study was to determine the profile of the physical condition of male indoor hockey athletes in West Java at the XX PAPUA National Sports Week (PON) championship 2021. The method used in this study was quantitative with ex-post facto type. The research was conducted in the laboratory of the Indonesian Education University. The instrument used is a physical test, data processing using descriptive statistics. Based on data processing and analysis, it can be seen that the physical condition of the male indoor hockey athletes of West Java is as follows: the flexibility profile obtained on average 19.8cm is categorized as good, the balance profile obtained is an average of 47 sec, categorized as very good, the leg power profile is averaged. 126.5 kg was categorized as very low, the leg muscle endurance profile obtained an average of 39 reps in the very poor category, the agility profile obtained an average of 32 reps in good category, the endurance profile obtained an average of 47.6 min in very good category. From the overall results obtained, it can be concluded that the profile of the physical condition of male indoor hockey athletes from West Java entered the Enough category with an achievement of 70.3%.)</i></p>		
<p><b>Info Artikel</b></p>	<p>Diterima:                  Juli 2024</p>	<p>Disetujui:                  Agustus 2024</p>	<p>Dipublikasikan:                  Agustus 2024</p>
<p><b>Korespondensi Penulis:</b></p>			

Rifany Arikania  
Email : rfnartknia16@gmail.com

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan untuk melatih atau menguatkan tubuh seseorang, secara jasmani maupun rohani, dikutip dari wikipedia. Dalam Undang-Undang ketentuan pokok olahraga tahun 1997 pasal 1, yang di maksud olahraga adalah semua kegiatan jasmani yang dilandasi semangat untuk melelahkan diri sendiri maupun orang lain, yang dilaksanakan secara ksatria sehingga olahraga merupakan sarana menuju peningkatan kualitas dan ekspresi hidup yang lebih luhur bersama sesama manusia. *Hockey* adalah suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh 2 tim atau regu, untuk memainkan olahraga ini pemain memegang stik atau tongkat yang terbuat dari kayu. (Tabrani, 2002) mengungkapkan "*Hockey* adalah jenis permainan olahraga yang memainkan bola menggunakan stik dengan tempo yang cepat, karakteristik permainan yang cepat menjadikan keunikan tersendiri dalam permainan *hockey*."

*Hockey* memungkinkan akan populer di Indonesia, perkembangan olahraga *hockey* di daerah-daerah sangatlah pesat, khususnya dalam mencapai prestasi. Bukti dari perkembangan olahraga hoki, dengan dipertandingkannya pada tingkat nasional. Agar bisa memainkan olahraga *hockey*, pemain harus menguasai teknik dan kemampuan yang berkaitan dengan permainan *hockey*. Seperti yang dikatakan oleh J.Barnes (1979:10) Pemain *hockey* harus menguasai teknik-teknik dasar dalam olahraga *hockey* seperti: cara menggunakan atau memegang stik, pergerakan kaki, cara menggiring bola, cara memukul bola, cara mendorong bola, cara merebut bola dan cara melewati lawan.

Untuk mendukung kemampuan teknik dasar, atlet *hockey* diharuskan mempunyai kondisi fisik yang bagus, karena pemain diharuskan bisa melakukan umpanan dan pergerakan yang cepat. Di dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik akan berpengaruh dalam menentukan gerak penampilannya, dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh kepada fungsi system organ tubuh. Kondisi fisik salah satu dari banyaknya komponen yang tidak mungkin bisa dipisahkan begitu saja, baik untuk meningkatkan ataupun untuk memelihara kondisi fisik itu sendiri. Jadi untuk meningkatkan kondisi fisik, seluruh komponen-komponen juga harus dikembangkan (Afrizal S.) sedangkan menurut Sajoto (1995:9) Kondisi fisik merupakan salah satu syarat penting dalam meningkatkan sebuah prestasi atlet, kondisi fisik juga dapat dikatakan sebagai hal yang sangat mendasar yang tidak dapat dinanti-nantikan.

Kondisi fisik juga dapat digambarkan sebagai kemampuan tubuh seseorang yang melakukan pekerjaan atau gerakan tanpa merasa lelah. Tubuh yang memiliki kondisi fisik yang kurang baik akan mengalami kelelahan yang berdampak pada kelelahan yang serius. Kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap meningkatnya teknik dan taktik seorang atlet. Peningkatan tersebut akan berhasil jika didukung dengan memiliki kondisi fisik yang bagus atau baik. Kondisi fisik adalah aspek yang paling penting yang harus dimiliki seorang atlet. Bukan hanya kemampuan atau skill saja, tapi kondisi fisik juga harus diperhatikan.

Agar memiliki kondisi fisik yang baik, atlet harus bisa memahami faktor-faktor sebagai berikut :

1. *Agility* (Kelincahan)

*Agility* atau kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk dapat bergerak melakukan atau merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa merasa kehilangan suatu keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Harsono, 1998:172)

2. *Speed* (Kecepatan)

*Speed* atau kecepatan merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan gerakan yang berkelanjutan dengan bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat mungkin (Sujato, 1999:8)

3. *Leg Muscle Explosive Power* (Daya Ledak Otot Tungkai)

*Leg Muscle Explosive Power* atau daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan seseorang menggunakan otot tungkai untuk mendapatkan atau menerima suatu beban pada saat beraktivitas (Sajoto 1999: 16)

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan, penulis tertarik membahas tentang kondisi fisik atlet *Hockey Indoor* putra Jawa Barat, untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik atlet *Hockey Indoor* putra Jawa Barat pada kejuaraan Pekan Olahraga Nasional (PON) XX PAPUA 2021.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis *ex – post facto*. Penelitian *ex - post facto* merupakan penelitian, di mana serangkaian variabel-variabel bebas terjadi, ketika peneliti mulai melakukan pengamatan terhadap variabel terkait (Sukardi, 2003). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Hockey Indoor Putra Jawa Barat yang mengikuti Pekan Olahraga Nasional (PON) XX PAPUA yang berjumlah 14 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling atau seluruh sampel pemain Hockey Indoor putra Jawa Barat yang mengikuti Pekan Olahraga Nasional (PON) XX PAPUA yang berjumlah 14 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes, diantaranya: tes kelentukan, tes keseimbangan, tes *power* tungkai, tes daya tahan otot tungkai, tes kelincahan, tes daya tahan. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif.

## HASIL PENELITIAN

Data hasil penelitian yang diperoleh yaitu data kondisi fisik atlet *hockey indoor* putra Jawa Barat. Data kondisi fisik mencakup: kelentukan, keseimbangan, power tungkai, daya tahan otot tungkai, kelincahan, daya tahan.

Tabel 1. Deskripsi Data Kondisi Fisik

<i>Variable</i>	<i>Flexibility</i>	<i>Balance</i>	<i>Leg Power</i>	<i>Leg Muscle Endurance</i>	<i>Agelity</i>	<i>Endurance</i>
Nilai Tertinggi	25.2	100	155.6	43	35	55.9
Nilai Terendah	8.4	13	102.4	34	25	35.4
Rata-rata	19.8	47	126.5	39	32	47.6
Simpangan Baku	5.09	26.7	15.8	2.47	2.95	5.17
Varians	26.00	714.4	252.4	6.109	8.747	26.82

Berikut hasil deskripsi data kelentukan diperoleh rata-rata 19.8 dari 14 sampel, dengan nilai tertinggi 25.5, nilai terendah 8.4, simpangan baku 5.09 dan varians 26.00. Hasil deskripsi data keseimbangan diperoleh rata-rata 47 dari 14 sampel, dengan nilai tertinggi 100, nilai terendah 13, simpangan baku 26.7 dan varians 714.4. Hasil deskripsi data power tungkai diperoleh rata-rata 126.5 dari 14 sampel, dengan nilai tertinggi 155.6, nilai terendah 102.4, simpangan baku 15.8 dan varians 252.4.

Hasil deskripsi data daya tahan otot tungkai diperoleh rata-rata 39 dari 14 sampel, dengan nilai tertinggi 43, nilai terendah 34, simpangan baku 2.47 dan varians 6.109. Hasil deskripsi data kelincahan diperoleh rata-rata 32 dari 14 sampel, dengan nilai tertinggi 35, nilai terendah 25, simpangan baku 2.95 dan varians 8.747. Hasil deskripsi data daya tahan diperoleh rata-rata 47.6 dari 14 sampel, dengan nilai tertinggi 55.9, nilai terendah 35.4, simpangan baku 5.17 dan varians 26.82.

**PEMBAHASAN**

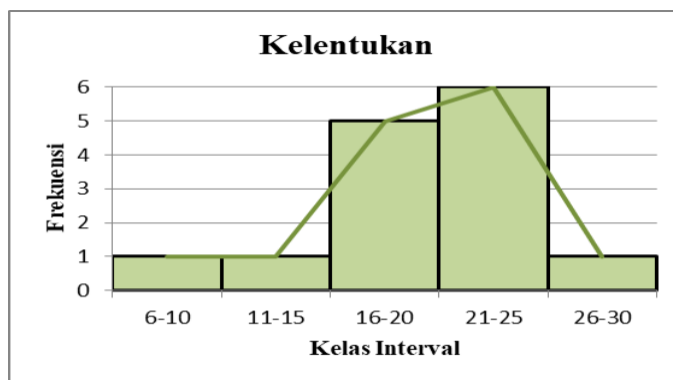
**1. Profil kelentukan**

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Flexibility (Kelentukan)**

No	Kelas Interval		Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	6	10	8	1	7.14 %
2	11	15	13	1	7.14 %
3	16	20	18	5	35.7 %
4	21	25	23	6	42.84 %
5	26	30	28	1	7.14 %
<b>Jumlah</b>				<b>14</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 2 diketahui data yang diperoleh dari 14 orang dapat diklasifikasikan dalam 5 kategori, 1 orang dengan interval 1-10 atau 7.14%, 1 orang dengan interval 11-15 atau 7.14%, 5 orang dengan interval 16-20 atau 35.7%, 6 orang dengan interval 21-25 atau 42.84% 1 orang dengan interval 26-30 atau 7.14%. Selanjutnya data kondisi fisik kelentukan digambarkan dalam bentuk grafik histogram seperti dibawah ini:

**Grafik 1: Histogram Kelentukan**



**2. Profil Keseimbangan**

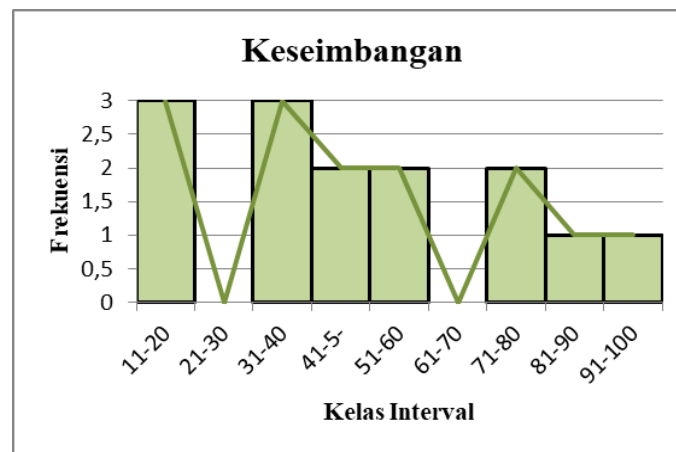
**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Balance (Keseimbangan)**

No	Kelas Interval		Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	11	20	15.5	3	21.42 %
2	21	30	25.5	0	0 %
3	31	40	35.5	3	21.4 %2
4	41	50	45.5	2	14.28 %
5	51	60	55.5	2	14.28 %
6	61	70	65.5	0	0 %

7	71	80	75.5	2	14.2 % <sup>8</sup>
8	81	90	85.5	1	7.14 %
9	91	100	95.5	1	7.14 %
<b>Jumlah</b>				<b>14</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui data yang diperoleh dari 14 orang dapat diklasifikasikan dalam 9 kategori, 3 orang dengan interval 11-20 atau 21.42%, 0 orang dengan interval 21-30 atau 0%, 3 orang dengan interval 31-40 atau 21.4%, 2 orang dengan interval 41-50 atau 14.28%, 2 orang dengan interval 51-60 atau 14.28%, 0 orang dengan interval 61-70 atau 0%, 2 orang dengan interval 71-80 atau 14.28%, 1 orang dengan interval 81-90 atau 7.14%, 1 orang dengan interval 91-100 atau 7.14%. Selanjutnya data kondisi fisik kelentukan digambarkan dalam bentuk grafik histogram seperti dibawah ini:

**Grafik 2: Histogram Keseimbangan**



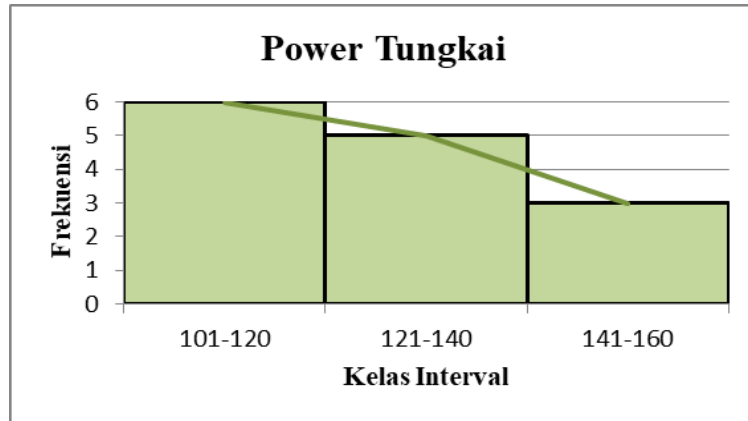
### 3. Profil Power Tungkai

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Leg Power (Power Tungkai)**

No	Kelas Interval		Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	101	120	110.5	6	42.84 %
2	121	140	130.5	5	35.7 %
3	141	160	150.5	3	21.42 %
<b>Jumlah</b>				<b>14</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui data yang diperoleh dari 14 orang dapat diklasifikasikan dalam 3 kategori, 6 orang dengan interval 101-120 atau 42.84%, 5 orang dengan interval 121-140 atau 35.7%, 3 orang dengan interval 141-160 atau 21.42%. Selanjutnya data kondisi fisik kelentukan digambarkan dalam bentuk grafik histogram seperti dibawah ini:

**Grafik 3: Histogram Power Tungkai**



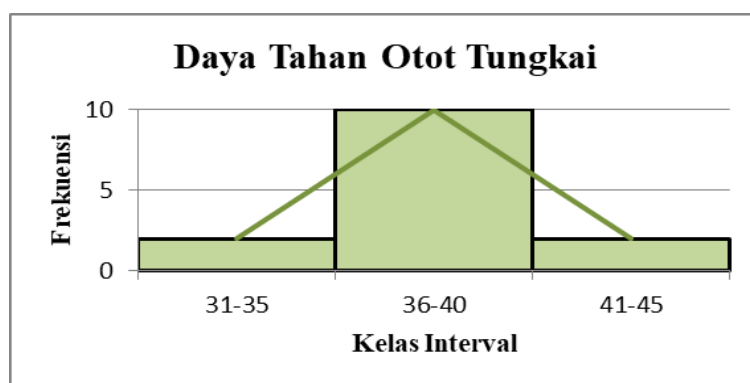
#### 4. Profil Daya Tahan Otot Tungkai

Tabel 5 Distribusi Frekuensi *Leg Muscle Endurance* (Daya tahan Oto Tungkai)

No	Kelas Interval		Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	31	35	33	2	14.28 %
2	36	40	38	10	71.4 %
3	41	45	43	2	14.28 %
<b>Jumlah</b>				<b>14</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui data yang diperoleh dari 14 orang dapat diklasifikasikan dalam 3 kategori, 2 orang dengan interval 31-35 atau 14.28%, 10 orang dengan interval 36-40 atau 71.4%, 2 orang dengan interval 41-45 atau 14.28%. Selanjutnya data kondisi fisik daya tahan otot tungkai digambarkan dalam bentuk grafik histogram seperti dibawah ini:

Grafik 4: Histogram Daya tahan Otot Tungkai



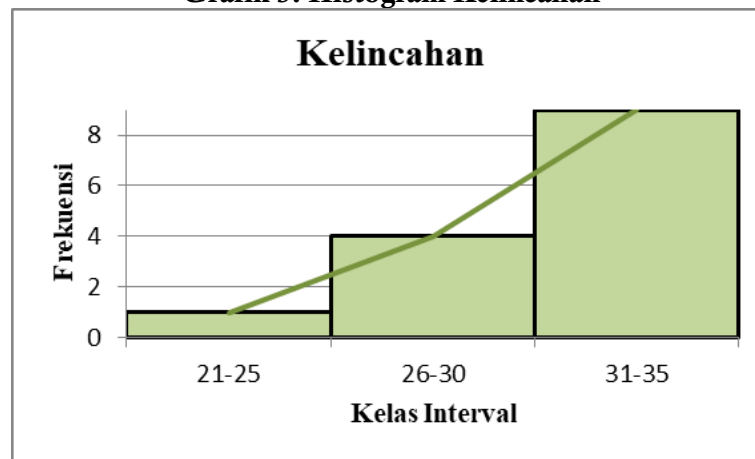
#### 5. Profil Kelincahan

**Tabel 6 Distribusi Frekuensi *Agility* (Kelincahan)**

No	Kelas Interval		Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	21	25	23	1	7.14
2	26	30	28	4	28.56
3	31	35	33	9	64.26
<b>Jumlah</b>				<b>14</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui data yang diperoleh dari 14 orang dapat diklasifikasikan dalam 3 kategori, 1 orang dengan interval 21-25 atau 7.14%, 4 orang dengan interval 26-30 atau 28.56%, 9 orang dengan interval 31-35 atau 64.26%. Selanjutnya data kondisi fisik kelentukan divisualisasikan dalam bentuk grafik histogram seperti dibawah ini:

**Grafik 5: Histogram Kelincahan**



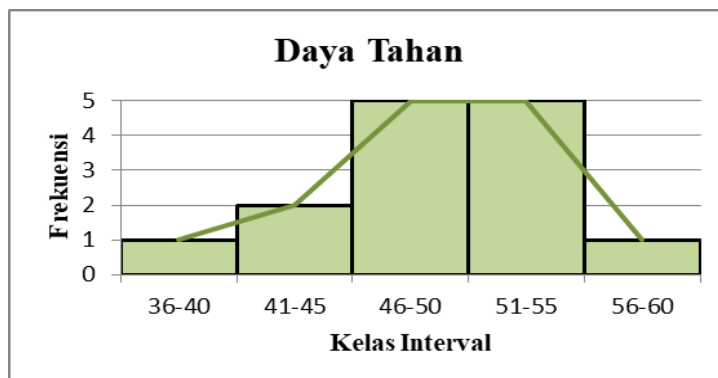
## 6. Profil Daya Tahan

**Tabel 7 Distribusi Frekuensi *Endurance* (Daya Tahan)**

No	Kelas Interval		Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	36	40	38	1	7,14
2	41	45	43	2	14,28
3	46	50	48	5	35,7
4	51	55	53	5	35,7
5	56	60	58	1	7,14
<b>Jumlah</b>				<b>14</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui data yang diperoleh dari 14 orang dapat diklasifikasikan dalam 5 kategori, 1 orang dengan interval 36-40 atau 7.14%, 2 orang dengan interval 41-45 atau 14.28%, 5 orang dengan interval 46-50 atau 35.7%, 5 orang dengan interval 51-55 atau 35.7, 1 orang dengan interval 56-60 atau 7.14%. Selanjutnya data kondisi fisik daya tahan digambarkan dalam bentuk grafik histogram seperti dibawah ini:

Grafik 6: Histogram Daya Tahan



## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh kondisi fisik atlet Hoki Indoor Putra Jawa barat pada kejuaraan Pekan Olahraga nasional (PON) XX PAPUA 2021. Kondisi fisik merupakan faktor yang paling dominan terhadap prestasi olahraga, karena kegiatan olahraga diharuskan melakukan gerakan yang melakukan kerja fisik yang sedikit lebih berat (Irawadi, 2014) Kondisi fisik merupakan aspek yang sangat penting bagi atlet, tidak hanya teknik atau taktik tetapi kondisi fisik juga aspek yang harus diperhatikan, karena berpengaruh terhadap performa atlet pada saat latihan ataupun bertanding.

Olahraga *hockey* merupakan olahraga beregu atau tim. Suatu tim dapat memberikan permainan yang menarik apabila tim tersebut memiliki kekompakan. Hal ini dapat dilakukan jika semua pemain dapat menguasai semua teknik dasar dalam olahraga *hockey*. Untuk memiliki kemampuan teknik yang baik setiap pemain dituntut memiliki kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik juga. Dilakukannya tes fisik agar pelatih dapat mengetahui bagaimana keadaan fisik atletnya, sehingga pelatih dapat menyusun program latihan untuk pemeliharaan atau peningkatan teknik maupun kondisi fisiknya.

Tes fisik yang dilakukan menggunakan sit and reach, tes keseimbangan menggunakan *balance test*, tes power tungkai menggunakan *triple hop*, tes daya tahan otot tungkai menggunakan *leg dynamometer*, tes kelincahan menggunakan *shuttle run 8x5* dan tes daya tahan menggunakan *bleep test*. Dengan hasil kondisi fisik di atas, atlet Hoki Indoor putra Jawa Barat pada Kejuaraan Pekan Olahraga Nasional (PON) memasuki kategori Cukup.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa kondisi fisik atlet Hoki Indoor Putra Jawa Barat pada Kejuaraan Pekan Olahraga Nasional (PON) XX Papua 2021 berada pada kategori "Cukup". Penilaian ini didasarkan pada serangkaian tes fisik yang meliputi tes kelentukan, keseimbangan, power tungkai, daya tahan otot tungkai, kelincahan, dan daya tahan umum. Kondisi fisik yang memadai merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi olahraga, karena kebugaran jasmani yang baik mendukung penguasaan teknik dan taktik, serta meningkatkan performa atlet baik dalam latihan maupun pertandingan. Hasil tes ini juga memberikan panduan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif untuk pemeliharaan atau peningkatan kondisi fisik dan teknik para atlet

## DAFTAR PUSTAKA

### Jurnal

1. Ambarukmi 2007. Pelatihan Pelatih Fisik Level 1. Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. Jakarta



2. Depdiknas. (2000). Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar. Jakarta
3. Endang Sepdanius, S.Si., M.Or. dkk. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. Depok: Rajawali
4. Irawadi, Hendri. 2014. Kondisi Fisik dan Pengukuran. Padang: UNP Press
5. J. Barnes (1979). Dasar Permainan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar, Jakarta, Rajawali Sport.
6. Kardjono. (2008). Modul mata kuliah pembinaan kondisi fisik. UPI. Bandung.
7. Adindra. 2010. Hubungan antara kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan dribble push passing pada pemain putra hoki kabupaten Kendal tahun 2010, (Online) tersedia: <http://lib.unnes.ac.id/3192/1/6388.pdf>. Diunduh 05 juni 2018.
8. KONI, 2015. Penataran Pelatih Tingkat Dasar. Modul. Jakarta: Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat.
9. KONI, 2015. Penataran Pelatih Tingkat Muda. Modul. Jakarta: Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat.
10. Nasir, M. (1999). Metode Penelitian. Jakarta: Galia Indonesia.
11. Primadi Tabrani. 2001. Hockey & Kreativitas dalam Olahraga. Bandung: ITB Bandung.
12. Saifudin., (1999). Anatomi Untuk Siswa Perawat. Jakarta: Balai Pustaka
13. Sajoto, M. (1995). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga, Jakarta: Dharma Prize.
14. Sajoto. M. (1999). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta. Dahari Prize
15. Sukardi. (2003). Metodologi Penelitian Pendidikan-Kompetensi dan Praktiknya. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
16. Tabrani, Primadi. (2001). Kreatifitas Permainan Hoki. Bandung, Tambak Kusuma
17. The International Hockey Federation. 2017. Rules of Indoor Hockey 2017. Switzerland. CH-1004 Lausanne.
18. Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya

#### **Buku**

1. Ali Maksum (2012) metode penelitian dalam olahraga. Universiti Press.
2. Arikunto, S. (2013). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. Jakarta: PT Bina Aksara.
3. Sugiyono (2018) (Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif, dan R&D). Bandung: alfabeta

#### **Sumber Online dan Bentuk Lain**

1. <https://news.detik.com/berita/d-4850130/metode-pengumpulan-data-kuantitatif-dan-kualitatif> . (metode pengumpulan data)