

KONDISI FISIK (KEKUATAN, KECEPATAN DAN DAYA TAHAN) ATLET HOCKEY TIM PUTRA GRESIK PERSIAPAN PORPROV 2019

Ricki Novan Sugandi

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
rickisugandi@mhs.unesa.ac.id

Made Pramono

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
Madepromono@unesa.ac.id

Abstrak

Bentuk permainan *Hockey* hampir sama dengan sepak bola, yaitu membuat gol pada gawang lawan. Pemain *Hockey* dalam bertahan maupun menyerang harus mempunyai kondisi fisik yang bagus, baik dalam menghadapi benturan keras, lari dengan kecepatan penuh, melewati lawan dengan kecepatan, dan berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet *Hockey* Gresik persiapan PORPROV 2019, karena atlet *Hockey* Gresik memiliki prestasi yang sangat bagus

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif menggunakan metode *survey* dengan teknik pengambilan data melalui tes dan pengukuran. Sasaran dalam penelitian ini sampel adalah 12 atlet sesuai dalam peraturan pertandingan *Federasi Hockey* Indonesia.

Berdasarkan dari hasil tes tingkat kondisi fisik atlet *Hockey* Gresik dapat di simpulkan bahwa. Kekuatan otot lengan dengan rata-rata dengan hasil 43,92 masuk dalam katagori baik sekali dengan presentase 58,3%, Kekuatan otot perut dengan rata-rata dengan hasil 49,08 masuk dalam kategori cukup dengan presentase 91,7%, Kekuatan otot punggung dengan rata-rata dengan hasil 72,08 masuk dalam kategori baik sekali dengan presentase 83,3%, Kekuatan otot punggung Kekuatan otot peras tangan kanan dengan rata-rata dengan hasil 39,32 masuk dalam kategori baik dengan presentase 41,7, Kekuatan otot peras tangan kiri dengan rata-rata dengan hasil 39,27 masuk dalam kategori baik sekali dengan presentase 50%, Kecepatan dengan rata-rata dengan hasil 4,26 detik masuk dalam kategori kurang dengan presentase 50%, Daya tahan paru dan jantung dengan rata-rata dengan hasil level 10,80 masuk dalam kategori baik dengan presentase 66,6%

Dari hasil tersebut kondisi fisik tim *Hockey* Gresik berada dalam kategori baik hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik yang dimiliki pemain sudah optimal.

Kata kunci : kondisi fisik, kekuatan, kecepatan, daya tahan, atlet hockey.

UNESA
Universitas Negeri Surabaya

Abstract

Hockey was a game played between two teams that each team holds a bent stick called a stick to move, herd, control and hit the ball. The form of the game of *Hockey* is almost the same as soccer, which is to make a goal on the opponent's goal. *Hockey* players in defending or attacking must have good physical conditions, both in the face of violent collisions, running at full speed, passing

opponents with speed, and stopping the ball suddenly. The purpose of this study was to determine the level of physical condition of the Hockey Gresik athlete in preparation for PORPROV 2019, because the Hockey Gresik athlete had a very good achievement

This research uses a type of quantitative research with a descriptive approach using survey methods with data collection techniques through tests and measurements. In this study the samples used were 12 athletes according to the rules of the Hockey Indonesia Federation match. The variables in this study consisted of independent variables, namely the analysis of physical conditions and the dependent variable, namely the male athletes of Hockey Gresik. Tests and measurements of physical condition abilities used to measure Club Hockey Gresik's male athletes are by using a variety of test and measurement techniques are 1) push ups, 2) sit ups, 3) back up, 4) Strength of Back Muscles, 5) Strength of Muscle Squeeze Hands, 6) 30m sprints and 7) muly fitness test (MFT).

Based on the test results the level of physical condition of the Gresik Hockey athlete can be concluded that. The strength of the arm muscles with an average of 43.92 in the category is very good with a percentage of 58.3%, the strength of the abdominal muscles with an average of 49.08 results in the sufficient category with a percentage of 91.7%, the strength of the back muscles with an average of 72.08 results in the excellent category with a percentage of 83.3%, the strength of the back muscles The strength of the right hand squeeze muscle with the results of 39,32 entered in the good category with a percentage of 41.7, muscle strength squeeze the left hand with an average of 39.27 in the excellent category with a percentage of 50%, the speed with an average of 4.26 seconds in the category of less with a percentage of 50%, endurance of the lung and heart with an average the average level of 10.80 is in the good category with a percentage of 66.6%

Results of the physical condition its show that Gresik Hockey team is in a very good category, this indicates that the physical condition of the players is optimal.

Keywords : *physical condition, strength, speed, endurance, athlete hockey*

PENDAHULUAN

Olahraga pada dasarnya merupakan aktivitas atau kerja fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot. Olahraga juga dapat melatih tubuh seseorang, bukan hanya secara jasmani tetapi juga rohani. Olahraga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang dilakukan dengan sengaja dalam memperoleh kesenangan dan prestasi optimal (Ali Muksum, 2007: 184). Jenis olahraga prestasi dapat dibedakan berdasarkan jumlah pemain baik secara individu maupun tim. Olahraga yang dilakukan secara individu antara lain atletik, beladiri, dan renang, sedangkan olahraga yang dilaksanakan secara tim antara lain sepak bola, bola voli, bola basket, dan olah raga *Hockey*. Olahraga *Hockey* adalah olahraga permainan yang dilakukan oleh pria dan wanita dengan menggunakan alat pemukul (*stick*) dan bola. Menurut Primadi Tabrani (2002: 1)

Permainan *Hockey* memerlukan keterampilan yang baik serta dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti daya tahan anaerobik dan aerobik. Gerakan-gerakan pada permainan *Hockey* sangat kompleks, sehingga menuntut kerja atau fisik akan lebih berat. Olahraga *Hockey* berlangsung selama 70 menit dalam waktu normal, sehingga pemain harus mempunyai daya tahan anaerobik dan daya tahan aerobik yang bagus. Pemain *Hockey* dalam bertahan maupun menyerang harus mempunyai kondisi fisik yang bagus, baik dalam menghadapi benturan keras, lari dengan kecepatan penuh, melewati lawan dengan kecepatan, dan berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Di sini pemain dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang bagus untuk menyelesaikan pertandingan dengan hasil kemenangan dan tidak mengalami kelelahan yang berarti saat menjalani pertandingan sampai waktu yang ditentukan berakhir. Program latihan yang baik juga perlu dilakukan untuk mencapai prestasi yang optimal.

Dalam penelitian ini, peneliti mencoba untuk meneliti atlet *Hockey* gresik persiapan PORPROV 2019, karena atlet *Hockey* gresik memiliki prestasi yang sangat bagus. Di antaranya prestasi sbagai berikut :

1. Juara 1 Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) *Hockey* indoor/outdoor tahun 2015
 2. Juara 1 Kejuaraan Antar Daerah (KEJURDA) *Hockey* indoor di kota Malang tahun 2016
 3. Juara 2 *International Prodigy Academy Challenge* di Malaysia 2017
 4. Juara 1 kejuaraan antar daerah (KEJURDA) *Hockey* indoor di kota Malang tahun 2018
- Oleh karena itu saya mengambil sampel penelitian di tim *Hockey* gresik

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8
1.	MR. Z	65	49	81	86	87,9	28,4	4,43	10,3
2.	MR. I	35	52	45	100	39,3	40,4	4,70	10,3
3.	MR. E	35	55	73	111	36,7	41,3	4,07	12,4
4.	MR. D	41	50	84	108	49,3	49,3	4,47	8,1
5.	MR. R	47	45	74	105	42,8	45,4	4,42	12,2
6.	MR. P	56	47	80	124	51,2	48,5	4,30	10,9
7.	MR. O	35	53	59	94	37,8	29,4	3,91	10,7
8.	MR. S	40	49	77	98	33,3	36	4,41	9,5
9.	MR. L	50	50	73	113	38,3	36	4,26	13,4
10.	MR. J	50	53	84	113	34,3	36,5	3,98	10,9
11.	MR. K	41	43	72	125	45,6	45,6	4,18	10,4
12.	MR. A	32	43	63	119	35,4	34,5	4,00	10,4
RATA-RATA		43,92	49,08	72,08	108,25	39,32	39,27	4,26	10,80
KATEGORI		Baik Sekali	Sedang	Baik Sekali	Sedang	Baik	Baik Sekali	Kurang	Baik

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif menggunakan metode *survey* dengan teknik pengambilan data melalui tes dan pengukuran (Arikunto, 2006: 239). Tes dan pengukuran kemampuan kondisi fisik yang digunakan untuk mengukur atlet putra *Club Hockey* Gresik yaitu dengan menggunakan macam teknik tes dan pengukuran adalah 1) *push up*, 2) *sit up*, 3) *back up*, 4) Kekuatan Otot Punggung, 5) Kekuatan Peras Otot Tangan, 6) *sprint 30m* dan 7) *multy fitness test (MFT)*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pembahasan dan hasil dari tingkat kondisi fisik atlet *Hockey* Gresik dalam kondisi “Baik Sekali” dengan presentase sebesar 37,5%, hendaknya pola latihan fisik atlet ditingkatkan lagi, hendaknya pola latihan fisik atlet ditingkatkan lagi, karena kondisi fisik mempunyai peran yang sangat penting dan berpengaruh bagi atlet dalam mencapai prestasi khususnya dalam cabang olahraga *Hockey*. Komponen-komponen yang ada dalam kondisi fisik hendaknya dilakukan sesuai dengan prinsip latihan sehingga akan mendapatkan hasil yang sangat baik seperti yang diharapkan.

PEMBAHASAN

Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ahmad Primajaya (2017) yang berjudul “PERFORMA ATLET PUTRA *HOCKEY CLUB GARUDA* MENGANTI SAAT MENGIKUTI LIGA *HOCKEY KABUPATEN GRESIK TAHUN 2016*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tes kekuatan otot lengan (*push-up*) yang dicapai atlet *club hockey garuda* masuk kategori “Kurang”. Tes kekuatan otot perut (*sit-up*) yang di capai atlet *club hockey garuda* masuk kategori “Cukup”. Tes kekuatan otot punggung (*Back-up*) yang di capai atlet *club hockey garuda* masuk kategori “Baik”. Tes kecepatan (*Sprint 30m*) yang di capai atlet *club hockey garuda* masuk kategori “Baik”. Dan hasil tes daya tahan (*Mft*) yang di capai atlet *club hockey garuda* masuk kategori “cukup”.

Kemampua seseorang yang melakukan sesuatu seringkali harus didukung dengan latihan yang keras, seperti yang di kemukakan (Danny, 2007 : 9) menyatakan bahwa penjagaan kondisi fisik pemain hockey hendaknya meliputi latihan lari cepat berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan aerobik. Dan latihan kekuatan untuk mengembangkan sistem otot dan tulang.

Berdasarkan hasil penelitian yang sedang dilakukan disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet *hockey* Gresik ada 3 item tes yang mempunyai rata-rata dalam kategori “Baik Sekali” yaitu kekuatan otot lengan (*push up*, kekuatan otot punggung (*back*

up), kekuatan peras tangan kiri, sedangkn 2 item tes mempunyai rata-rata dalam kategori “Baik” yaitu kekuatan peras tangankanan, MFT, dan 2 memiliki rata-rata dalam kategori “Cukup” yaitu kekuatan otot perut (*sit up*) kekuatan otot punggung, dan 1 item tes mempunyai rata-rata kategori “Kurang” yaitu kecepatan sprint 30 meter.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan dari hasil tes tingkat kondisi fisik atlet *Hockey* Gresik di bab IV dapat di simpulkan bahwa:

1. Kekuatan
 - a. otot lengan yang dimiliki atlet *Hockey* Gresik dengan rata-rata dengan hasil 43,92 masuk dalam katagori baik sekali dengan presentase 58,3%.
 - b. Kekuatan otot perut yang dimiliki atlet *Hockey* Gresik dengan rata-rata dengan hasil 49,08 masuk dalam kategori cukup dengan presentase 91,7%
 - c. Kekuatan otot punggung yang dimiliki atlet *Hockey* Gresik dengan rata-rata dengan hasil 72,08 masuk dalam kategori baik sekali dengan presentase 83,3%
 - d. Kekuatan otot punggung (*Leg and Back Dynamometer*) yang dimiliki atlet *Hockey* Gresik dengan rata – rata 108,25 masuk dalam kategori cukup dengan presentase 58,3%
 - e. Kekuatan otot peras tangan kanan yang dimiliki atlet *Hockey* Gresik dengan rata-rata dengan hasil 39,32 masuk dalam kategori baik dengan presentase 41,7%
 - f. Kekuatan otot peras tangan kiri yang dimiliki atlet *Hockey* Gresik dengan rata-rata dengan hasil 39,27 masuk dalam kategori baik sekali dengan presentase 50%
2. Kecepatan yang dimiliki atlet *Hockey* Gresik dengan rata-rata dengan hasil 4,26 detik mauk dalam kategori kurang dengan presentase 50%
3. Daya tahan paru dan jantung yang dimiliki atlet *Hockey* Gresik dengan rata-rata dengan hasil level 10,80 masuk dalam kategori baik dengan presentase 66,6%

Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian dan kesimpulan diatas, bahwa ada beberapa atlet yang

bagus dan bisa untuk mengikuti kejurnas *Hockey* karena kondisi fisiknya sudah baik. Saran yang diberikan untuk pelatih adalah hendaknya mempertahankan faktor yang mempengaruhi kondisi fisik dengan melakukan latihan secara rutin dan perlu adanya program latihan yang teratur serta terprogram sehingga latihan memiliki tujuan yang jelas sesuai dengan program latihan yang dibuat.

Sedangkan untuk atlet adalah hendaknya tetap bersemangat untuk berlatih dan menjaga seta meningkatkan kondisi fisik dengan menambah program disaat diluar jam latihan yang di tetapkan selain yg ditetapkan pelatih

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendektan Praktik*. Jakarta: Rinekacipta.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini : Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Joko Purwanto. 2004. *Hoki*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kemenpora RI. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta.
- Mackenzie. 2005. *101 Perfomance Evaluation tests*. London
- Nur hasan dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: UNESA Uni-versity Press.
- Primadi Tabrani. 2002. *Hoki Kreativitas danRisetdalam Olahraga*. Bandung: ITB
- Primadi,Tabrani. 1985 . *Hockey & Kreativitas dalam Olahraga*. Bandung : ITB Bandung
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksun. 2007. *Sprort Development Index*. Jakarta: PT Indeks.
- Spedding, Ivan. 1984. *Coaching Hockey The Australian Way*. Melbourne : RENWICK PRIDE PTY.LTD.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize.
- Sudjiono,Anas. 2001. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta Bandung
- Ward, Carl. 1996. *Siri Mengenal Sukan* (Edisi Bahasa Malaysia). London : Pan Eart Sdn.