

**ANALISIS FLEKSIBILITAS DAN KEKUATAN OTOT LENGAN PESERTA EKSTRAKURIKULER
INDOOR HOCKEY PUTRA SMAN 1 MENGANTI**

Ade Pratama Handianto

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

Andun Sudijandoko

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

Abstrak

Hockey merupakan salah satu permainan yang membutuhkan beberapa aspek komponen fisik yang harus di latih sehingga dapat mencapai performa permainan yang terbaik. Sering melakukan kesalahan saat hendak melakukan shooting bola ke gawang lawan merupakan kerugian besar dalam tim, sehingga dibutuhkan beberapa aspek yang dapat menunjang keberhasilan diantaranya yaitu fleksibilitas dan kekuatan otot lengan agar mencapai hasil yang maksimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis Fleksibilitas dan Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstra Kulikurer *Indoor Hockey* Putra SMAN 1 Menganti.

Penelitian ini adalah Atlet Putra *Indoor Hockey* SMAN 1 Menganti yang berjumlah 20 atlet. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Dari hasil penelitian bahwa tingkat fleksibilitas atlet hockey SMAN 1 Menganti termasuk dalam kategori baik dengan presentase sebesar 60%. Dan tingkat kekuatan otot lengan atlet hockey SMAN 1 Menganti termasuk dalam kondisi kurang dengan presentase sebesar 30%. perlu adanya peningkatan latihan kekuatan otot lengan agar keterampilan saat hendak melakukan *shoot* ke gawang lawan mendapat keberhasilan lebih besar dibandingkan kegagalan saat shooting bola ke gawang lawan. Dan perlu juga meningkatkan fleksibilitas khususnya atlet yang masih masuk dalam kategori sedang saat dilakukan tes, agar keterampilan bisa merata sesama tim.

Kata kunci: *Hockey*, **Fleksibilitas, Kekuatan**

Abstract

Hockey is one game that requires several aspects of physical component that must be trained so that it can achieve the best game performance. Often taking mistakes when trying to shoot the ball into the opponent's goal is a big loss in the team. So that it takes several aspects that can support success including flexibility and strength of the arm muscles to achieve maximum results. The purpose of study was to analyse the flexibility and muscular strength of the arm of the extracurricular participants of SMAN 1 Menganti male hockey. The study is a substitute for SMAN 1 Menganti hockey male athletes, totalling 20 athletes. The method used in this study is to use a type of quantitative research with descriptive methods. Form the results of the study that the flexibility level of SMAN 1 Menganti hockey athletes is included in the good category with a percentage of 60%. And the level of arm muscle strength of SMAN 1 Menganti hockey athlete is in lesser condition with a percentage of 30%. There needs to be an increase in arm muscle strength training so that the skill when shooting at the opponent's goal has greater success than failure when shooting the ball into the opponent's goal. And need to also increase flexibility, especially athletes who are still in the mediun category when tested, so that skill can be evenly distributed among the team.

Keywords: *hockey*, **flexibility, strenght**

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani. Dengan jumlah penduduk dunia yang demikian banyaknya, olahraga adalah salah satu media yang dahsyat untuk menyehatkan, membugarkan dan mencerdaskan mereka. Olahraga banyak dilakukan untuk tujuan bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan. Karena olahraga saat ini merupakan kegiatan yang dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja, dengan alat atau tidak. Apalagi banyak sekarang dari kaum *millenial* yang mulai melirik olahraga sebagai kegiatan positif untuk mengisi waktu luang mereka, sekedar menghilangkan *stress* atau sebagai bentuk *refreshing* ditengah padatnya kegiatan, agar tubuh tetap sehat dan bugar ketika melanjutkan kegiatannya kembali. Tetapi olahraga secara umum selain meliputi menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani juga sebagai suatu pencapaian seseorang untuk meningkatkan prestasi olahraga setinggi-tingginya. Prestasi itu tentunya bisa didapatkan jika seseorang bekerja dengan keras. Keberhasilan itu akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan secara bertahap, terprogram, yang mempunyai tujuan tertentu.

Olahraga pun terbagi menjadi beberapa jenis, sesuai dengan alat yang digunakannya. Adapun beberapa olahraga yang masuk kedalam cabang olahraga kejuaraan, salah satunya cabang olahraga yang menggunakan bola kecil pada permainannya contoh cabang olahraga yang menggunakan bola kecil pada permainannya, seperti Tenis, dan Hockey. Kedua cabang olahraga itu sama-sama tergolong dalam permainan menggunakan bola kecil, namun berbeda dengan Tenis, bola yang digunakan pada permainan Hockey biasanya lebih pipih yang terbuat dari karet.

Para ahli sejarah menyebut, permainan Hockey berasal dari Persia, karena olahraga yang mirip dengan permainan Hockey yang dikenal sekarang sudah dimainkan sekitar 4000 tahun yang lalu. Ukiran-ukiran pada gua di Beni Hassan di Lembah Nil menggambarkan berabad-abad yang lalu permainan ini diduga pernah dimainkan oleh orang-orang Mesir, juga di Yunani sekitar 500 tahun yang lalu.

Hockey adalah salah satu cabang olahraga yang menarik dalam segi permainan, selain sebagai media kegiatan untuk meningkatkan kesehatan dan

kebugaran jasmani, Hockey juga memiliki potensi sebagai cabang olahraga yang dapat mencetak prestasi. Tercatat dalam beberapa tahun terakhir, prestasi dari tim Hockey Indonesia mulai naik. Olahraga Hockey pertama berdiri di Blackheath, London tahun 1861, dan masuk ke Indonesia dibawa oleh orang-orang Belanda dan Inggris. Di Indonesia sendiri pelopor Hockey adalah pelajar dan guru-guru di Bandung Hollandsch Inlandsche Kweekschool (HIK) yang kerap kali mengadakan turnamen Hockey di Jawa dan Sumatra.

Hockey mempunyai kesamaan dengan olahraga sepakbola atau futsal yang menggunakan bola besar dalam permainannya, yaitu keduanya merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 tim secara beregu, dan memiliki pembagian tugas setiap pemainnya mirip satu dengan yang lain, namun Hockey adalah cabang olahraga yang kreatif, bahkan bisa lebih kreatif dari sepak bola, karena olahraga Hockey dalam permainannya menggunakan sebuah tongkat bengkok yang biasa disebut stik. Berbeda dengan sepak bola yang dimainkan dengan bola berukuran besar yang digerakkan dengan kaki dan seluruh tubuh kecuali tangan. Hockey dimainkan dengan menggerakkan bola yang sekecil bola tenis dengan stik selebar 5 centimeter yang bengkok ujungnya dan tidak boleh dipakai sebalik atau bolak balik (Primadi Tabrani, 1985:63). Dalam KBBI (1993: 361) ,

Permainan Hockey biasanya dimainkan dalam dua babak dalam waktu 20 menit dan waktu istirahat 5 menit. Dimulai dengan mengundi dengan cara melempar koin yang dilakukan oleh wasit. Pemenangnya berhak memilih tempat atau bola untuk memulai permainan. Pertandingan Hockey dimulai dengan memukul bola kebelakang dari titik lapangan. Pada awal permainan, lawan dilarang masuk ke area lawan. Pertandingan Hockey dipimpin oleh wasit, wasit yang menentukan apakah pertandingan itu sah atau tidak.

Hockey merupakan olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mungkin mengolah bola, berlari secepat mungkin kearah gawang lawan. Karena Hockey merupakan olahraga yang banyak membutuhkan energy sehingga atlet dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik. Semakin terampil seorang pemain menguasai bola, semakin mudah pemain meloloskan diri dari hadangan para lawan, semakin baik pula jalannya pertandingan untuk tim. Dengan demikian, seorang pemain yang tidak menguasai

teknik dasar dan keterampilan bermain Hockey, tidak akan menjadi pemain yang baik sehingga berpengaruh terhadap tim.

Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dalam bermain Hockey, maka pemain Hockey akan dituntut segala sesuatu yang berhubungan atau berkaitan dengan masalah permainan Hockey, antara lain teknik dasar bermain Hockey, strategi, taktik, kondisi fisik, mental, dan pengalaman bertanding.

Teknik dasar dalam meningkatkan prestasi pada permainan Hockey hubungannya sangat dekat dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik, dan mental. Teknik dasar permainan Hockey harus dikuasai terdahulu guna meningkatkan dan mengembangkan mutu prestasi pemain. Teknik dasar yang harus dikuasai antara lain, teknik memegang stick, memegang stick adalah dasar utama dari permainan Hockey, dengan cara stick dipegang dengan kedua tangan, tangan kiri membentuk huruf V dibawah stick atau kira-kira 10 cm diujung stick, sedangkan tangan kanan berada dibawah tangan kiri dengan membentuk huruf V, kemudian melakukan gerakan *forehand* dan *backhand* secara berulang-ulang.

Selanjutnya, posisi atau sikap awal dari pemain Hockey juga menentukan tingkat keberhasilan dari permainan ini, seperti cabang olahraga lain, seperti sepak bola apabila bola berada dekat kita, maka kita harus siap untuk merebutnya guna membobol gawang lawan, dengan cara membuka kaki selebar bahu, lutut agak ditekuk sedikit, badan sedikit membungkuk ke depan serta pandangan mata selalu tertuju pada arah gerak bola, dan kedua tangan selalu siap untuk merebut bola atau menghentikan bola.

Adapun teknik push atau bisa dikatakan mendorong bola, gerakan ini berfungsi untuk melakukan operan pada teman maupun untuk tembakan ke gawang, dari teknik ini muncul beberapa keuntungan yang bisa didapatkan pemain, diantaranya adalah, push merupakan gerakan yang paling cepat, lalu bisa berguna juga untuk menyembunyikan arah operan bola sampai saat akhir, lebih mudah mengoper bola, lebih mudah juga mengontrol kecepatan bola ketika mengoper. Teknik yang terakhir yakni teknik stop, yang digunakan pemain untuk menghentikan bola.

Hockey adalah olahraga lapangan dalam ruangan, yang dimainkan oleh dua kesebelasan, berupa permainan yang bertujuan memasukan bola

ke gawang lawan dengan tongkat pemukul (Suwardi, 2011). Cabang olahraga *hockey* memang sangat perlu untuk disosialisasikan pada masyarakat olahraga di Indonesia, karena olahraga *hockey* begitu berkompeten untuk meraih prestasi di masa sekarang ini. Terlihat bahwa banyak kejuaraan-kejuaraan yang digelar di Indonesia, mulai dari kejuaraan daerah, kejuaraan nasional, Pra PON dan PON. Dilihat dari hal ini memang sangat perlu untuk mensosialisasikan *hockey*, untuk memasok atlet-atlet muda dan berbakat, karena olahraga ini juga dipertandingkan di *SEA games*, *ASIAN games* bahkan *Olympic games*.

Selain usaha untuk memperkenalkan dan mensosialisasikan cabang olahraga Hockey ini, diperlukan juga pembinaan kondisi fisik yang merupakan pembinaan awal dan sebagai dasar pokok dalam mengikuti pelatihan olahraga untuk mencapai suatu prestasi. Dengan memiliki kondisi fisik yang prima oleh setiap atlet akan dapat tercapai suatu prestasi yang optimal. Unsur-unsur kondisi fisik yaitu daya tahan jantung, pernafasan, peredaran darah (*respiratio-cardio-vasculatoir endurance*), daya tahan otot, kekuatan, ketepatan, kecepatan, kelincahan, reaksi, keseimbangan, koordinasi, kelenturan persendian dan daya ledak.

Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot dalam menahan beban secara maksimal. Secara sederhana kekuatan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memberikan tenaga terhadap tekanan. Untuk mencapai prestasi maksimal seseorang harus memiliki beberapa faktor penting yang dapat menunjang tercapainya prestasi maksimal tersebut. Kekuatan otot merupakan salah satu penunjang bagi seseorang untuk mencapai prestasi maksimal.

Kekuatan ialah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Orang yang bisa mengangkat suatu beban yang beratnya 50 Kg adalah orang yang mempunyai kekuatan dua kali lebih dari orang yang hanya bisa mengangkat 25 Kg. kekuatan otot ialah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan

Fleksibilitas merupakan kelenturan otot atau sendi yang bisa didapatkan ketika melakukan peregangan. Secara garis besar faktor-faktor yang dapat berpengaruh pada tingkat kemampuan kelenturan seseorang antara lain adalah, elastisitas otot, tendon dan ligament, susunan tulang, bentuk persendian, suhu atau

temperatus tubuh, dan yang terakhir adalah umur dan jenis kelamin.

SMAN 1 Menganti adalah salah satu sekolah yang menjadikan Hockey sebagai salah satu kegiatan ekstrakurikuler nya, Hockey sendiri di SMAN 1 Menganti, menjadi salah satu ekstrakurikuler yang cukup diminati siswa. Sekarang ekstrakurikuler *hockey* banyak disukai oleh siswa-siswi SMAN 1 Menganti karena perkembangan dan prestasi yang di raih semakin banyak, serta kini mendapat dukungan dari siswa-siswi, kepala sekolah dan wali siswa. Berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan di SMAN 1 Menganti, didapatkan data bahwa Tim *Hockey* putra SMAN 1 Menganti mampu menorehkan prestasi baik di tingkat daerah maupun nasional diantaranya adalah juara 1 dalam kejuaraan nasional antar club se-indonesia, juara 1 porkab antar club se Jawa Timur di Gresik.

Namun berdasarkan pengamatan peneliti sewaktu pertandingan *hockey* berlangsung dan diperkuat dengan dugaan pelatih (*coach*) bahwasannya ketika pertandingan, tim hockey SMAN 1 Menganti sering melakukan kesalahan saat hendak melakukan *shooting* bola ke gawang lawan yang seharusnya peluang tersebut menjadikan *goal* dan menambah skor untuk tim. Menurut pelatih (*coach*), hal ini diduga kemungkinan karena kondisi fisik para atlet yang masih kurang bagus, fleksibilitas dan kekuatan otot lengan dari para atlet. Sedangkan fleksibilitas dan kekuatan otot lengan merupakan komponen pendukung yang penting dalam permainan *indoor hockey*.

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan di atas dan untuk mengetahui data atau fakta yang lebih tepat maka peneliti menganalisis fleksibilitas dan kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler *indoor hockey* putra SMAN 1 Menganti.

Rumusan Tujuan Penelitian ini yaitu untuk mengetahui fleksibilitas dan kekuatan otot lengan peserta ekstra kulikurer *indoor hockey* putra SMAN 1 Menganti.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif kuantitatif yang artinya pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait fenomena, kondisi, atau variable tertentu dan tidak

dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis. Dari penelitian ini nantinya penulis menggambarkan tingkat fleksibilitas dan kekuatan otot lengan peserta ekstra kulikurer *hockey* SMAN 1 Menganti.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2011:80).Populasi penelitian ini adalah Atlet Putra *Indoor Hockey* SMAN 1 Menganti yang berjumlah 20 atlet.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2011, P.81). Pemilihan sampel menggunakan teknik *population research*. Dalam hal ini penelitian dilakukan menggunakan seluruh populasi atlet putra yang mengikuti ekstrakurikuler *hockey* di SMAN 1 Menganti yang berjumlah 20 atlet

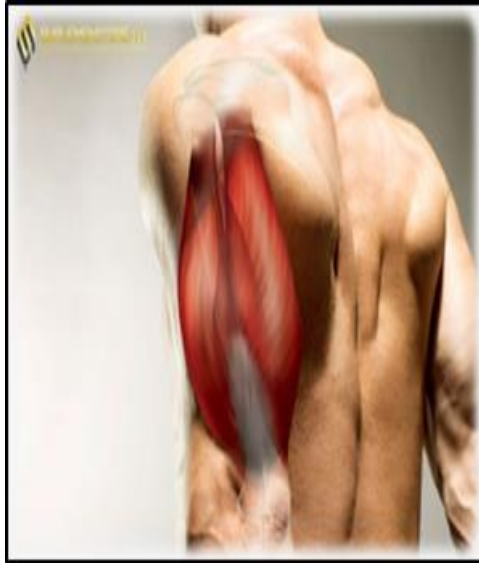
Menurut Arikunto (2013: 266), dalam penelitian, data yang diungkapkan menjadi tiga jenis, yaitu: fakta, pendapat, dan kemampuan. Untuk mengukur ada atau tidaknya serta besarnya kemampuan objek yang diteliti, digunakan tes. Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data menggunakan tes. Peneliti melakukan dua jenis tes yang diberikan kepada responden, yaitu:

1. Tes *sit and reach*

Teknik pengambilan data dilakukan pada saat atlet melakukan gerakan *sit and reach*, tes ini dilakukan sebanyak 3 kali dan hasil yang terbaik yang akan di cocokkan dengan tabel *sit and reach*.

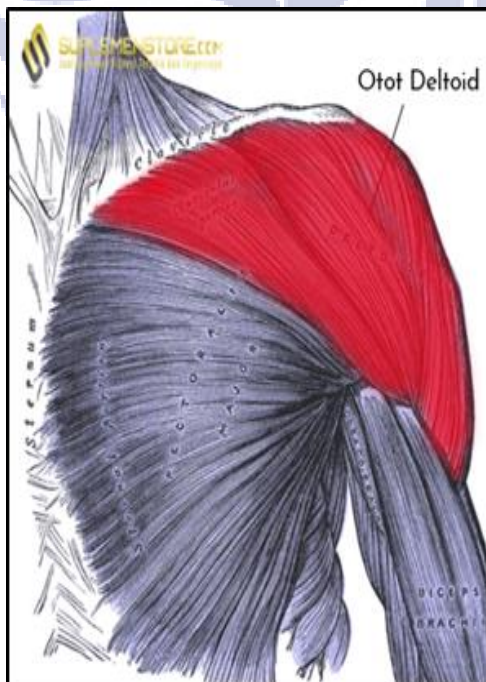
Otot yang bekerja saat dilakukan test *sit and reach* adalah otot Hamstring yang merupakan salah satu otot besar yang terdiri dari beberapa bagian otot yaitu otot semitendinosus, otot semimembranosus, dan otot biceps femoris. Otot ini berfungsi sebagai penggerak utama gerakan lutut fleksi dan juga gerakan sendi panggul ekstensi yang membantu kerja dari otot gluteus maximus.

- b) Otot Triceps yaitu otot yang berada pada bagian belakang lengan atas. Otot ini bertugas untuk menggerakkan lengan ketika melakukan *push up*.



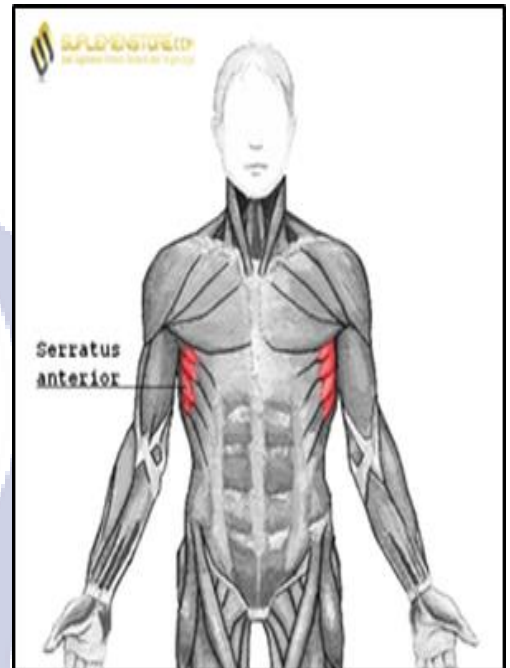
Gambar 3.4. Otot Triceps

- c) Otot Deltoid yaitu otot deltoid yang terletak di bagian bahu. Otot ini yang membantu *pectoralis* saat melakukan gerakan *push up*



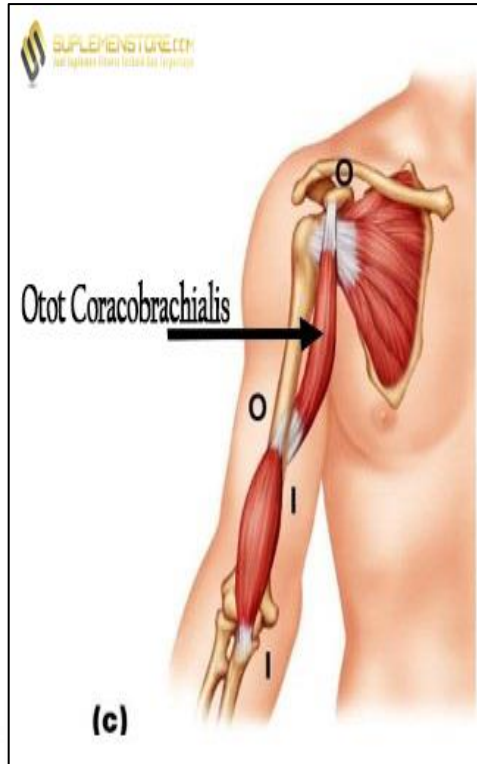
Gambar 3.5. Otot Deltoid

- d) Otot Serratus Anterior yaitu otot yang terletak di bawah ketiak atau di samping dada. Otot ini berfungsi untuk mendorong bagian bahu depan serta area di sekitar tulang rusuk ketika melakukan *push up*.



Gambar 3.6. Otot Serratus Anterior

- e) Otot Coracobrachialis yaitu otot yang terletak pada bagian bahu, dekat otot *bicep*. Otot ini merupakan salah satu otot yang sempit yang berfungsi mendorong lengan atas.

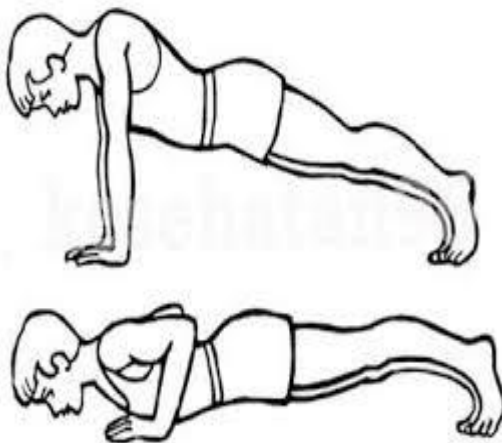


Gambar 3.7. Otot Coracobrachialis

Di dalam tes *push up* bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan. Alat dan fasilitas yang digunakan terdiri dari tempat yang datar dan dialasi dengan alas yang bersih, *stopwatch* dan alat tulis.

a. Sikap permulaan

Peserta tes menelungkup, kepala, punggung, sampai dengan tungkai dalam posisi lurus. Kedua tangan bertumpu di lantai di samping dada dan jari-jari tangan kedepan dan kedua telapak kaki berekatan, jari-jari kaki bertumpu di lantai.



Gambar 3.8 Pelaksanaan tes *Push Up*

b. Pelaksanaan tes

Peserta tes diberi aba-aba melakukan *Push Up* yang benar, yaitu ketika sikap telungkup hanya badan yang menyentuh lantai, sedangkan kepala, perut dan tungkai bawah terangkat, dari sikap telungkup angkat tubuh dengan meluruskan kedua lengan sehingga dada menyentuh lantai. Setiap kali mengangkat dan menurunkan tubuh, posisi kepala, punggung, dan tungkai tetap lurus.

c. Penilaian tes

setiap kali tubuh terangkat dihitung sekali, pelaksanaan tes ini dilakukan sebanyak mungkin selama 60 detik, pelaksanaan dinyatakan betul bila saat tubuh terangkat, kedua lengan lurus, kepala, punggung, dan tungkai lurus.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis statistik. Pengolahan data penelitian ini menggunakan analisis data dengan rumus berikut:

$$Dp = \frac{n}{N} \times 100$$

(Harsuki, 2003, P.350)

Keterangan:

Dp = Deskripsi Persentase

N = Jumlah Nilai

N : Jumlah Sampel

Hasil perhitungan disesuaikan dengan kriteria standart penilaian pada table berikut:

Tabel 1. Nilai *Sit and Reach*

No.	Klasifikasi	Standar Nilai
1.	Baik Sekali	>46
2.	Baik	45-35
3.	Sedang	34-26
4.	Kurang	25-16
5.	Kurang Sekali	<15

(KONI Pusat, 2001)

Tabel 2. Normal Tes *Push Up* Laki-Laki

No.	Norma	Prestasi
1.	Baik Sekali	70-ke atas
2.	Baik	54-69
3.	Sedang	38-53
4.	Kurang	22-37
5.	Kurang Sekali	Ke bawah-21

(Kemenpora, 2005)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari penelitian ini menguraikan deskripsi data dari hasil analisis fleksibilitas dan kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler indoor hockey putra SMAN 1 Menganti yang diukur dengan dua item tes yang meliputi tes kelentukan yaitu dengan tes sit and reach dan tes kekuatan otot lengan dengan menggunakan tes push up. Jumlah subjek penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah 20 atlet putra hockey SMAN 1 Menganti. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 23 Maret 2019

Tes Kelentukan (*Sit and Reach*)

Tabel 3. Presentase Tes *Sit and Reach* Pada Atlet Hockey Putra SMAN 1 Menganti

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	12	60%
Sedang	8	40%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	20	100%

Hasil dari tes *sit and reach* pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa atlet hockey putra SMAN 1

Menganti diperoleh 12 atlet dalam kategori baik dengan presentase 60%, dan 8 atlet masuk dalam kategori sedang dengan presentase 40%. Jadi dapat disimpulkan kelentukan atlet hockey putra SMAN 1 Menganti termasuk dalam kategori baik.

Tes Kekuatan (*Push Up*)

Tes 4. Persentase Tes Push Up Pada Atlet Hockey Putra SMAN 1 Menganti

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	3	15%
Sedang	6	30%
Kurang	6	30%
Kurang Sekali	5	25%
Jumlah	20	100%

Hasil dari tes *push-up* pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa atlet hockey putra SMAN 1 Menganti diperoleh 3 atlet masuk dalam kategori baik dengan presentase 15%, 6 atlet masuk dalam kategori sedang dengan presentase 30%, 6 atlet masuk dalam kategori kurang dengan presentase 30%, dan 5 atlet masuk dalam kategori kurang sekali dengan presentase 25%. Jadi dapat disimpulkan kekuatan otot lengan atlet hockey putra SMAN 1 Menganti termasuk dalam kategori kurang.

Berdasarkan hasil penelitian analisis fleksibilitas dan kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler hockey putra SMAN 1 Menganti ada 1 item tes mempunyai rata-rata dalam kategori "Baik" yaitu kelentukan, Sedangkan 1 item tes lainnya mempunyai rata-rata dalam kategori "kurang" yaitu kekuatan. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi hasil tingkat kondisi fisik atlet hockey putra SMAN 1 Menganti yaitu jadwal latihan yang sedikit, program latihan yang masih kurang efektif, kurangnya motivasi dalam diri setiap atlet.

Setelah diketahui bahwa kondisi fisik adalah suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal,

sehingga kondisi fisiknya harus ditingkatkan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang.

Maka perlu usaha peningkatan kualitas kondisi fisik dengan melakukan latihan kondisi fisik yang mengacu pada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif yang bertujuan yaitu untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar prestasi atlet semakin meningkat. Program latihan kondisi fisik harus disusun secara teliti serta dilaksanakan secara cermat dan disiplin. Dalam setiap cabang olahraga ada beberapa komponen fisik yang dominan yang harus dilatih dengan baik.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian analisis fleksibilitas dan kekuatan otot lengan atlet putra SMAN 1 Menganti yang mengikuti ekstrakurikuler *hockey* dapat disimpulkan bahwa tingkat fleksibilitas atlet *hockey* SMAN 1 Menganti termasuk dalam kategori baik dengan presentase sebesar 60%. Dan tingkat kekuatan otot lengan atlet *hockey* SMAN 1 Menganti termasuk dalam kondisi kurang dengan presentase sebesar 30%.

Dapat disimpulkan bahwa perlu adanya peningkatan latihan kekuatan otot lengan agar keterampilan saat hendak melakukan *shoot* ke gawang lawan mendapat keberhasilan lebih besar dibandingkan kegagalan saat shooting bola ke gawang lawan. Dan perlu juga meningkatkan fleksibilitas khususnya atlet yang masih masuk dalam kategori sedang saat dilakukan tes, agar keterampilan bisa merata sesama tim.

Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian dan kesimpulan diatas, bahwa saran yang diberikan untuk pelatih adalah hendaknya memperhatikan faktor yang mempengaruhi kondisi fisik dengan melakukan latihan secara rutin dan perlu adanya program latihan yang teratur serta terprogram sehingga setiap latihan memiliki tujuan yang jelas sesuai dengan program latihan yang telah dibuat.

Sedangkan untuk atlet adalah hendaknya harus tetap bersemangat untuk berlatih dan menjaga serta meningkatkan kondisi fisik dengan menambah program di luar jadwal latihan yang telah ditetapkan, selain itu para atlet juga harus menjaga kesehatan dan pola makannya agar staminanya tetap terjaga

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2003). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. (Y. Miarso, Trans.) Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Nugraha, A. P. (2016). *Pengembangan Model Pembelajaran Permainan Hockey Kaylami Sebagai Alternatif Materi Pembelajaran Permainan Bola Kecil PENJASORKES di SMAN 1 Limbangan Tahun 2016*. Semarang: Universitas Negeri Semarang. Retrieved from <http://lib.unnes.ac.id/26573/1/6101409107.pdf>
- Nugraha, D. A. (2014). *Perbedaan Tingkat Fleksibilitas Laki-Laki dan Perempuan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran*. 1-16. Retrieved Februari 26, 2021, from ib.ui.ac.id/naskahringkas/2016-06/S-pdf-Dary%20Alhady%20Nugraha#:~:text=Sit%20and%20reach%20test%20bertujuan,h amstring%20serta%20sendi-send%20vertebra.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Luar Biasa.
- Purwanto, J. (2004). *Hoki*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Pusat, K. (2001). *Kumpulan Petunjuk Pemeriksaan Kesehatan dan Tes Kemampuan Fisik Dalam Pelaksanaan Pemusatan Latihan Desentralisasi SEA GAMES XXI-2001*. Jakarta: KONI Pusat.
- RI, K. (2005). *Panduan Penetapan Parameter Tes Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Sahara, S. (2000). *Materi Pokok Senam Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Siregar, S. (2014). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teory Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suplemenstore, A. (2018, April 30). *5 Otot yang Terlatih Ketika Anda Melakukan Push Up*. Retrieved Februari 26, 2021, from Suplemenstore.com:

- <https://suplemenstore.com/5-otot-yang-terlatih-ketika-anda-melakukan-push/>
- Sutar, O. A. (2007). Peraturan Hoki. Jakarta: World Hockey.
- Suwardi, A. A. (2011). Sumbangan Kelentukan Pergelangan Tangan Koordinasi Mata Tangan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Olahraga Hockey. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Tabrani, P. (1985). Hockey & Kreativitas dalam Olahraga. Bandung: ITB Bandung.

