EFEKTIVITAS *TRAINING FROM HOME* TERHADAP KONDISI FISIK TIM PUTRA *INDOOR HOCKEY* JAWA TIMUR

Andrea Guntara Adi Very Sandrea
S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
andreasandrea16060484153@mhs.unesa.ac.id

Soni Sulistyarto
S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
sonisulistyarto@unesa.ac.id

Abstrak

Pandemi *covid-19* menyebabkan penurunan intensitas latihan yang mengakibatkan otot tubuh yang biasanya terlatih menjadi terganggu atau degradasi akibat pola latihan yang tidak teratur. Kondisi fisik tentunya menjadi faktor penting dalam pencapaian prestasi khusunya cabang olahraga *hockey indoor* yang merupakan olahraga dinamis yang sangat memerlukan kondisi fisik yan prima. dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas Training From Home terhadap kondisi fisik tim Hockey Indoor putra Jawa Timur yang mengikuti pemusatan latihan (Puslatda) KONI Jawa Timur sebagai bentuk persiapan untuk Pekan Olahraga Nasional (PON) papua 2021 terhadap pelaksanaan program *Training From Home* di masa pandemi *Covid-19*. Subjek dalam penelitian yakni atlet putra *indoor hockey* Jawa Timur sebanyak 12 atlet. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah sprint 20m untuk kecepatan, illinois test untuk kelincahan serta Bleep test untuk daya tahan. Teknik analisi data mengunakan mean, nilai *maximal* dan *minimal, standar deviasi* serta uji korelasi. Berdasarkan hasil dari penelitian diatas menyartakan bahwa rata-rata atlet yang mencapai target fisik yang ditentukan adalah 6 orang dengan persentase 65% sedangkan yang tidak mencapai target adalah 4 orang dengan persentase 35%. Peneliti menyimpulkan bahwa program Latihan yang diberikan pelatih memiliki kontribusi terhadap peningkatan fisik yang signifikan. Pada uji korelasi terdapat hubungan antar variable yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara efektifitas *training from home* terhadap kondisi fisik atlet Hockey Indoor.

Kata Kunci : Hockey Indoor, Kondisi Fisik, Training From Home.

Abstract

Pandemic COVID-19 caused a decrease in exercise intensity which resulted in the body's normally trained muscles being disturbed or degraded due to irregular exercise patterns. Physical condition is certainly an important factor in achieving achievements, especially indoor hockey which is a dynamic sport that really requires excellent physical condition. The purpose of this study was to determine the effectiveness of Training From Home on the physical condition of the East Java men's Indoor Hockey team who participated in the East Java KONI training center (Puslatda) as a form of preparation for the 2021 Papua National Sports Week (PON) for the implementation of the Training From Home during the pandemic. Covid-19. The subjects in the study were male indoor hockey East Java as many as 12 athletes. The instruments used in this study were the 20m sprint for speed, the Illinois test for agility and the Bleep test for endurance. The data analysis technique uses the mean, maximum and minimum values, standard deviation and correlation test. Based on the results of the research above, it is stated that the average athlete who reaches the specified physical target is 6 people with a percentage of 65% while those who do not reach the target are 4 people with a percentage of 35%. Researchers concluded that the training program provided by the trainer contributed to a significant physical improvement. In the correlation test there is a relationship between variables which states that there is a relationship between the effectiveness of training from home on the physical condition of Indoor Hockey athletes.

Keywords: *Indoor Hockey, Physical Condition, Training From Home*

.

PENDAHULUAN

Adannya kasus *pneumonia* menghebohkan dunia khususnya Indonesia. Pada awal tahun hingga 11 Februari 2020 WHO (*World Health Organization*) menyampaikan terdapat virus baru yang mewabah di Kota Wuhan Tiongkok. *Coronavirus disase* atau covid-19 dinyatakan sebagai pandemi. Tranmisi virus ini menyerang pernafasan manusia melalui *droplet* yang menyebar saat bersin atau batuk. Pernyataan resmi dikeluarkan WHO pada 9 Juli 2020 bahwasannya covid-19 sangat berbahaya. (Herliandry et al., 2020).

Hal ini di sebabkan penyebarannya yang mudah melalui udara. Tindakan pencegahan dapat diterapkan dengan menjaga jarak dengan individu yang mengalami gejala gangguan pernafasan. menerapkan etika batuk, menghindari menyentuhmulut, hidung, mata membersikan/ mencuci tangan Kementerian Dalam Negeri, 2020).. *Centers For Disasse Control And Preventation* memaparkan perolehan datta dalam jumlah korban yang meninggal sebanyak 5.387.249, sedangkan korban yang terkonfirmasi covid-19 telah sembuh sebanyak 5.387.249 dan yang terkonfirmasi positif covid-19 sebanyak 10.512.383 per tanggal 2 Juli 2020. Dalam kasus terbanyak *covid-19* Indonesia imenempati posisi 29. Sejak Maret 20020 beberapa kebijakan telah dipaparkan seperti WFH (*work from home)* dan belajar dari rumah yang dipaparkan Kementrian Agama Repulik Indonesia dan Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. Sistem pendidikan mulai dari pendidikan tingkat dasar hingga perguruan tinggi juga terkena dampak pandemi *covid-19* (Hikmat et al., 2020).

Seluruh aktivitas masrakat mengalami perubahan yang pesat. Penerapan aturan pemakaian masker saat diruang terbuuka dan aturan sistem *social & physical distancing* merupakan bentuk upaya preventif dalam mengurangi penyebaran virus ini. Penerapan sistem ini tentunnya sangat membatasi aktivitas masyarakat sehingga mayoritas nstansi atau perusaahn juga menerapkan bekerja secara daring (Setyawati, 2020).

Dampak pandemi *covid-19* juga menyeang dunia oolahraga. Banyaknya atlet yang diharuskan menerapkan latihan dari *training from home*. Seluruh program latihan yang telah dibuat hingga periodesasi harus mengalami revisi yang disesuaikan dengann atlet saat berada dirumah. Beberapa *event* dan agenda turnamen juga mengalami penundaan hingga pembatalan untuk mengurangi kerumunan masa (Susanty, 2020).

Sebagai bentuk upaya dalam menjaga performa atlet dan teknik selama pandemi dan mengurangi kerumunan masa diterapkannya program *training from home* bagi atlet. Selama *training from home* atlet tetap mendapat pengawasan dari pelatih untuk mengetahui efisiensi selama pandemi covid-19. Selama pandemi pelatih juga memvariasi model latihan serta intensitas latihan yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis atlet (Sya'diah & Jatmiko, 2021).

Syarat utama dalam pencapaian prestasi diantaranya kondisi fisik (Purnomo et al., 2019). Kondisi fisik sendiri merupakan pemeliharaan dan peningkatan komponen yang utuh. Pendapat lain tentang kondisi fisik yakni gambaran potensi daan kemampuan kondisi jasmani dalam mencapai hasil optimal dalam menerapkan tugas tertentu tanpa mengalami kelelahan berlebih. (Syroyyudin et al., 2021). Perlunya kondisi fisik pada cabang olahraga dalam mencapai prestasi optimal menuntut atlet agar mempertahankan kondisi fisik dengan aktif berlatih. Ketika seorang atlet dapat melakukan aktivitas fisik tanpa kelelahan berlebih dengan tenpo yang lama dapat dikatakan memiliki kondisi fisik yang baik. (Meliala, 2019).

Kondisi fisik juga menjadi dasar dalam pemcapaian prestasi sehingga memerlukann latihan yang rutin. Sama halnya dengan tim *hockey indoor* putera Jawa Timur yang menjalani *training from home* guna mempersiapkan dalam ikut serta ajang empat tahunan sekali PON (Pekan Olahraga Nasional) Papua 2021. Sejak bulan Maret 2020 cabang olahraga *hockeyindoor* lebih banyak menerapkan training from home. Penetapan seluruh kegiatan dari rumah serta dalam pengawasan pelatih sampai bats waktu yang masih belum dapat ditentukan telah ditetapkan oleh KONI Jawa Timur dan FHI (Fedarasi Hockey Indonesia) mengingat tingginya kasus *coviid-19* yang mash tinggi di Jawa Timur khususnya Surabaya.

Pentingnya kondisi fisik dalam olahraga *hockey indoor* mengingat waktu bermain 2x20 menit dan daya jelajah yang tinggi memerlukan daya tahan yang baik. Dalam melewati lawan, berlari, merebut bola hingga *shooting* memerlukan kecepatan yang baik serta penguasaan bola dan merubah arah secara cepat serta menghentikan serangan lawan juga perlu ditunjang dengan kelincahan yang baik pula agar mampu mengauasi jalannya permainan (Septiawan & Irawan, 2021).

Berdasarkan uraian di atas penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui feketivitas *training from home* terhadap kondiisi fisik atlet *hockey indoor Jawa Timur* dalam menjalni pemusatan latihan daerah (PUSLATDA) Jawa Timur guan mempersiapkan PON (Pekan olahraga Nasional) Papua Tahun 2021.

METODE

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif yang disajikan secara deskriptif. Data penelitian ini tergolong data primer yang diperoleh melalui hasil tes fisik tim *hockey indoor* yang tergabung pada Pemusatan Latihan Daerah (PUSLATDA) Jawa Timur. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 12 atlet putra tim *hockey indoor*. Lokasi pengambilan data tereltak di Gor Bima Unesa dan KONI Jawa Timur. Rata – rata usia atlet 21 tahun. Kriteria pada subjek penelitian ini merupakan atlet yang masih aktif berlatih. Teknik analisis data berupa frekuensi, mean, presentase dan uji korelasi menggunakan uji hipotesis. Intrument pada penelitian ini berupa beberapa item test yang sesuai dengan komponen kondisi fisik dan norma IMT atlet *hockey indoor*.

Tujuan dilakukannya pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah mengetahui komposisi tubuh yang diukur melalui tinggi badan (Tb) dan berat badan (Bb). Terdapat lima kategori dalam hal ini yaitu kurus/kurang, normal/ideal, *overweight*/ berat berlebih tingkat ringan, gemuk, sangat gemuk.

HASIL DAN PEMBAHASAN

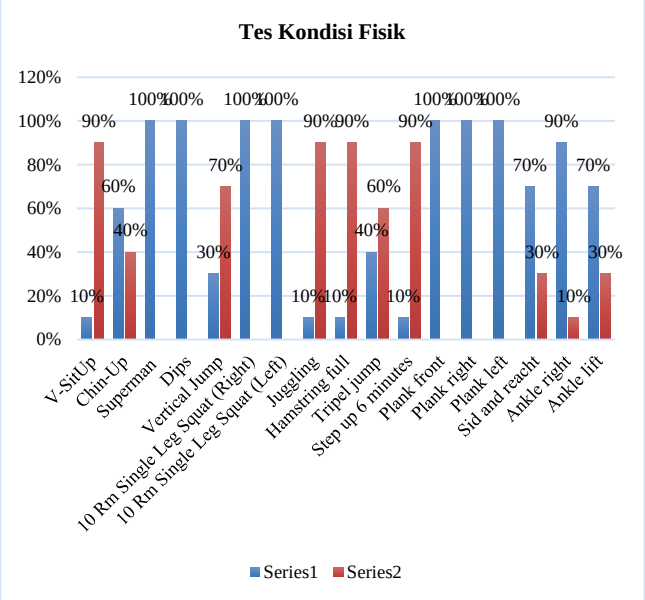
Hasil

Berdasarkan penjelasan pada metode penelitian diatas, instrumen pada penelitian ini menggunakan data grafik hasil tes fisik, dimana terdapat beberapa hasil tes fisik mulai dari bulan januari hingga bulan maret, Kemudian hasil dianalisis sesuai dengan kebutuhan penelitian. Pada pembahasan ini terdapat hasil tes fisik atlet Hockey Indoor Putra Jawa Timur selama pandemi dan sebelum pandemi *Covid-19*. Dimana subyek penelitian ini berjumlah 12 atlet. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan data hasil tes fisik sebelum dan pada masa pandemi *Covid-19*. Dari hasil tersebut didapatkan sebuah data hasil tes fisik oleh atlet Puslatda Hockey Indoor Putra Jawa Timur sebagai berikut.

Tabel 1. Jenis Test Kondisi Fisik

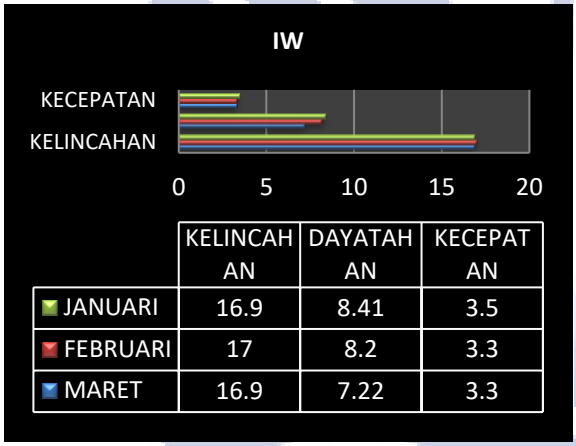
No	Jenis Test	Target	Persentase	Tidak Target	Persentase
1	V-SitUp	1	10%	9	90%
2	Chin-Up	6	60%	4	40%
3	Superman	10	100%	0	0%
4	Dips	10	100%	0	
5	Vertical Jump	3	30%	7	70%
6	10 Rm Single Leg Squat (Right)	10	100%	0	0%
7	10 Rm Single Leg Squat (Left)	10	100%	0	0%
8	Juggling	1	10%	9	90%
9	Hamstring full	1	10%	9	90%
10	Tripel jump	4	40%	6	60%
11	Step up 6 minutes	1	10%	9	90%
12	Plank front	10	100%	0	0%
13	Plank right	10	100%	0	0%
14	Plank left	10	100%	0	0%
15	Sid and reacht	7	70%	3	30%
16	Ankle right	9	90%	1	10%
17	Ankle lift	7	70%	3	30%
Mean		6.4	65%	3.5	35%
MIN		1	10%	1	10%
MAX		10	100%	9	90%
STDV		3.8209 94635	0.38209	3.8209	0.305505

Berdasarkan hasil dari tabel 1. diatas menunjukan bahwa rata-rata atlet yang mencapai target fisik yang ditentukan sebanyak 6 atlet (65%) sedangkan yang tidak mencapai target adalah 4 orang denag persentase 35%.



Gambar 1. Diagram Tes Kondisi Fisik

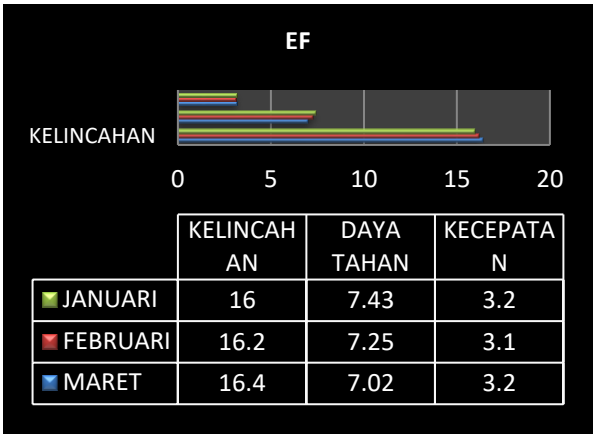
Berdasarkan hasil dari diagram diatas menunjukan untuk V-SitUp dengan persentase target 10% dan tidak target 90%, Chin-Up dengan persentase target 60% dan tidak target 40%, Superman persentase target 100%, Dips dengan persentase target 100%, Vertical Jump dengan persentase target 30% dan tidak target 70%. 10 Rm Single Leg Squat (Right) dengan persentase target 100%. 10 Rm Single Leg Squat (Left) dengan persentase target 100%. Juggling dengan persentase target 10% dan tidak target 90%. Hamstring full dengan persentase target 10% dan tidak target 90%. Tripel jump dengan persentase target 40% dan tidak target 60%. Step up 6 minutes dengan persentase target 10% dan tidak target 90%. Plank front, left and right dengan persentase target 100%. Sit and Reach dengan persentase target 70% dan tidak target 30%. Ankle right dengan persentase target 90% dan tidak target 10%. Ankle Left dengan persentase target 70% dan tidak target 30%.



	KELINCAHAN	DAYATAHAN	KECEPATAN
JANUARI	16.9	8.41	3.5
FEBRUARI	17	8.2	3.3
MARET	16.9	7.22	3.3

Gambar 2. Diagram Kondisi Fisik IW

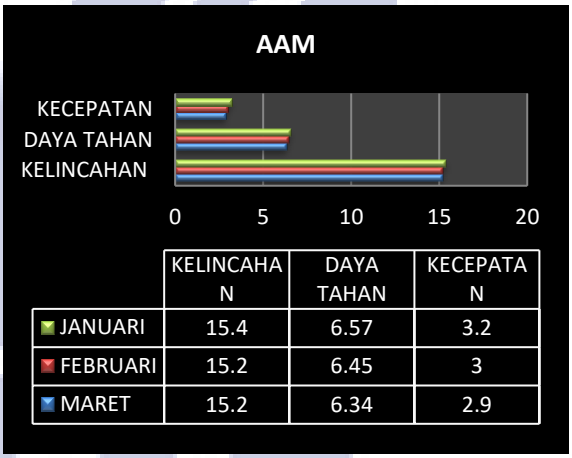
Berdasarkan hasil dari diagram diatas menjelaskan bahwa kondisi fisik IW untuk kecepatan mengalami peningkatan pada bulan februari dan tidak mengalami peningkatan pada bulan maret. Untuk daya tahan mengalami penurunan pada bulan februari dan maret. Untuk kelincahan mengalami penurunan pada bulan februari dan mengalami peningkatan pada bulan maret.



	KELINCAHAN	DAYA TAHAN	KECEPATAN
JANUARI	16	7.43	3.2
FEBRUARI	16.2	7.25	3.1
MARET	16.4	7.02	3.2

Gambar 3. Diagram Kondisi fisik EF

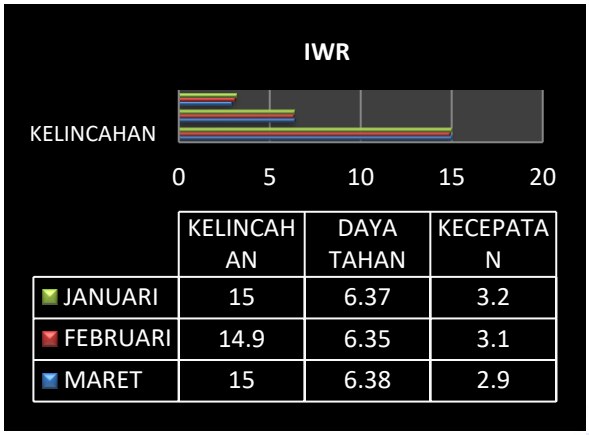
Berdasarkan hasil dari diagram diatas menjelaskan bahwa kondisi EF untuk kecepatan mengalami peningkatan pada bulan februari dan mengalami penurunan pada bulan maret. Untuk daya tahan mengalami penurunan pada bulan februari dan maret. Untuk kelincahan mengalami penurunan pada bulan februari dan bulan maret.



	KELINCAHAN	DAYA TAHAN	KECEPATAN
JANUARI	15.4	6.57	3.2
FEBRUARI	15.2	6.45	3
MARET	15.2	6.34	2.9

Gambar 4. Diagram Kondisi fisik AAM

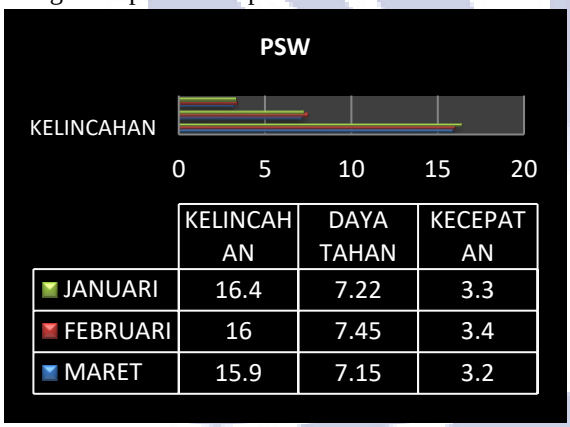
Berdasarkan hasil dari diagram diatas menjelaskan bahwa kondisi fisik AAM untuk kecepatan mengalami penurunan pada bulan februari dan tidak mengalami peningkatan pada bulan maret. Untuk daya tahan mengalami penurunan pada bulan februari dan maret. Untuk kelincahan mengalami peningkatan pada bulan februari dan mengalami penurunan pada bulan maret.



	KELINCAHAN	DAYA TAHAN	KECEPATAN
JANUARI	15	6.37	3.2
FEBRUARI	14.9	6.35	3.1
MARET	15	6.38	2.9

Gambar 5 Diagram Kondisi fisik IWR

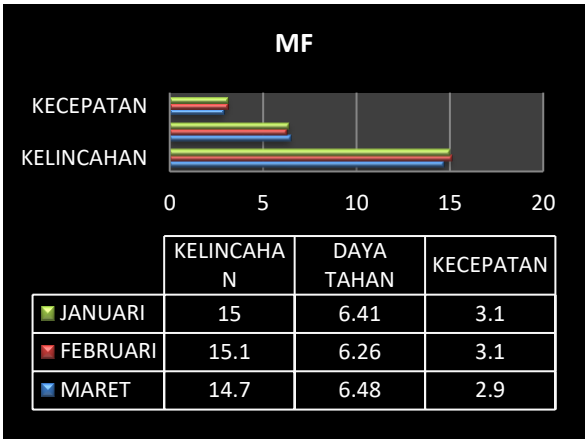
Berdasarkan hasil dari diagram diatas menjelaskan bahwa kondisi fisik IWR untuk kecepatan mengalami peningkatan pada bulan februari dan mengalami penurunan pada bulan maret. Untuk daya tahan mengalami peningkatan pada bulan februari dan maret. Untuk kelincahan mengalami peningkatan pada bulan februari dan mengalami penurunan pada bulan maret.



	KELINCAHAN	DAYA TAHAN	KECEPATAN
JANUARI	16.4	7.22	3.3
FEBRUARI	16	7.45	3.4
MARET	15.9	7.15	3.2

Gambar 6. Diagram Kondisi fisik PSW

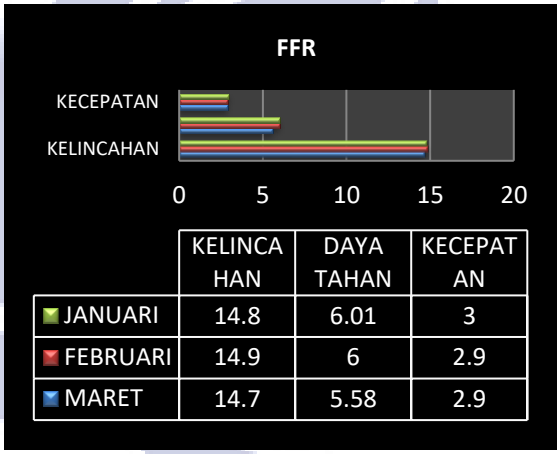
Berdasarkan hasil dari diagram diatas menjelaskan bahwa kondisi fisik PSW untuk kecepatan mengalami peningkatan pada bulan februari dan mengalami penurunan pada bulan maret. Untuk daya tahan mengalami peningkatan pada bulan februari dan penurunan pada bulan maret. Untuk kelincahan mengalami penurunan pada bulan februari dan mengalami peningkatan pada bulan maret.



	KELINCAHAN	DAYA TAHAN	KECEPATAN
JANUARI	15	6.41	3.1
FEBRUARI	15.1	6.26	3.1
MARET	14.7	6.48	2.9

Gambar 7. Diagram Kondisi fisik MF

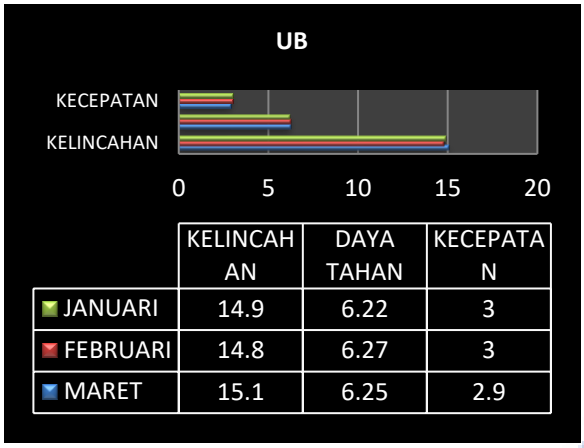
Berdasarkan hasil dari diagram diatas menjelaskan bahwa kondisi fisik MF untuk kecepatan mengalami tidak mengalami peningkatan pada bulan februari dan mengalami peningkatan pada bulan maret. Untuk daya tahan mengalami penurunan pada bulan februari dan peningkatan pada bulan maret. Untuk kelincahan mengalami penurunan pada bulan februari dan mengalami peningkatan pada bulan maret.



	KELINCAHAN	DAYA TAHAN	KECEPATAN
JANUARI	14.8	6.01	3
FEBRUARI	14.9	6	2.9
MARET	14.7	5.58	2.9

Gambar 8. Diagram Kondisi fisik FFR

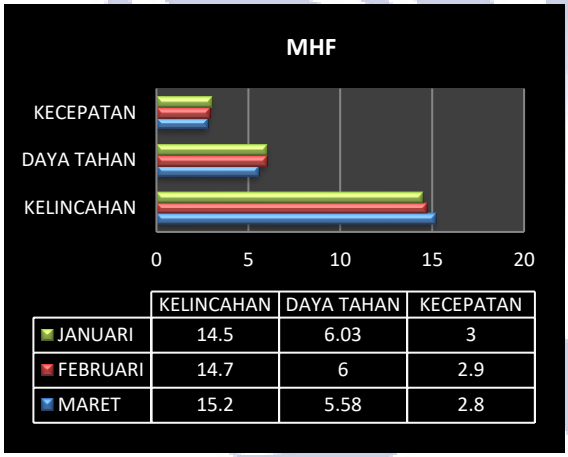
Berdasarkan hasil dari diagram diatas menjelaskan bahwa kondisi fisik FFR untuk kecepatan mengalami peningkatan pada bulan februari dan stabil pada bulan maret. Untuk daya tahan mengalami penurunan pada bulan februari dan maret. Untuk kelincahan mengalami peningkatan pada bulan februari dan mengalami peningkatan pada bulan maret.



	KELINCAHAN	DAYA TAHAN	KECEPATAN
JANUARI	14.9	6.22	3
FEBRUARI	14.8	6.27	3
MARET	15.1	6.25	2.9

Gambar 9. Diagram Kondisi fisik UB

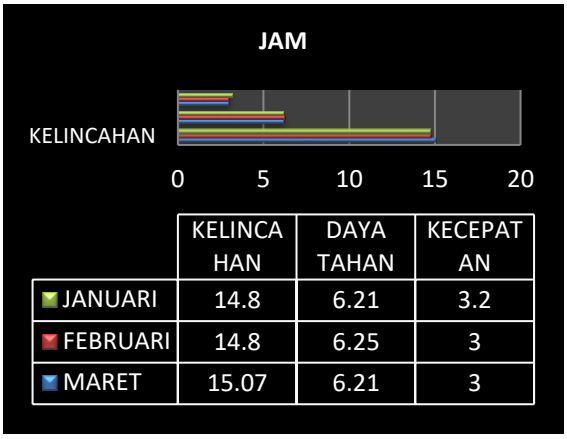
Berdasarkan hasil dari diagram diatas menjelaskan bahwa kondisi fisik UB untuk kecepatan tidak mengalami peningkatan pada bulan februari dan mengalami peningkatan pada bulan maret. Untuk daya tahan mengalami peningkatan pada bulan februari dan penurunan pada bulan maret. Untuk kelincahan mengalami peningkatan pada bulan februari dan mengalami penurunan pada bulan maret.



	KELINCAHAN	DAYA TAHAN	KECEPATAN
JANUARI	14.5	6.03	3
FEBRUARI	14.7	6	2.9
MARET	15.2	5.58	2.8

Gambar 10. Diagram Kondisi fisik MHF

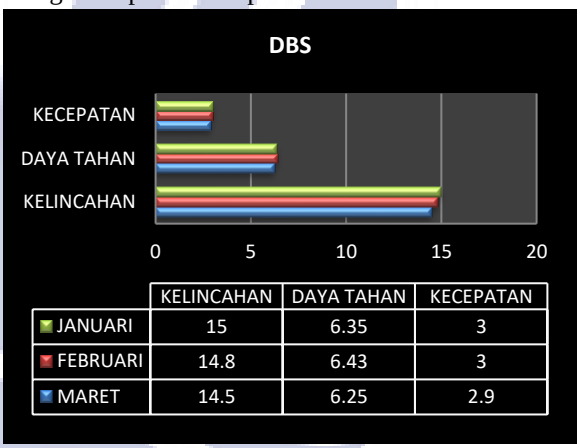
Berdasarkan hasil dari diagram diatas menjelaskan bahwa kondisi fisik MFHs untuk kecepatan mengalami peningkatan pada bulan februari dan mengalami peningkatan lagi pada bulan maret. Untuk daya tahan mengalami penurunan pada bulan februari dan maret. Untuk kelincahan mengalami penurunan pada bulan februari dan mengalami penurunan pada bulan maret.



	KELINCAHAN	DAYA TAHAN	KECEPATAN
JANUARI	14.8	6.21	3.2
FEBRUARI	14.8	6.25	3
MARET	15.07	6.21	3

Gambar 11. Diagram Kondisi fisik JAM

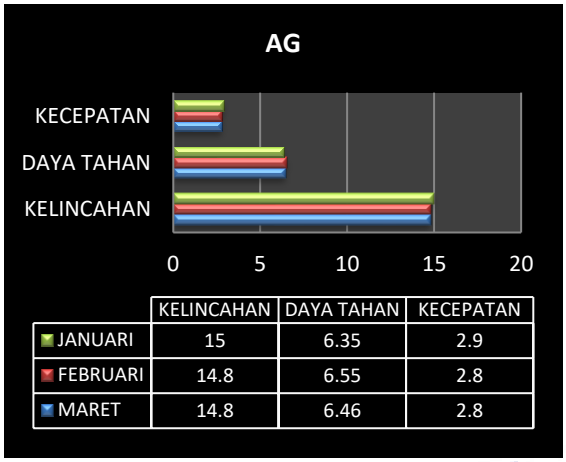
Berdasarkan hasil dari diagram diatas menjelaskan bahwa kondisi fisik JAM untuk kecepatan mengalami peningkatan pada bulan februari dan pada bulan maret. Untuk daya tahan mengalami peningkatan pada bulan februari dan penurunan pada bulan maret. Untuk kelincahan mengalami stabil pada bulan februari dan mengalami penurunan pada bulan maret.



	KELINCAHAN	DAYA TAHAN	KECEPATAN
JANUARI	15	6.35	3
FEBRUARI	14.8	6.43	3
MARET	14.5	6.25	2.9

Gambar 12. Diagram Kondisi fisik DBS

Berdasarkan hasil dari diagram diatas menjelaskan bahwa kondisi fisik DBS untuk kecepatan mengalami stabil pada bulan februari dan mengalami peningkatan pada bulan maret. Untuk daya tahan mengalami peningkatan pada bulan februari dan penurunan pada bulan maret. Untuk kelincahan mengalami peningkatan pada bulan februari dan mengalami peningkatan pada bulan maret.



	KELINCAHAN	DAYA TAHAN	KECEPATAN
JANUARI	15	6.35	2.9
FEBRUARI	14.8	6.55	2.8
MARET	14.8	6.46	2.8

Gambar 13. Diagram Kondisi fisik AG

Berdasarkan hasil dari diagram diatas menjelaskan bahwa kondisi fisik AG untuk kecepatan mengalami peningkatan pada bulan februari dan stabil pada bulan maret. Untuk daya tahan mengalami peningkatan pada bulan februari dan penurunan pada bulan maret. Untuk kelincahan mengalami peningkatan pada bulan februari dan stabil pada bulan maret.

Tabel 2. Hasil Pengujian Uji T Hipotesis

Variabel penelitian	(α)	***Sig-2(tailed)* kondisi fisik**
Efektivitas Training from home	0,05	0,03

Berdasarkan htabel 2. diatas, signifikansi p-*value* untuk hubungan efektivitas *training from home* terhadap kondisi fisik atlet hockey *indoor* menunjukan adanya efektivitas *training from home* terhadap kondisi fisi pada nilai **P (0,05) > sig (0,03)** dapat dideskripsikan bahwa nilai P lebih besar daripada nilai sig maka adanya pengaruh atau efektivitas *training from home* terhadap kondisi fisik atlte hockey *indoor*. Menurut Arikunto (2019) uji hipotesis apabila nilai P lebih besar daripada nilai sig maka dapat diartikan bahwa adanya pengaruh yang signifikan terhadap hubungan antar variabel.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukan bahwa rata-rata atlet yang mencapai target kondisi fisik yang ditentukan adalah 6 orang dengan persentase 63% sedangkan yang tidak mencapai target adalah 4 orang denag persentase 37%. Hal ini tentunya dapat menunrunkan performa tim dikarenakan *hockey indoor* merupakan olahraga beregu. Seorang pemain hockey yang profesional harus mempunyai kondisi fisik yang baik dan terlatih. Kondisi fisik merupakan gambaran kemampuan dan potensi secara optimal tanpa mengalami keletihan berlebih (Syroyyudin et al., 2021). Secara umum setiap cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang bagus dalam usaha meraih prestasi yang optimal. Termasuk dalam Cabang Olahraga Hockey juga membutuhkan kondisi fisik yang baik , terutama pada kecepatan, kelincahan, dan daya tahan untuk mampu bergerak dan menguasai permainann selama pertandingan. Menurut (Hockey et al., 2015) komponen kondisi fisik yang dominan pada Olahraga Hockey Indoor adalah kecepatan, kelincahan, dan daya tahan aerobik. Karena dalam permainan Hockey Indoor setiap pemain memiliki tugas dan peranan masing-masing sesuai posisi.

Berdasarkan hasil tes kecepatan pada atlet hockey indor Provinsi Jawa Timur diiketahui bahwasannya rata-rata kecepatan atlet mengalami peningkatan dari bulan Januari meuju Februari dan stabil pada bulan Maret. Aktivitas fisik dalam cabang olahraga *hockey indoor* tergolong kompleks dikarenakan melibatkan pergerakan seluruh anggota tubuh. Beberapa aktivitas fisik diantaranya berjalan dan beralri. Rata-rata atlet *hockey indoor* menerapkan joggging sejauh 535,06m serta memerlukan rata-rata jalan kaki dengan jarak 523,94m (Ramadhan & Faruk, 2021). Pentingnya memiliki kecepatan yang baik bagi atlet *hockey indoor* juga mempengaruhi *blocking penalty corner*. Hal ini selaras dengan penelitian (Ramadhan & Faruk, 2021) bahwasannya kecepatan pemain bertahan akan mempengaruhi keberhasilan *penalty corner*. Performa pemain bertahan sangat mempengaruhi masuknya bola pada pos masing-masing.Target pelri pertama yang memerlukan kecepatan yang baik berguna dalam *blocking shooting* dari lawan. Salah satu bentuk latihan kecepatan untuk pemain hockey indoor dapat diberikan program seperti interval training, shuttle run, dan fartlek. Dalam penerapan program latihan kecepatan seorang atlet Hockey Indoor di tuntut untuk melakukan dengan maksimal dalam berlari untuk memperoleh kecepatan yang baik, bisa juga menerapkan dengan program lari 100 meter dalam meraih kecepatan yang maksimal. Kecepatan bisa dilakukan di awal latihan atau di hari khusus untuk latihan fisik, karena di saat seorang atlet melakukan atau menerapkan program latihan kecepatan mereka membutuhkan stamina yang lebih dan dalam kondisi fisik yang Prima untuk dapat menyelesaikan program dengan baik. Mengingat pada jenis latihan

kecepatan semua aspek atau jenis latihan harus dilakukan dengan maskimal.

Kecepatan juga mempengaruhi peguasaan teknik pada olahraga *hockey indoor* yang berlangsung dengan tempo cepat yang mengharuskan pemain bergerak dan bereaksi dengan tepat dan cepat sehingga permainan akan terlihat lebih menarik. Atlet *hockey indoor* diharapkan memiliki keterampilan yang baik sehingga dapat menerapkan operan-operan yang terarah, tepat dan cepat. Teknik dasar yang harus dikuasasi khusunya bagi pemula diantarannya dribble (menggiring bola) dan push (mendorong bola). Latihan teknik dasar harus dilakukan berulang-ulang sehingga teknik tersebut dapat dikuasi dengan benar. Teknik dasar push dan dribble sering digunakan dalam mengumpan bola pada kawan. setiap pemain harus mengemabil bagian dalam menyerang , bertahan hingga sebaliknya. Ruang gerak *hockey indoor* yang sempit dengan panjang 36-44m dan lebar sebesar 18-22 meter menuntut pemain agar berpikir cepat, mengoper dengan tepat dalam bentuk operan yang baik serta bereaksi dengan cepat serta bergerak secara efektif. Keterampilan individu dalam olahraga *hockey indoor* memungkinkan pola permainan dan gerak tim menjadi lebih berkembang yang yang tentunya harus ditunjang dengan kondisi fisik yang baik (Hermanu, 2013).

Berdasarkan hasil tes kelincahan pada atlet *hockey indoor* Provinsi Jawa Timur diiketahui bahwasannya rata-rata kecepatan atlet mengalami peningkatan dari bulan Januari meuju Februari dan stabil pada bulan MaretKelincahan merupakan bentuk dari koordinasi yang diterapkan otot ketika tubuh menerapkan gerakan maupun keterampilan hingga kemampuan otot dalam pergerakan yang cepat. Kualitas yang dimiliki kelincahan sangatlah kompleks. Definisi lain kelincahan merupakan kemampuan tubuh dalam mengubah arah secara cepat dengan tetap menjaga keseimbangan tubuh (Priyanggono & Kumaat, 2021) Dalam olahraga *hockey indoor* teknik dribbling sangat penenting dimiliki atlet. Kemampuan dribbling yang baik saat menerima dan menyebarkan bola dengan cepat tentunya memerlukan komponen kondisi fisik yakni kelincahan. Pada dasarnya kelincahan membantu atlet dalam melewati lawan khususnya dalam mendribble bola. Pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan dengan mudah dalam menggiring bola disertai dengan gerakan berkelok sehingga atlet tidak ragu melaju dengan cepat. Semakin lincah atlet akan mempersempit gangguan dalam melakukan gerakan belokan. Gerakan memutar dan berbelok sangat diperlukan khususnya saat melakukan dribble. Fungsi dari gerakan ini yakni mengecoh lawan dan merubah arah bola. Biasannya atlet yang memiliki kelincahan yang baik ditempatkan sebagai target man didepan. Salah satu bentuk latihan kelincahan yang dapat mengoptimalkan keterampilan dribble adalah lari bolak-balik (lari angka delapan). Luasnya area lari angka delapan memungkinkan atlet dalam menerapkan dribble dengan cepat. Keseuaian arah belokan dengan kondisi dilapangan dapat memudahkan atlet beraddaptasi dalam mengecoh lawan saat dilapangan yang sebenarnya. Hal ini juga didukung penelitian (Adindra et al., 2016) terdapat hasil latihan kelincahan pemain yang diberikan treatmen latihan zig-zag run dan lari angka delapan. Terdapat pengaruh yang signfikan terhadap hasil kelincahan lari angka delapan pada penerapan dribble lebih baik dibandingkan dengan lari zig-zag.

Latihan kelincahan sangat bermanfaat bagi atlet hockey indoor dalam melakukan gerakan melewati lawan dengan cepat. Untuk penerapan latihan kelincahan bisa menggunakan illinois dan zig-zag run, dalam penningkatan kelincahan seorang atlet di perlukan latihan lari dengan cara *zig-zag run* dan *shuttle run* (Metikasari & Roepadjadi, 2020). Diperlukan latihan yang mengarah pada peningkatan kelincahan atlet seperti *illionois*, *leader drills* hingga *shutle run*. Hal ini juga seleras dengan penelitian (Puriana, 2017) bahwasannya terdapat peningkatan kelincahan yang signifikan pada kelompok yang diberikan treatmen *ladder drill hop scoth pattern.*

Tuntutan agar pemain hockey khusunya *hockey indoor* memiliki daya tahan yang baik dikarenakan permaian ini menerapkan intensutas yang tinggi. Daya tahan dibagi menjadi dua yakni daya tahan anaerobik dan daya tahan aerobik. Daya tahan aerobik dalam olahraga hockey indoor pada saat atlet berlari sepanjang permainan serta memberikan atlet kesempatan yang baik melakukan pemulihan. Sedangkan daya tahan anaerobik diterapkan dalam melakukan *sprint* meuju posisi mengejar lawan, posisi menyerang hingga posisi bertahan yang disertai dengan intensitas yang cepat tanpa kelelahan berlebih. Tindakan yang ekspolosif seperti *sprint intermittent* yang penerapannya memerlukan perubahan arah, jelajah, penggiringan bola serta menempatkan atlet dalam posisi latihan berat tentunya memerlukan daya tahan yang baik.

Dalam mengoptimalkan performa, atlet memerlukan interval daya tahan yang maksimal (Auliya & Muhammad, 2016).

Daya tahan anaerobik sendiri merupakan komponen kondisi fisik yang sangat memperngaruhi performa. Atlet dapat dikatakan memiliki daya tahan yang baik apabila dapat melakukan interval yang tinggi dalam aktivitas fisik secara berulang-ulang tanpa mengalai kelelahan berlebih. Terdapat beberapa metode latihan yang dapat meningkatkan daya ahan anaerobik diantarannya *sprint training, interval training, hollow sprint* hingga *acceleration sprint.*Hal ini juga selaras dengan penelitian bahwasannya latihan interval pendek dapat meningkatkan daya tahan aerobik pada pemain hoki SMA Negeri 16 Surabaya. Interval pendek merupakan sistem latihan dalam penerapan waktu istirahtanya diselingi oleh interval. Jarak latihan dimuai dari 50,3m hingga 402,3 dan dapat. Penggunaan intensitas 95% dari kemampuan maksimal digunakan dalam dlatihan ini. Cabang olahraa *hockey indoor* memerlukan sprint yang berulang. Jika latihan interval pendek diterapkan secara berkelanjutan dan teratur serta dibarengi dengan program yang disiplin akan memberikan efek yang baik dalam meningkatkan dayatahan *anaerobik* bagi atlet *hockey indoor*. Hal ini juga selaras dengan penelitian (Wahyudin et al., 2021) bahwasannya nterval training lebih baik daripada latihan fartlek dalam peningkatan kardiovaskuler.

Selain program latihan tentunya dalam peningkatan daya tahan diperlukan juga asupan energi dari dalam seperti pemberian susu coklat. Hal ini selaras dengan penelitian (Syamsidar, 2019) bahawasannya terdapat pengaruh pemberian susu coklat terhadap daya tahan atlet hoki FIK UNM. Hal ini dikarenakan susu coklat dapat membantu atlet pulih lebih cepat daripada konsumsi minuman berenergi. Selain itu susu coklat juga menjadi minuman sederhana yang dapat menganti cairan elektrolit tubuh yang hilang. Selaras dengan hal terebut pemberian minuman kelapa muda dan sari buah pisang juga efektiv dalam mengurangi kelelahan pada daya tahan *anaerob*. Hal ini juga didukung dengan penelitian (Arrafif & Noordia, 2016) bahawasannya terdapat perbedaan indeks kelelahan pada daya tahan anaerob pada subjek yang diberikann air kelapa muda dan kombinasi sari buah pisang dengan air putih. Karbohidrat pada buah pisang mampu menjadi suplay energi lebih cepat sehingga menjadi pilihan yang tepat saat jeda dalam *merecharge* energi mereka. Sedangkan air kelapa mengandung glukosa dan elektrolit yang dangat bak jika diminum karena bersifat isotonik sehingga dapat merehidrasi dan menurunkan indeks kelelahan.

PENUTUP

Simpulan

Hasil dari penelitian diatas menyartakan bahwa program latihan yang diberikan pelatih saat *training from home* memiliki kontribusi terhadap peningkatan fisik yang signifikan. Pada uji korelasi terdapat hubungan antar variable yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara efektifitas *training from home* terhadap kondisi fisik atlet Hockey Indoor.

Saran

Pelatih sebagai salah satu ujung tombak atau sebagai *quality control memegang peranan penting dalam pembentukan kondisi fisik dan mental atlet khususnya saat pandemi covid-19 melanda.* Penentuan porsi latihan setiap pemain tentunya harus disesuaikan dengan kondisi fisik individu mengingat hockey indoor merupakan olahraga beregu yang setiap posisinya memerlukan kondisi fisik yang berbeda. Dalam upaya mempertahankan kondisi fisik saat *training from home* pelatih dituntut agar memodifiikasi program latihan mulai intensitas latihan hingga beban latihan agar dapat mengoptimalkan kondisi fisik atlet. Terlebih lagi saat *training from home* mayoritas atlet akan meraskan kebosanan berlebih dibandingkan sebelum pandemi sehingga psikologi atlet juga akan terganggu. Modifikasi variasi latihan dapat menjadi salah atu upaya agar tetap mempertahankan kondisi fisik atlet khusunya saat *training from home.*

DAFTAR PUSTAKA

Adindra, Rahayu, S., & Sulaiman. (2016). Kelentukan Togok Dan Latihan Kelincahan Meningkatkan Kemampuan Dribble Pada Pemain Hoki Pemula. *Journal Of Physical Education And Sport*, *5*(1), 47–52.

Andini, N., & Iskandar, I. (2015). Pengaruh Kualitas Pelayanan Dan Kepuasan Anggota Terhadap Loyalitas Anggota Pada Koperasi Pengayoman Pegawai Departemen Kehakiman (Kppdk) Republik Indonesia. *Konferensi Nasional Ilmu Sosial & Teknologi (Knist)*, 302–312.

Arrafif, U., & Noordia, A. (2016). Efektivitas Kombinasi Minuman Sari Buah Pisang

Dan Air Kelapa Muda Terhadap Daya Tahan Anaerob. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *4*(4), 304–311. Https://Ejournal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Kesehatan-Olahraga/Article/View/18427

Auliya, Rafika Firdani, & Muhammad, Heryanto Nur. (2016). Peranan Tingkat Kondisi Fisik Dan Keterampilan Bermain Hockey Dalam Pencapaian Prestasi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *08*(02), 2. Https://Ejournal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Pendidikan-Jasmani/Issue/Archive

Herliandry, L. D., Nurhasanah, Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19 (Lessons Learned During The Covid-19 Pandemic). *Jurnal Teknologi Pendidikan*, *22*(1), 65–70.

Hermanu, E. (2013). PERBANDINGAN HASIL LATIHAN INDOOR HOCKEY DAN FIELD HOCKEY TERHADAP PENGUASAAN TEKNIK DASAR PUSH DAN DRIBBLE PADA PERMAINAN HOCKEY. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, *5*(1), 44–54.

Hikmat, Hermawan, E., Aldim, & Irwandi. (2020). Efektivitas Pembalajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 : Sebuah Survey Online. *Digital Library, UIN Sunan Gung Djati, Bandung*, 1–7. Http://Digilib.Uinsgd.Ac.Id/30625/

Hockey, J., Dilley, R., Robinson, V., & Sherlock, A. (2015). 'There's Not Just Trainers Or Non-Trainers, There's Like Degrees Of Trainers': Commoditisation, Singularisation And Identity. *Journal Of Material Culture*, *20*(1), 21–42. Https://Doi.Org/10.1177/1359183514560665

Linarwati, M., Fathoni, A., & Minarsih, M. M. (2016). Studi Deskriptif Pelatihan Dan Pengembangan Sumberdaya Manusia Serta Penggunaan Metode Behavioral Event Interview Dalam Merekrut Karyawan Baru Di Bank Mega Cabang Kudus. *Journal Of Management*, *2*(2), 1–8.

Meliala, E. K. Br. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Floorball Universitas Negeri Surabaya. *JOSSAE : Journal Of Sport Science And Education*, *3*(2), 81. Https://Doi.Org/10.26740/Jossae.V3n2.P81-93

Metikasari, S., & Roepadjadi, J. (2020). Analisis Kondisi Fisik Tim Hockey Indoor Putri Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *8*(3).

Nurdin, Hamdhana, D., & Iqbal, M. (2018). Aplikasi Quick Count Pilkada Dengan Menggunakan Metode Random Sampling Berbasis Android. *E-Journal Techsi Teknik Informasi*, *10*(1), 141–154. Https://Doi.Org/10.29103/Techsi.V10i1.622

Priyanggono, M. R., & Kumaat, Noortje Anita. (2021). KONTRIBUSI IMT (INDEKS MASSA TUBUH) TERHADAP KECEPATAN DAN KELINCAHAN PADA ATLET HOKI PUTRA PUSLATCAB KAB. GRESIK. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *9*(3), 401–408.

Puriana, R. H. (2017). Pengaruh Pelatihan Ladder Drill Hop Scotch Pattern Terhadap Kelincahan Pada Mahasiswa UKM Futsal Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Jurnal Buana Pendidikan*, *1*(1), 1–10.

Purnomo, E., Gustian, U., & Puspita, Isti Dwi. (2019). Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES : Journal Of Sport And Exercise Science*, *2*(1), 29. Https://Doi.Org/10.26740/Jses.V2n1.P29-33

Ramadhan, M. N., & Faruk, M. (2021). *Analisis Kecepatan Pelari Dalam Melakukan Pertahanan Pada Penalty Corner Permainan Olahraga Hockey*.

Syamsidar. (2019). *Pengaruh Pemberian Susu Cokelat Terhadap Daya Tahan Atlet Hoki Fik Unm The Effect Of Giving Chocolate Milk On The Durability Of Fik Unm Hockey Athletes*. Universitas Negeri Makassar.

Syroyyudin, M., Firlando, R., & Sovensi, E. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Klub Brancos Kota Lubuklinggau. *SJS: Silampari Journal Sport*, *1525*(3), 63–70. Https://Jurnal.Lp3mkil.Or.Id/

Wahyudin, Saharullah, & Aminuddin. (2021). Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan VO 2 Max Atlet Bola Voli Putri Club Gowata Tahun 2021. *Seminar Nasional Hasil Penelitian*, 644–658.