

PERANAN TINGKAT KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN BERMAIN *HOCKEY* DALAM PENCAPAIAN PRESTASI

Rafika Firdani Auliya*, Heryanto Nur Muhammad

S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*rafikaauliya16060464015@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Permainan *hockey* adalah permainan yang kemenangannya dihitung dari banyaknya bola masuk ke gawang lawan yang masing-masing pemainnya membutuhkan kelengkapan kondisi fisik dan keterampilan bermain yang baik guna untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi. Komponen kondisi fisik antara lain, kekuatan, daya tahan, daya ledak otot, kecepatan, koordinasi, fleksibilitas, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Serta olahraga *hockey* memiliki beberapa macam keterampilan bermain. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui faktor kondisi fisik serta beberapa keterampilan bermain yang paling dominan dalam menentukan prestasi olahraga *hockey*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *literatur review* menggunakan 28 sumber literatur, 10 diantaranya digunakan sebagai data yang direview serta diambil dari sembilan database (Google Scholar, *Ejournal UPI*, *Journal UNY*, *Research Article*, Portal Garda, Sinta ristekbrin, JOSSAE) yang menunjukkan penelitian pencapaian prestasi olahraga *hockey*. Kesimpulan komponen dalam kondisi fisik yang dominan digunakan olahraga *hockey* diantaranya kelincahan, kecepatan, kekuatan, daya tahan aerobik dan anaerobik, power otot tungkai dan power otot lengan, sedangkan untuk keterampilan bermain yang paling menonjol dan penunjang prestasi adalah bidikan ke gawang (*shooting*) yang biasanya menggunakan teknik *push*, *hit*, *slap shot*, *drive*, dan *sweep*.

Kata Kunci: kondisi fisik; keterampilan bermain; prestasi *hockey*

Abstract

The game of hockey is a game in which the victory is calculated from the number of balls entering the opponent's goal, each player requires complete physical condition and good playing skills to develop and improve performance. The components of the physical condition include strength, endurance, muscle explosiveness, speed, coordination, agility, balance, accuracy, and reaction. As well as the sport of hockey has several kinds of playing skills. The purpose of this study was to determine the physical condition and playing skills that were most dominant in determining the achievement of hockey sports. By using the literature research method using 28 literature sources, 10 of which are used as data that are reviewed and retrieved from nine databases (Google Scholar, *Ejournal UPI*, *UNY Journal*, *Research Article*, Portal Garda, Sinta ristekbrin, JOSSAE) which shows research on sports achievement hockey. Conclusion: The components in the physical condition that hockey is predominantly used include agility, speed, strength, aerobic and anaerobic endurance, leg muscle strength and arm muscle strength, while the most prominent playing skills and performance support are aiming at goal (*shooting*). Which usually uses *push*, *hit*, *slap shot*, *drive*, and *sweep* techniques.

Keyword: physical conditioning; playing skills; hockey achievement

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas mengolah anggota tubuh yang dilakukan manusia secara terstruktur guna menyehatkan dan menjadikannya bugar yang dialokasikan ke dalam pembinaan cabang olahraga yang bertujuan untuk mencapai prestasi (Arqom, 2016). Dalam undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada Bab 1 Pasal 1 berbunyi Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Peran kondisi fisik dan keterampilan bermain dalam suatu cabang olahraga merupakan faktor penting dalam meraih prestasi cabang olahraga. Salah satunya adalah cabang olahraga *hockey*. *Hockey* adalah salah satu cabang olahraga beregu atau tim yang dimainkan oleh dua regu dan kemenangannya dihitung dari banyaknya jumlah bola masuk ke gawang lawan. *Hockey* dapat dimainkan oleh pria dan wanita dari semua kalangan dan usia (Priyoko, 2019). Cara memainkannya memakai alat pemukul berupa tongkat yang bengkok yang terbuat dari kayu, fiber, atau campuran (komposit) yang disebut sebagai *stick*. *Stick* terdiri 3 macam yaitu *stick* untuk *indoor*, *field*, *ice*. Selain *stick*, alat utama dalam permainan ini adalah bola, bola *hockey* juga terdiri dari 3 macam. Dilihat dari nama-nama bolanya olahraga *hockey* dibedakan menjadi 3 macam yaitu *field hockey* (*Hockey* lapangan/luar ruangan), *indoor hockey* (*Hockey* ruangan), *ice hockey* (*Hockey* es). Begitu juga dengan masing-masing jenis lapangan juga dibedakan sesuai jenis permainan *hockey* tersebut.

Keterampilan dasar olahraga *hockey* yang harus dikuasai oleh pemain *hockey* pemula yaitu, *push* (mendorong bola), *stop* (menghentikan bola), *dribble* (menggiring bola). Namun tidak cukup dengan ketiga teknik tersebut, masih banyak teknik-teknik lanjutan yang harus dipelajari jika ingin menjadi pemain profesional.

Menurut Konarski dan Strzelczyk (2009:188) dalam jurnal yang berjudul *Characteristics Of Differences In Energy Expenditure And Heart Rate During Indoor And Outdoor Field hockey Matches*. Jarak yang ditempuh pemain *hockey* rata-rata kurang lebih 10.000 m selama satu pertandingan, untuk pemain bertahan bergerak sejauh 9.300 m, 10.300 m untuk gelandang dan 10.870 m untuk penyerang.

Dalam bukunya, Widiastuti (2015:14) menjelaskan bahwa komponen kondisi fisik sendiri dibagi menjadi sepuluh macam, yaitu: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), daya eksplosif (*power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*acuricy*), koordinasi (*coordination*), reaksi (*reaction*). Menurut Tanner dan

Gore dalam jurnal Arif (2017:2) menyebutkan bahwa olahraga *hockey* memiliki beberapa komponen penting seperti kondisi fisik (kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan daya eksplosif atau *power*) dan antropometri. Sedangkan menurut Sudrajad dan Yusuf dalam Surbakti (2013:56) menyatakan, “Unsur kondisi fisik yang perlu dilatih adalah: 1) Kekuatan; 2) Daya tahan otot; 3) Daya tahan jantung – pernafasan – peredaran darah (*respiratio – cardiovasculair endurance*); 4) Kelentukan persendian otot; 5) Kecepatan; 6) *Agility*; 7) *Power*”. Beberapa komponen tersebut itulah yang dominan dalam olahraga *hockey*.

Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011:116) dinyatakan bahwa, “Kecepatan yaitu salah satu unsur yang dilatih dalam olahraga *hockey* karena dibutuhkan untuk mengolah bola dan mengacaukan pertahanan lawan”. Kecepatan yaitu kinerja mekanik dalam tubuh yang mampu melawan waktu, jarak dan beban (Novriza, 2015).

Permainan *hockey* membutuhkan tingkat daya tahan yang baik dikarenakan permainan *hockey* membutuhkan intensitas tinggi (Gemser *et al*, 2005). Daya tahan di bagi menjadi dua macam yaitu daya tahan aerobik dan anaerobik. Daya tahan aerobik digunakan pada saat berlari sepanjang permainan serta memberikan kesempatan terbaik untuk pemulihan. Dan daya tahan anaerobik merupakan digunakan pada saat pemain mengulang lari *sprint* tanpa kelelahan untuk menuju posisi serangan atau mengejar ke posisi pertahanan dengan intensitas yang cepat (Atradinan & Dharma, 2019). Daya tahan sangat dibutuhkan dalam melakukan segala tindakan eksplosif seperti *sprinting intermittent* dengan banyak melakukan perubahan arah, jelajah, dan menggiring bola, menempatkannya dalam kategori latihan berat (O'Neill, 2017). Untuk menunjukkan penampilan terbaik, pemain membutuhkan interval daya tahan yang optimal.

Kelincahan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang sering digunakan dalam berolahraga yang membutuhkan perubahan posisi tubuh secara tiba-tiba dan komponen-komponen yang terlibat didalamnya (Arif, 2017). Kelincahan digunakan pemain *hockey* pada saat menghindari lawan dan menggiring bola, selain itu kelincahan juga dapat menentukan pemain dalam keadaan bugar atau tidak.

Daya ledak otot adalah salah satu komponen terpenting dalam permainan *hockey* karena digunakan pada saat merubah posisi berjalan ke posisi berlari untuk mengejar bola (adanya percepatan). Hal ini sering disebut dengan istilah *power* (Bishop *et al*, 2015). Daya ledak otot atau *power* diperlukan untuk mendukung kekuatan dan kecepatan pada saat mengolah bola didalam permainan akan menghasilkan tembakan cepat. Pergerakan lengan

sangat berpengaruh, terutama saat melakukan teknik *push* (Septianingrum dkk, 2018).

Pemain *hockey* juga memerlukan penguasaan teknik dasar permainan *hockey*. Dalam jurnal Septianingrum dkk. (2018) terdapat empat teknik dasar yang harus dikuasai, yaitu menggiring bola, mengoper, menerima dan menembak. Dalam buku Muhammad (2018b : 25) disebutkan bahwa teknik bermain *hockey* terdiri dari berbagai macam teknik dasar yaitu *push* (mendorong bola), *stop* (menghentikan bola), *dribble* (menggiring bola), *flick* (menjentikkan bola/mengangkat bola ke atas), *hit* (memukul bola), *tackle* (merekub bola), *drive* (memutar bola), dan *sweep* (menyisir bola). Namun tidak cukup dengan teknik-teknik tersebut, masih banyak teknik-teknik lanjutan (seperti yang sudah disebutkan di atas) yang harus di pelajari oleh pemain *hockey* yang ingin menjadi *pemain* yang profesional.

Dalam proses latihan, teknik dasar haruslah dipelajari, dilaksanakan, dan dilatih dengan baik. Teknik dasar *push* dalam permainan *hockey* menurut Budiarto dan Bawono (2014:122) menyatakan bahwa, "*Push* dalam olahraga *hockey* merupakan teknik mengumpan bola yang bertujuan untuk mendorong bola kuat kedepan dengan keras serta menyusur ke lantai". Dalam teknik *push* ini tidak ada gerakan ayunan. Anggota tubuh yang dominan gerak yaitu bagian pergelangan tangan serta memindahkan berat badan dari kaki kanan ke kaki kiri disertai mendorong bola. Gerakan lanjutannya adalah bola harus didepan dan mengarah ke arah yang dituju (Badr, 2018).

Teknik dasar *dribble* adalah salah satu teknik dasar yang berperan penting dalam permainan *hockey*, seperti membawa bola dan menggiring bola terutama untuk melindungi bola dari serangan lawan. Pentingnya teknik dasar *dribble* sebagai keahlian tangan dalam memainkan bola guna membuka ruang gerak untuk membawa bola meskipun bola bergerak cepat namun agar tetap terkontrol. Teknik *dribble* dengan berlari dan menggerakkan stick dan bola ke kiri dan ke kanan disebut *Indian Dribble*. Menurut Purwanto dalam jurnal Febrihan dan Rosyida (2019:368), "*Indian Dribble* adalah teknik dasar dalam menggerakkan bola. Dan penggunaan *stick* yang tepat dapat melakukan *Indian dribble* dengan sangat baik."

Berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut maka tujuan penulis dalam menulis artikel review ini yaitu untuk mengetahui faktor kondisi fisik serta beberapa keterampilan bermain yang paling dominan dalam menentukan prestasi olahraga *hockey*

METODE

Artikel ini merupakan artikel review yang menggunakan metode *literature review*. Menurut Nursalam dalam Rahmayanti dkk. (2019:28), metode *literature review* adalah suatu metode mengumpulkan data atau sumber yang berasal dari jurnal, artikel, buku, internet dan pustaka yang akurat dengan topik dalam penulisan melalui metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penulisan. Penulisan menggunakan metode artikel review dilakukan menggunakan lima tahapan yang berupa 5M, yaitu: (1) memahami pokok-pokok pembahasan yang berkaitan dengan tujuan pembuatan artikel; (2) mengidentifikasi sumber-sumber yang direview; (3) menganalisis dan mengasosiasikan hasil yang telah direview; (4) menyusun kalimat-kalimat dari hasil review; (5) mengoreksi susunan kalimat.

Proses pengumpulan data menggunakan 28 sumber literatur, 10 diantara digunakan sebagai data yang direview berdasarkan terbitan sepuluh tahun terakhir dan berdasarkan Standar Operasional Prosedur Penulisan Artikel Ilmiah yang sudah ditetapkan oleh Jurusan Pendidikan Olahraga. Adapun sumber artikel yang digunakan pada *literature review* ini sebanyak 9 database yang didapat dari Google Scholar, Jurnal Mahasiswa UNESA, *Ejournal UPI*, *Journal UNY*, *Research Article*, Jurnal UM, Portal Garda, Sinta ristekbrin, JOSSAE dengan memasukkan kata kunci "*hockey, kondisi fisik hockey*", "*keterampilan bermain hockey*", "*jurnal hockey*", dan "*jurnal prestasi hockey*".

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian literatur yang dikumpulkan dan dianalisa didapatkan bahwa peranan kondisi fisik dalam permainan *hockey* sebagai berikut:

Tabel 1. Studi Karakteristik

Peneliti (Tahun)	Judul	Tujuan	Desain/ Populasi	Hasil
Raquel Silva Lemos, Paz, G. A., Maia, M. F., Da Silva, J. B., Lima, V. P., Castro, J. B. P., Miranda, H. (2017) – Jurnal Internasional	<i>Anthropometric and physical fitness parameters versus specific performance tests in Brazilian field hockey athletes: a pilot study</i>	Untuk menyelidiki korelasi antara parameter antropometrik, <i>Sargent jump test</i> , ketahanan otot inti dan kinerja kelincahan versus tes khusus dengan dan tanpa bola pada <i>pemain field hockey</i> Brasil wanita.	Desain Penelitian : Tes dan Pengukuran Populasi Penelitian : Sembilan perempuan <i>pemain field hockey</i> profesional dari klub <i>hockey</i> Rio de Janeiro	- Korelasi <i>Repeated Sprint ability test</i> dan <i>Repeated Sprint Ability</i> yang di dapat dari tes <i>Shuttle Run Agility</i> dan persentase lemak memperoleh hasil sedang. - Hasil ini menunjukkan bahwa <i>Shuttle Run Agility</i> dapat diterapkan dalam program pelatihan dan evaluasi <i>pemain hockey</i> karena korelasinya seimbang dengan tes tertentu. - Persentase lemak tubuh merupakan satu-satunya parameter antropometri yang dapat meningkatkan performa ketangkasan <i>pemain field hockey</i>
Ibrahim Hamed Ibrahim Hassan (2018) – Jurnal Internasional	<i>Relationship between strength, speed and change direction performance in field hockey players</i>	Untuk menyelidiki hubungan antara kekuatan dan kinerja sprint linear atau non-linear pada <i>pemain field hockey</i> laki-laki U19 selama pertengahan musim	Desain Penelitian : Tes dan Pengukuran Populasi Penelitian : 28 pemain <i>Sharkia Hockey Club</i>	- Tinggi dan kekuatan puncak tes <i>vertical jump</i> memiliki korelasi relatif sedang dengan jarak sprint 20 dan 30 meter; kekuatan puncak dan perubahan arah zigzag yang memiliki hubungan berkorelasi sedang. - Hasil penelitian saat ini menunjukkan korelasi antara <i>vertical jump</i> dan <i>sprint</i> 20 dan 30 meter sebagai kinerja linear sedangkan lari zigzag sejauh 22 meter sebagai kemampuan mengubah arah.
Jadeera Phaik Geok Cheong, Brendan Lay, J. Robert Grove, Nikola Medic dan Rizal Razman (2012) – Jurnal Internasional	<i>Practicing field hockey skills along the contextual interference continuum: A comparison of five practice schedules</i>	Mengetahui pengaruh jadwal latihan dengan berbagai CI (<i>contextual interference</i>) pada perolehan dan pembelajaran tiga keterampilan dasar <i>field hockey</i> (yaitu, <i>Indian dribble, push pass, hit</i>) di antara siswa pra-universitas tanpa latar belakang <i>pemain</i> .	Desain Penelitian : Tes dan Pengukuran Populasi Penelitian : Lima puluh lima mahasiswa pra-universitas	- Penelitian latihan <i>contextual interference</i> pada pembelajaran tiga keterampilan dasar <i>field hockey</i> ini dapat mendukung peningkatan dan pembelajaran keterampilan dalam hal kontrol bola, kecepatan dan bentuk gerakan. - Terdapat pengaruh latihan yang signifikan untuk pengukuran hasil kinerja kecepatan dan kontrol bola serta untuk semua pengukuran bentuk gerakan. - Kurangnya peningkatan akurasi dari waktu ke waktu dapat dikaitkan dengan <i>trade-off</i> kecepatan-akurasi.
Kelsey A. O'Neill (2017) – Jurnal Internasional	<i>The Effect of Behavioral Skills Training on Shot Performance in Field hockey</i>	Mengevaluasi efek dari pelatihan keterampilan perilaku pada tiga pukulan <i>field hockey</i> yang umum, <i>slap shot, drive</i> , dan <i>sweep</i> <i>pemain field hockey</i> muda.	Desain Penelitian : Analisis Populasi Penelitian : Tiga perempuan berusia 15 tahun	- <i>Behavioral skill test</i> adalah tes yang efektif untuk meningkatkan performa bidikan terutama dalam keterampilan <i>slap shot, drive</i> , dan <i>sweep</i> bagi pemain muda <i>field hockey</i> karena teknik ini menggunakan prosedur yang tepat untuk mengajarkan teknik tembakan. - Pemain muda sangat penting untuk meningkatkan tembakan ke gawang dan berpotensi meningkatkan jumlah mencetak poin.
Mohamed Ahmed Mahmoud Ali Badr	<i>Specific training program for improving the shooting skills</i>	Untuk mengidentifikasi area lingkaran paling banyak	Desain Penelitian : Eksperimen	- Program pelatihan keterampilan menembak khusus ke gawang memperoleh persentase 65,36% pada <i>posttest</i> tes dan 31,07% dalam <i>pretest</i>

Peranan Tingkat Kondisi Fisik Dan Keterampilan Bermain *Hockey* Dalam Pencapaian Prestasi

Peneliti (Tahun)	Judul	Tujuan	Desain/Populasi	Hasil
(2018) – Jurnal Internasional	<i>toward the goal in field hockey</i>	memukul yang biasa digunakan untuk memukul ke arah sasaran berdasarkan analisis pertandingan selama Piala Dunia <i>Hockey</i> Putra 2014.	Populasi Penelitian : Dua puluh pemain dari klub <i>hockey</i> Sharkia di Kota Zagazig	dan persentase peningkatan tercatat 34,29% untuk total bola yang dicetak. - Keterampilan yang paling penting digunakan untuk mencetak gol dalam permainan adalah pukulan depan (28,2%), pukulan balik (25,6%), defleksi (15,4%) , <i>push</i> (10.3%), <i>slap shot</i> (7.7%) dan <i>flick</i> (5.1%). - Skor pukulan <i>push</i> dan <i>hit</i> dalam tes akurasi menembak keterampilan terpisah lebih tinggi dalam jumlah total gol yang dicetak. Temuan ini dapat dijelaskan dengan teknik keterampilan dorong dan pukul; <i>push shot</i> .
Heryanto Nur Muhammad (2018a) – Jurnal Nasional S4	Evaluasi Konteks Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga <i>Hockey</i> di Jawa Timur	Menganalisis context, inpput, process, product program pembinaan prestasi cabang olahraga <i>hockey</i> di Jawa Timur.	Desain Penelitian : Instrumen tes yang telah baku Populasi : Tim Kota Surabaya, Kab. Gresik, Kab. Banyuwangi, Kab. Tulungagung	- Tingkat kondisi fisik <i>pemain Hockey</i> Jawa Timur rata-rata masih masuk dalam kategori cukup dan kurang - Keterampilan dasar <i>pemain hockey</i> Jawa Timur rata-rata memiliki kemampuan cukup - Membutuhkan pendekatan lintas disiplin (transdisiplin) dalam proses pembinaan prestasi cabang olahraga <i>hockey</i> di Jawa Timur
Atradinal, Erick Martina Dharma (2019) – Jurnal Nasional S5	Studi Tentang Tingkat Kondisi Fisik Pemain <i>Hockey</i> Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang	Mengetahui kecepatan, daya tahan dan kelincahan yang dimiliki pemain <i>hockey</i> Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.	Desain Penelitian : Deskriptif Populasi : Mahasiswa FIK yang mengikuti pelatihan <i>hockey</i>	- Pengukuran tes kecepatan menggunakan tes lari 50 m memperoleh kategori kurang - Pengukuran tes daya tahan menggunakan <i>beep test</i> memperoleh kategori rendah - Pengukuran tes kelincahan dengan menggunakan metode <i>illinois agility test</i> memperoleh kategori sangat kurang - Tingkat kondisi fisik pemain <i>hockey</i> FIK Universitas Negeri Padang dalam kategori sedang.
Efi Nurhidayah, Setya Rahayu, Musyawari Waluyo (2014) – Jurnal Nasional S5	Sumbangan Power Otot Lengan, Kekuatan Genggaman, Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dan Kekuatan Tungkai Terhadap Kemampuan Tembakan Penalti Pada <i>Hockey</i>	Mengetahui kontribusi kekuatan pegangan, power otot lengan, kelentukan pergelangan tangan, dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan tembakan penalti pada <i>hockey</i> .	Desain Penelitian : Survei Populasi Penelitian : 16 anggota UKM <i>Hockey</i> UNNES	Pada saat melakukan tembakan penalti dalam olahraga <i>hockey</i> kekuatan pegangan, power otot lengan,, kelentukan pergelangan tangan dan kekuatan tungkai memberikan kontribusi sebesar 85,20%. Dan yang paling besar memberikan kekuatan adalah tungkai
Achmad Chabibi Arif (2017) – Jurnal Nasional	Analisis Antropometri Dan Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler <i>Indoor Hockey</i> Tim	Untuk mengetahui tingkat antropometri dan kondisi fisik yang meliputi; kecepatan, daya tahan aerobik,	Desain Penelitian : Deskriptif Kuantitatif Populasi :	- Pengukuran kecepatan menggunakan tes lari 30 meter memperoleh rata-rata 4,8 detik. Klasifikasi kategori kurang. - Pengukuran daya tahan aerobik menggunakan <i>multistage fitness test</i> (MFT). memperoleh rata-rata 36,7

Peneliti (Tahun)	Judul	Tujuan	Desain/Populasi	Hasil
	Putra Sma Negeri 1 Kwanyar Kabupaten Bangkalan	kelincahan, dan <i>power</i> otot tungkai	12 atlet putra ekstrakurikuler <i>hockey</i> SMAN 1 Kwanyar	mL/kg/min. Klasifikasi kategori kurang sekali. - Pengukuran kelincahan menggunakan tes <i>Illinois Agility Run</i> . memperoleh rata-rata 19,1 detik. Klasifikasi kategori kurang - Pengukuran <i>power</i> otot tungkai menggunakan <i>standing long jump test (broad jump)</i> . Memperoleh rata-rata 218,3 cm. Klasifikasi kategori kurang.
Sabar Surbakti (2013) – Jurnal Nasional	Hubungan Kecepatan, Kelincahan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Dalam Permainan <i>Hockey Pemain Putri Pelatda Sumatera Utara Persiapan Pon Xvii Kalimantan Timur</i>	Untuk mengetahui besarnya hubungan kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan mengontrol bola dalam permainan <i>hockey</i> .	Desain Penelitian : Deskriptif Populasi Penelitian : 22 orang	- Tidak memiliki hubungan signifikan antara kecepatan dengan kemampuan mengontrol bola. - Memiliki hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan mengontrol bola. - Memiliki hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan mengontrol bola. - Memiliki hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kecepatan, kelincahan dengan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan mengontrol bola.

Dari hasil review 10 jurnal dapat dijelaskan bahwa permainan *hockey* merupakan cabang olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama yang baik agar suatu permainan dapat berjalan dengan baik pula. Untuk dapat memiliki kemampuan teknik dasar yang baik, maka setiap pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik pula. Pada penelitian sebelumnya telah dianalisis program pembinaan prestasi bahwa terdapat beberapa aspek penting yang harus dimiliki untuk meningkatkan prestasi *hockey* yaitu aspek organisasi, kualitas pelatih, dan peningkatan kemampuan *pemain*, sarana dan prasarana yang mumpuni, sumber dana yang memadai (Muhammad, 2018a; Prasetyo dan Kusnanik, 2018).

Dalam permainan *hockey*, komponen kondisi fisik yang paling dominan adalah kecepatan (*speed*) dan *power* (Prasetyo dan Kusnanik, 2018). Namun dalam beberapa penelitian menjelaskan bahwasannya komponen kondisi fisik kecepatan kelincahan, kekuatan daya tahan aerobik dan anaerobik, *power* otot tungkai dan *power* otot lengan harus masuk dalam kategori baik (Faruk dkk., 2012; Arif, 2017; Atradinal & Dharma, 2019). Dikarenakan komponen-komponen tersebut yang paling dominan digunakan pada saat permainan *hockey* dilakukan di lapangan.

Kondisi fisik sendiri harus dilatih dan pelatih seharusnya memiliki catatan kondisi fisik masing-masing atlet, agar setiap atlet dapat memiliki kondisi fisik yang baik. Perlu diperhatikan bahwa setiap pelatih harus memberikan porsi latihan yang tepat dan sesuai berdasarkan usia dan

prinsip individu pemain, jadi setiap pemain kadang memiliki porsi yang berbeda (Croix *et al*, 2011). Untuk melatih kondisi fisik sendiri pelatih harus memiliki program latihan, yang program tersebut dirancang dan disusun sebelum melakukan latihan agar dapat berjalan dengan baik, sistematis serta dapat meningkatkan kemampuan fisik pemain. Apabila pemain tersebut memiliki kondisi fisik yang baik, maka permainan dalam tim tersebut dapat berjalan baik dan apabila suatu tim dapat bermain dengan baik, maka sangat berpeluang untuk mencapai kemenangan dan prestasi. Kondisi fisik yang prima akan sangat menunjang untuk memperoleh prestasi yang baik.

Pengukuran kondisi fisik dalam olahraga *hockey* dapat diukur menggunakan *Shuttle Run Agility*, *vertical jump*, *sprint* 20 dan 30 meter, lari zigzag 22 meter, tes lari 50 meter, *beep test*, *illinois agility test*, *multistage fitness test* (MFT), *standing long jump test (broad jump)*. (Lemos *et al.*, 2017; Hasan, 2018; Atradinal & Dharma, 2019 ; Arif, 2017).

Keterampilan bermain dalam olahraga *hockey* adalah salah satu kunci dalam permainan, dikarenakan setiap pemain harus dapat menguasainya. Untuk dapat menguasai bola serta mengendalikannya dengan *stick* menggunakan tangan kiri, itu bukanlah hal yang mudah untuk dikuasai, membutuhkan ketekunan dan keterampilan dalam berlatih agar dapat menguasainya. Dalam hal ini membutuhkan peran pelatih untuk dapat menguasai keterampilan bermain olahraga *hockey*.

Menurut Shea dan Morgan dalam jurnal Buszard *et al.* (2017:1) mengatakan bahwa, “Efek *contextual interference* adalah fenomena pembelajaran motorik yang mapan”. Ini mengacu pada gangguan yang dialami saat berlatih berbagai keterampilan, atau variasi keterampilan, dalam satu sesi latihan. Efek *contextual interference*, dinilai sangat efektif sebagai bahan pembelajaran tiga keterampilan dasar yaitu *Indian dribble*, *push pass*, *hit* yang pada dasarnya ketiga teknik tersebut sering digunakan oleh *pemain* pada saat melakukan tembakan (Cheong *et al.*, 2012) Untuk meningkatkan performa tembakan pemain, dapat juga menggunakan *Behavioral skill test* yang mana tes ini dapat meningkatkan keterampilan *slap shot*, *drive*, dan *sweep* yang keterampilan tersebut dominan digunakan pada saat bidikan untuk mencetak gol (O'Neill, 2017). Namun juga perlu adanya *drilling* yang berkesinambungan untuk memperbaiki akurasi tembakan.

Sebelum menguasai teknik dalam menembak, pemain harus menguasai keterampilan dasar bermain terlebih dahulu karena keterampilan dasar sangat penting pada saat melakukan permainan di lapangan dan agar dapat mengembangkan keterampilan lanjutan dengan lebih baik lagi. beberapa keterampilan bermain dasar yang harus dikuasai terlebih dahulu dalam olahraga *hockey* yaitu tata cara memegang stick yang baik, benar dan kuat, *dribble*, *push*, dan *stop*. Beberapa teknik tersebut harus dikuasai terlebih dahulu agar hasil tembakan ke gawang dapat lebih akurat. Pengukuran dalam keterampilan bermain olahraga *hockey* dapat diukur menggunakan latihan *contextual interference*, *behavioral skill test* (Cheong *et al.*, 2012 ; O'Neill, 2017)

Olahraga *hockey* salah satu olahraga yang masuk dalam kategori *late stage achievement* dimana kategori tersebut adalah puncak pemain mencapai prestasi terbaiknya (*peak performance*) pada saat memasuki usia dewasa di atas 19 tahun ke atas (Muhammad, 2018a). Oleh karena itu dibutuhkan pembinaan jangka panjang (lebih dari 2 tahun) agar dapat memperoleh hasil maksimal baik dari sisi kondisi fisik maupun keterampilan bermain (Granacher dan Borde, 2017).

Pada saat pemain turun dalam pertandingan, diharapkan setiap pemain harus mempertahankan serta meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan bermain *hockey*, agar setiap pemain dapat menunjukkan kemampuan maksimalnya dengan dukungan kondisi fisik dan keterampilan bermain yang baik. Hal ini karena kondisi fisik dan keterampilan bermain yang baik dapat meraih sebuah prestasi.

Pembinaan prestasi olahraga *hockey* sebaiknya dipupuk sejak usia dini, agar pemain dapat menguasai keterampilan dasar lebih matang lagi. Dan pada saat

memasuki usia remaja, pembinaan prestasi mulai dimaksimalkan secara bertahap dan berkesinambungan. Pada usia tersebut keterampilan bermain beserta kondisi fisik pemain sudah mulai terbentuk dan secara mental sudah siap untuk ditargetkan mencapai prestasi yang lebih tinggi.

Pelatih adalah salah satu ujung tombak pembinaan prestasi yang sangat berpengaruh di lapangan karena pelatih adalah *quality control* dalam suatu tim sebab pelatih yang baik adalah pelatih yang dapat menentukan porsi latihan untuk setiap pemainnya, maka dari itu dibutuhkan pelatih yang berkualitas agar suatu tim dapat mencapai prestasi yang optimal.

Usaha pembinaan prestasi cabang olahraga *hockey* harus memenuhi semua komponen yang terlibat didalamnya yang diantaranya adalah kondisi fisik dan keterampilan bermain. Hal ini karena suatu prestasi merupakan bentuk usaha dari hasil koordinasi yang baik. Oleh karena cabang olahraga *hockey* adalah olahraga tim, maka diperlukan kerjasama tim yang baik agar dapat memperoleh prestasi yang maksimal.

PENUTUP

Simpulan

Hasil yang diperoleh dari *literature review* yang dilakukan oleh penulis menunjukkan bahwa peranan kondisi fisik dan keterampilan bermain *hockey* saling berkaitan. Hasil *review* menyatakan bahwa kondisi fisik yang prima sangat diperlukan untuk dapat melakukan teknik bermain *hockey*. Kedua faktor tersebut mempunyai peranan yang sangat penting dalam pencapaian prestasi dalam cabang olahraga *hockey*.

Dari kajian *literature* menunjukkan bahwa komponen kondisi fisik yang lebih banyak digunakan dalam olahraga *hockey* diantaranya adalah kecepatan kelincahan, kekuatan daya tahan aerobik dan anaerobik, power otot tungkai dan power otot lengan. Sedangkan untuk keterampilan bermain *hockey* yang paling dominan digunakan dalam tembakan ke gawang (*shooting*) dengan menggunakan teknik *push*, *hit*, *slap hit*, *drive* dan *sweep*. Terdapat beberapa faktor lain yang harus diperhatikan dalam proses pencapaian prestasi yaitu aspek organisasi, kualitas pelatih, peningkatan kemampuan *pemain*, sarana dan prasarana yang mumpuni, serta sumber dana yang memadai. Semua faktor ini memiliki hubungan yang erat dalam pencapaian prestasi cabang olahraga *hockey*.

Saran

Penelitian ini perlu dikembangkan lagi dengan menggunakan metode penelitian lapangan (*field research*) dengan melakukan pengambilan data di lapangan yang dapat dilakukan dengan cara melakukan

tes dan pengukuran terhadap komponen-komponen kondisi fisik yang dominan dikuasai dan keterampilan bermain apa saja yang menunjang pencapaian prestasi dalam cabang olahraga *hockey*. Hal itu akan dapat memberikan informasi yang lebih banyak dan akurat dalam melakukan penelitian pengembangan untuk meningkatkan kualitas pemain *hockey*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, A. C. (2017). Analisis Antropometri Dan Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler Indoor Hockey Tim Putra SMA Negeri 1 Kwanyar Kabupaten Bangkalan. *Jurnal. Prestasi Olahraga*, 1(1), 1-9.
- Arqom, M. Z. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Dengan Hasil Push Permainan Hockey Indoor Pada Mahasiswa Putra Penjaskesrek Angkatan 2014 Universitas Lampung. *Jurnal Sports Medicine*, IOS4198.24408
- Atradin, Dharma, E.M. (2019). Studi Tentang Tingkat Kondisi Fisik Pemain *Hockey* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Sporta Sainika*, 3(2). 513-526. DOI : 10.24036/sporta.v3i2.66
- Badr, M.A.M.A. (2018). Specific Training Program For Improving The Shooting Skills Toward The Goal In Field Hockey, *Journal of Sports Science and Arts*, 6(006), 20-34. DOI: 10.21608/eijssa.2018.72870
- Bishop, C., Cree, J., Brazier, J., Turner, A. (2015). A Needs Analysis And Testing Battery for Field Hockey. *Uk Professional Strength and Conditioning Journal*, Vol 36, 15-25.
- Budiarto, F. T., Bawono, M. N. (2014). Perbandingan Kecepatan Laju Bola Pada Jenis Pukulan Push, Hit, Dan Flick Pada Permainan Hockey, *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2), 120-128
- Buszard, T., Reid, M., Krause, L., Kovalchik, S., and Farrow, D. (2017). Quantifying Contextual Interference and Its Effect on Skill Transfer in Skilled Youth Tennis Players, *Frontiers in psychology*, Vol 8, 1-13. Doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01931
- Cheong, J. P. G., Lay, B., Grove, J. R., Medic, N., dan Razman, R. (2012). Practicing Field Hockey Skills Along The Contextual Interference Continuum: A Comparison Of Five Practice Schedules, *Journal of Sports Science and Medicine*, 11(2), 304-311.
- Faruk, M., Purnomo, W., Indriani, D. (2012). Aplikasi Bahasa Pemrograman Delphi Untuk Mengevaluasi Kondisi Fisik Pemain Berdasarkan Model Diskriminan, *Journal of Public Health*, 9(1), 19–26.
- Febrihan, A. S., Rosyida, E. (2019). Kontribusi Kelincahan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Indian Dribble Pada Siswa Ekstrakurikuler Hockey Di Sma Negeri 1 Menganti, *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 367-372.
- Gemser, E.M.T., Visscher, C., Duijn, Van, M.A.J.1., and Lemmink, K.A.P.M. (2005). Development Of The Interval Endurance Capacity In Elite And Subelite Youth Field Hockey, *British Journal of Sports Medicine*, 40(4), 340-345.
- Granacher, U., Borde, R., (2017). Effects of Sport-Specific Training during the Early Stages of Long-Term Athlete Development on Physical Fitness, Body Composition, Cognitive, and Academic Performances, *Journal of Frontiers in Physiology*, 8(810), 1-11. Vol 10.3389/fphys.2017.00810
- Hassan, I.H.I. (2018). Relationship Between Strength, Speed And Change Direction Performance In Field Hockey Players. *MOJ Sports Med*, 1(1), 54-58. DOI : 10.15406/mojm.2018.02.00046
- Konarski, J., R. Strzelczyk. (2009). Characteristics Of Differences In Energy Expenditure And Heart Rate During Indoor And Outdoor Field hockey Matches. *Journal Studies In Physical Culture And Tourism*, 16(2), 185-189.
- Lemos, R. S. L., Paz, G. A., Maia, M. F., Da Silva, J. B., Lima, V. P., Castro, J. B. P., Miranda, H. (2017). Anthropometric And Physical Fitness Parameters Versus Specific Performance Tests In Brazilian Field Hockey Athletes: A Pilot Study, *Journal Biomedical Human Kinetics*, 9(1), 57–63
- Muhammad, H. N. (2018a). Evaluasi Konteks Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Hockey di Jawa Timur, *Journal Of Sport Science And Education (Jossae)*, 3(1), 7-11.
- Muhammad, H. N. (2018b). *Hockey*. Surabaya : Unesa University Press
- Novriza, A. (2015). Hubungan Kecepatan Dengan Keterampilan Passing Bola Atlet Futsal Klub Airlangga Kabupaten Sijunjung. *Jurnal Physical Education and Recreation Health*. 1(1), 1-15. docview/54/34427853.
- Nurhidayah, E., Rahayu S., Waluyo, M. (2014). Sumbangan Power Otot Lengan, Kekuatan Genggaman, Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dan Kekuatan Tungkai Terhadap Kemampuan Tembakan Penalti Pada Hockey, *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(1), 31-36.
- O'Neill, K. A. (2017). The Effect Of Behavioral Skills Training On Shot Performance In Field Hockey, *Journal of Behavioral Interventions*, 35(3), 392-401. DOI : 10.1002/bin.1717

- Prasetyo, A. A., Kusnanik, N. W. (2018). Evaluasi Pembinaan Prestasi Hoki Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1-11.
- Priyoko, R.D. (2019). *Buku Ajar Permainan Hockey*. Malang : FlipHTML5
- Rahmayanti, E.I.R., Kadar, K.S., Saleh, A.. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Perawat Dalam Melaksanakan Evidence-Based Practice (Ebp): A Literature Review, *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 26-37.
- Republik Indonesia. 2005. Undang-undang No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Sekretariat Negara. Jakarta
- Septianingrum, K., Sugiyanto, S, Kristiyanto, A. (2018). Physical Condition Contribution to The Drag Flick Performance, *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 3(4), 513-517.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Surbakti, S. (2013). Hubungan Kecepatan, Kelincahan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Dalam Permainan Hockey Pemain Putri Pelatda Sumatera Utara Persiapan PON XVII Kalimantan Timur, *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(1), 52-59. doi.org/10.24114/jik.v12i1.9245
- Widiastuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali Press.

