

PERBANDINGAN HASIL TES KONDISI FISIK ATLET *HOCKEY INDOOR* TAHUN 2019 DAN 2020 KONI KABUPATEN PROBOLINGGO

Tri Hardi Septiawan*, Oce Wiriawan

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*Tri.17060474002@mhs.unesa.ac.id, Ocewiriawan@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini berfokus pada sebuah data kondisi fisik atlet *hockey* Probolinggo yang dibandingkan dari setiap tahun antara tahun 2019 dan 2020. Maksud dan tujuan penelitian ini tak lain penulis ingin membandingkan hasil tes kondisi fisik atlet PUSLATAKAB *Hockey Indoor* KONI Kabupaten Probolinggo tahun 2019 dan 2020 yang nantinya akan disiapkan untuk mengikuti PORPROV VII Jatim 2022 di Kabupaten Situbondo, dan sebagai bahan evaluasi untuk KONI, Pelatih, dan Atlet *Hockey Indoor* Kabupaten Probolinggo. Pada permainan *Hockey Indoor* aspek fisik yang dibutuhkan adalah daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan power yang baik karena *Hockey Indoor* adalah sebuah permainan yang jika dilihat dari durasi atau waktunya cukup lama tetapi membutuhkan gerakan yang sangat cepat. Untuk mengetahui perkembangan fisik atlet *hockey* KONI melaksanakan tes dan pengukuran kondisi fisik setiap tahunnya. Sejalan dengan maksud dan tujuan dari penelitian ini yang bertujuan untuk membandingkan hasil tes kondisi fisik atlet PUSLATAKAB *Hockey Indoor* KONI Kabupaten Probolinggo tahun 2019 dan 2020. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian kuantitatif, sedangkan metode penelitian yang di gunakan adalah metode penelitian deskriptif. Adanya peningkatan kondisi fisik atlet PUSLATAKAB *Hockey Indoor* KONI Kabupaten Probolinggo tahun 2019 dan 2020 terlihat pada item tes yang diantaranya *Multilevel Fitness Test (MFT)*, *Push Up*, *Sit Up*, *Back Up*, *Single Leg Squat*, dan *Indeks Massa Tubuh (IMT)*. Namun juga ada item tes yang mengalami penurunan dari tahun 2019 ke 2020 seperti *Sprint20m*, dan *Illinois Agility Run Test* dua item tes ini akan menjadi bahan evaluasi kedepannya untuk menunjang peningkatan kondisi fisik.

Kata Kunci : *Hockey Indoor*, Kondisi Fisik, Tes dan Pengukuran

Abstract

This study focuses data on the physical condition of the Probolinggo hockey athletes which are compared from each year between 2019 and 2020. The purpose and objective of this study is none other than to compare the results of the physical condition test results of the PUSLATAKAB *Hockey Indoor* athletes of KONI Probolinggo Regency in 2019 and 2020 which will be prepared to participate PORPROV VII Jatim 2022 in Situbondo Regency, and as evaluation material for KONI, Trainers, and Indoor Hockey Athletes in Probolinggo Regency. In Indoor Hockey games, the physical aspects needed are endurance, speed, strength, agility, and good power. Because Indoor Hockey is a game that, when viewed from the duration or time is quite long but requires very fast movements. To see the physical development of the KONI turns on to trains and measures physically every year. In line with the aims and objectives of this study which aims to compare the results of the physical condition test results for PUSLATAKAB *Hockey Indoor* KONI athletes in Probolinggo Regency in 2019 and 2020. This research was conducted using quantitative research, while the research method used was descriptive research method. An increase in the physical condition of the PUSLATAKAB *Hockey Indoor* athletes of KONI in Probolinggo Regency in 2019 and 2020 can be seen in the test items including the *Multilevel Fitness Test (MFT)*, *Push Up*, *Sit Up*, *Back Up*, *Single Leg Squat*, and *Body Mass Index (BMI)*. However, there are also test items that have decreased from 2019 to 2020 such as the *Sprint 20m*, and *Illinois Agility Run Test*, these two test items will be used as evaluation materials in the future to support the improvement of physical conditions.

Keywords: Indoor Hockey, Physical Conditions, Tests and Measurements

1. PENDAHULUAN

Olahraga yaitu merupakan kegiatan untuk menunjang kebugaran tubuh bagi setiap individu, dengan berolahraga tubuh kita akan menjadi lebih bugar dan kualitas hidup akan menjadi lebih baik. Menurut *Arqom* dalam jurnal (Firdani & Nur, 2020) menyebutkan bahwa Olahraga adalah aktivitas mengolah anggota tubuh yang dilakukan manusia secara terstruktur guna menyehatkan dan menjadikan bugar yang dialokasikan kedalam pembinaan cabang olahraga yang bertujuan untuk mencapai prestasi. Manusia perlu berolahraga untuk mencegah terjadinya penyakit pada tubuh manusia. Olahraga dapat dilakukan dengan berjalan, berlari, dan melompat, ada banyak cabang olahraga yang dapat menunjang kesehatan jasmani dan rohani salah satunya yaitu cabang olahraga *Hockey*.

Cabang olahraga *Hockey* ini adalah salah satu jenis olahraga permainan yang menggunakan bola kecil yang permainannya dimainkan oleh dua regu yang setiap pemainnya memegang sebuah tongkat bengkok yang disebut stik (*stik*) untuk menggerakkan sebuah bola *hockey* (Yadav et al., 2015). Olahraga *Hockey* merupakan sebuah permainan yang membutuhkan kapasitas fisiologis yang besar, karena dalam permainan *hockey* perlu mencapai daya tahan otot tingkat kapasitas sistem aerobik yang baik (Kusnanik et al., 2018). Cabang Olahraga *Hockey* memiliki keasikan tersendiri bagi peminatnya karena permainan ini mampu menciptakan suasana kebersamaan antar individu dalam tim saat bertanding. *Hockey* kali ini tidak hanya digemari oleh masyarakat Indonesia, tetapi juga digemari di seluruh dunia. Dalam perkembangan *Hockey* sekarang ini, banyak komunitas atau tim – tim yang muncul khususnya dalam lingkungan mahasiswa yang dibentuk dan beranggotakan mahasiswa – mahasiswi yang memiliki tujuan sama yakni ingin mengembangkan Cabang Olahraga *Hockey*. Memasuki kehidupan modern akhir – akhir ini olahraga *Hockey* mulai populer dan banyak diminati oleh anak – anak sekolah baik tingkat menengah pertama hingga menengah atas bahkan ada juga siswa sekolah dasar yang menggemarnya (Muhammad, 2018). *Hockey* merupakan suatu cabang olahraga yang cukup menarik dan juga merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan gabungan antara ilmu pengetahuan dan pemanfaatan fisik secara langsung, karena permainan *hockey* dituntut untuk memiliki banyak keterampilan dan kemampuan fisik. Dalam pelaksanaannya olahraga *hockey* merupakan jenis olahraga yang memang memerlukan teknik dan berbagai komponen fisik yang (Yadav et al., 2015). Kondisi fisik menjadi

salah satu factor penunjang dalam pencapaian prestasi dalam olahraga.

Istilah “kondisi fisik” merupakan penggabungan kata dari kondisi dan fisik. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata kondisi diartikan sebagai keadaan, sementara fisik berarti jasmani atau tubuh. Jika diartikan secara *letterlate* kondisi fisik ialah keadaan tubuh seseorang. Jonath Krempel dalam (Irwandi, 2018) mengartikan bahwa kondisi fisik adalah keadaan yang diantaranya meliputi factor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan koordinasi. Sementara menyatakan bahwa semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengundang unsur – unsur kekuatan, kecepatan, dan durasi yang merupakan penjabaran dari unsur fisik. Dalam *Hockey indoor* energi yang dibutuhkan adalah aerobik dan anaerobik (Kusnanik et al., 2018). Jika dilihat dari durasi pertandingan, *hockey* membutuhkan energi aerobik untuk suplai daya tahan jantung yang baik untuk menunjang atlet untuk berlari selama permainan berlangsung, dan jika dilihat dari gerakan dan intensitas permainan *hockey* sangat membutuhkan energi anaerobik karna untuk menunjang atlet melakukan gerakan yang membutuhkan Power yang cepat sempurna. Menurut *Tanner* dan *Gore* dalam jurnal (Albertus Joshua Marsada Lumban Toruan, Prof. Dr. H. Hari Setijono, 2017) menyebutkan bahwa olahraga *hockey* memiliki beberapa komponen penting seperti kondisi fisik (kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan daya *eksplosif* atau *Power*) dan antropometri. Sedangkan menurut (Yadav et al., 2015) diantaranya adalah : 1) Daya tahan (*endurance*), 2) Kekuatan (*strength*), 3) Kecepatan (*speed*), 4) Kelincahan (*agility*), 5) Kelentukan (*flexibility*), dan 6) Daya ledak (*Power*).

Daya tahan (*endurance*), Daya tahan adalah kemampuan organ tubuh olahragawan untuk menghindari dari kelelahan selama berlangsungnya aktivitas olahraga atau kerja dalam waktu yang cukup lama (Kusnanik et al., 2018). Daya tahan selalu berkaitan dengan (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama waktu latihan dan semakin tinggi intensitas aktivitasnya yang dilakukan oleh seorang olahragawan, berarti dia memiliki daya tahan yang baik. (Firdani & Nur, 2020) mengatakan bahwa program Latihan fisik yang paling dasar yakni adalah penekanan Latihan khusus daya tahan yang maksimal. Daya tahan menjadi komponen pertama yang diprioritaskan oleh cabang olahraga *Hockey Indoor* karena hal tersebut terlihat dari Waktu permainan yang lumayan lama dalam waktu 20 menit x2 dengan total ialah 40 menit dalam 1 pertandingan. Kekuatan (*strength*), Kekuatan merupakan tenaga yang dipakai untuk mengubah Keagan gerak atau bentuk suatu benda (Moh Turi, 2020). Kekuatan adalah sebuah energi untuk melawan suatu tahanan atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan.

Hasil dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan kekuatan secara berkala dapat meningkatkan kekuatan tendon (Afsharnezhad et al., 2011). Dengan demikian kekuatan adalah kemampuan yang sangat erat hubungannya dengan adanya proses kontraksi otot, kekuatan juga bisa dibidang kemampuan untuk mengeluarkan tenaga secara maksimal dalam suatu usaha, kemampuan kekuatan berarti terjadinya kontraksi otot pada manusia. Program latihan kekuatan dalam seminggu setidaknya dilaksanakan satu kali (, Albertus Joshua Marsada Lumban Toruan, Prof. Dr. H. Hari Setijono, 2017). Kekuatan menjadi salah satu komponen penting yang juga di prioritaskan dalam cabang olahraga *hockey indoor* karena hal tersebut terlihat dari gerakan dalam permainan yang membutuhkan tenaga extra untuk mengumpan, menghalau, dan menembak bola guna mendapatkan hasil yang maksimal.

Kecepatan (*speed*), Kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah atau bergerak dari tubuh atau anggota tubuh dari satu titik ke titik yang lain, atau untuk mengerjakan sesuatu aktivitas berulang yang sama serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat singkatnya (Widiastuti, 2015). Sedangkan menurut pendapat (Widiastuti, 2015) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerak-gerak yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan juga menjadi salah satu komponen penting yang di prioritaskan dalam cabang olahraga *hockey indoor* karena hal tersebut terlihat dari sebuah permainan yang membutuhkan kecepatan extra untuk menjemput, dan mengumpan bola, mengejar dan mengolah bola guna mendapatkan hasil yang maksimal.

Kelincahan (*agility*), Kelincahan adalah kemampuan untuk meningkatkan keterampilan secara baik dan untuk memakainya dengan cepat dan tepat menurut kebutuhan-kebutuhan yang ingin dicapai pada situasi yang berbeda-beda (Nossek, 2002). Dalam komponen kelincahan sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi dengan cepat, bergerak lalu berhenti, dan dilanjutkan dengan bergerak secepatnya (Afsharnezhad et al., 2011) Sementara itu menurut *Ballery* (1990) kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari. Kecepatan, kekuatan, reaksi, koordinasi neuromuskular, dan keseimbangan adalah beberapa factor-faktor yang mempengaruhi kelincahan (Afsharnezhad et al., 2011). Kelincahan ini juga menjadi salah satu komponen penting dalam kondisi fisik yang dibutuhkan cabang olahraga *hockey indoor* karena hal tersebut terlihat dalam Permainan *hockey indoor* dominan pada kelincahan gerak kaki untuk merubah arah

lari ketika sedang memainkan bola agar tetap dalam penguasaan dan kelincahan gerak tangan untuk drible bola mengecoh dan melewati lawan dengan sempurna. *ladder drills*, berlari *zigzag*, dan *shuttle run* merupakan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan (Yadav et al., 2015).

Kelentukan (*flexibility*), Menurut James Tangkudung (2012), kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Kelentukan sebagai suatu komponen kebugaran fisik, adalah kemampuan dari suatu individu untuk menggerakkan tubuh dan bagian bagiannya dimana lebar bidang gerakan tanpa merasakan ketegangan pada otot-otot. Dalam olahraga kelentukan adalah suatu hal yang penting, semakin seseorang memiliki tingkat kelentukan yang tinggi maka akan cenderung meminimalisir cedera. Sedangkan menurut (HARSONO, 2015) , kelentukan merupakan efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Oleh karena itu kelentukan ini terfokuskan pada luas gerak bagian-bagian tubuh disekitar persendian tertentu, maka kebutuhan akan taraf kelentukan ini akan berbeda beda pada tiap cabang olahraga. Kelentukan ini juga menjadi salah satu komponen penting kondisi fisik yang dibutuhkan pada cabang olahraga *hockey indoor* karena hal tersebut terlihat dalam permainan *hockey indoor* terdapat teknik *dribbling* atau menggiring bola dan teknik *dragflick shoot* atau menembak bola kearah gawang lawan yang membutuhkan kelentukan pergelangan tangan koordinasi mata tangan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola atau dribel.

Daya ledak (*power*), Menurut (HARSONO, 2015) daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek pendeknya atau sesingkat singkatnya. Apabila seseorang dapat memanfaatkan daya ledak otot tubuhnya dengan baik, maka kemampuan terbaiknya pasti akan di peroleh, dan apabila semakin cepat seseorang melakukan aksi daya ledak otot maka hasilnya juga cukup baik. Ketepatan antara keduanya tidak jauh berbeda karena hal tersebut juga bergantung kepada seseorang tersebut untuk mendapat hasil yang maksimal dalam melakukan aksi secepat mungkin ataupun dengan waktu yang sesingkat singkatnya. Daya ledak adalah perpaduan kekuatan dan kecepatan (, Albertus Joshua Marsada Lumban Toruan, Prof. Dr. H. Hari Setijono, 2017). Daya tahan (*power*) juga menjadi salah satu komponen penting kondisi fisik yang dibutuhkan pada cabang olahraga *hockey indoor* karena hal tersebut terlihat dalam permainan *hockey indoor* terdapat teknik *dragflick shoot* untuk menembak bola kearah gawang lawan. Atlit

hockey indoor sangat membutuhkan daya ledak untuk melakukan teknik *dragflick shoot* untuk menembak dan mencetak gol ke arah gawang lawan. Bukan hanya daya ledak saja, namun perpaduan daya ledak dan kelentukan seorang atlet *hockey indoor* dapat melakukan teknik *dragflick shoot* dengan baik dan sesuai dengan harapan.

Beberapa komponen tersebut diatas yang paling dominan dalam olahraga *hockey*. Semua unsur yang ada pada kondisi fisik *hockey* harus dikembangkan secara maksimal untuk dapat mencapai performa terbaik. Sehingga untuk menentukan kondisi fisik atlet *hockey* diperlukan adanya tes dan pengukuran.

Tes pengukuran memiliki maknanya masing masing yang secara istilah tes dan pengukuran sering digunakan secara beriringan. Tes menurut (Moh Turi, 2020) merupakan alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dengan menggunakan cara atau aturan yang telah ditentukan. Sedangkan pengukuran (measurement) adalah suatu proses pengumpulan data melalui pengamatan empiris untuk mengumpulkan informasi yang paling relevan dengan tujuan yang sudah ditentukan. Tes dan pengukuran bertujuan untuk menentukan status, klasifikasi dalam kelompok, seleksi, motivasi, menjaga standar, mekanisme dan kepentingan penelitian.

KONI Kabupaten probolinggo adalah sebuah organisasi olahraga yang menaungi cabang cabang olahraga di Kabupaten Probolinggo. Pada saat ini KONI Kabupaten Probolinggo sedang mempersiapkan atlet cabang olahraga yang ada di Kabupaten Probolinggo untuk mengikuti PORPROV JATIM 2022. Tes pengukuran menjadi salah satu acuan KONI Kabupaten Probolinggo untuk mengevaluasi kondisi fisik atlet-atlet Kabupaten Probolinggo yang akan berlaga di PORPROV JATIM 2022 mendatang.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti ingin mengetahui perbandingan kondisi fisik cabang olahraga *hockey* yang ada di Kabupaten Probolinggo Tahun 2019 dengan Tahun 2020. Berkenaan dengan masalah tersebut, maka peneliti merancang sebuah penelitian dengan judul "Perbandingan Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet *Hockey Indoor* Tahun 2019 dan 2020 KONI Kabupaten Probolinggo".

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, sedangkan metode penelitian yang di gunakan penulis adalah metode penelitian deskriptif. Menurut (Sriundy, 2015) Jenis penelitian kuantitatif dapat di artikan metode penelitian yang di gunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, yang dikumpulkan data melalui instrument penelitian. Sedangkan

metode penelitian deskriptif menurut (Sriundy, 2015) dinyatakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Searah dengan penelitian ini dilakukan dengan menggunakan data eksisting atau bisa diartikan menggunakan data yang sudah ada, yaitu data hasil uji kondisi fisik tahun 2019 dan tahun 2020.

Menurut (Sriundy, 2015) populasi merupakan kumpulan atau jumlah dari total subjek penelitian dan memiliki karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti. Menurut (Sriundy, 2015) Sampel adalah sebagian kecil individu atau obyek yang dijadikan wakil dalam penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi dan sampel adalah Atlet *Hockey Indoor* PUSLATAKAB KONI Kabupaten Probolinggo tahun 2019 dan tahun 2020.

Tempat penelitian atau pengambilan data berada di KONI Kabupaten Probolinggo dan SMA Negeri 1 Kraksaan. Adapun data yang di ambil oleh penulis adalah hasil tes fisik Atlet PUSLATAKAB *Hockey Indoor* KONI Kabupaten Probolinggo pada tahun 2019 dan 2020 yang disiapkan untuk mengikuti PORPROV VII JATIM 2022.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif, karena dalam penelitian ini menggambarkan kondisi fisik atlet *Hockey Indoor* KONI Kabupaten Probolinggo. Analisis deskriptif yang digunakan adalah rata-rata persentase. Untuk mengelola data yang dikumpulkan, diperlukan rumus sebagai berikut :

Mean adalah jumlah/angka yang diperoleh dari membagi jumlah nilai dengan jumlah individu.

$$\mu = \frac{\sum X}{N}$$

μ = (dibaca miu) rerata populasi

Σ = (sigma) jumlah

X = data dalam populasi

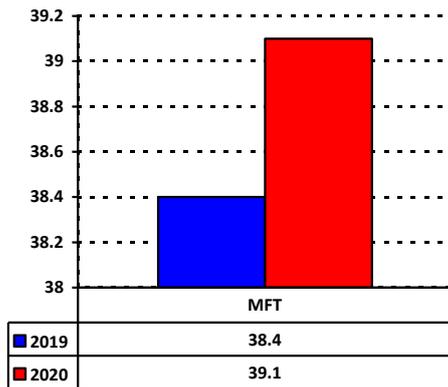
N = jumlah anggota populasi

(Sriundy, 2015)

3. HASIL

Menganalisa tentang perbandingan hasil tes kondisi fisik atlet PUSLATAKAB *Hockey Indoor* KONI Kabupaten Probolinggo tahun 2019 dan 2020, analisis data tes di lakukan setelah semua data dapat terkumpul. Data tes berupa hasil tes kondisi fisik atlet *hockey indoor* yang disiapkan untuk berkompetisi di PORPROV VII Jatim 2022.

Grafik 1 Multilevel Fitness Test (MFT) Tahun 2019 dan 2020



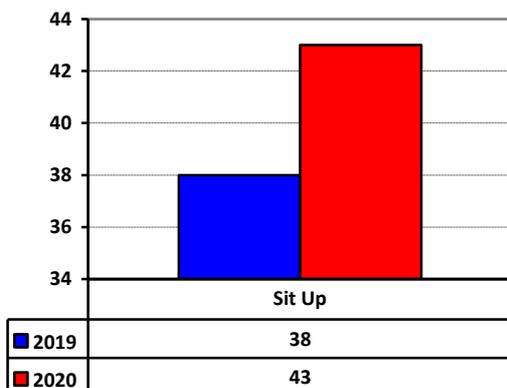
Berdasarkan data di atas tingkat VO2Max Atlet Hockey Indoor KONI Kabupaten Probolinggo memiliki rata-rata pada tahun 2019 sebesar 38,4 dan meningkat pada tahun 2020 sebesar 39,1.

Grafik 2 Push Up Tahun 2019 dan 2020



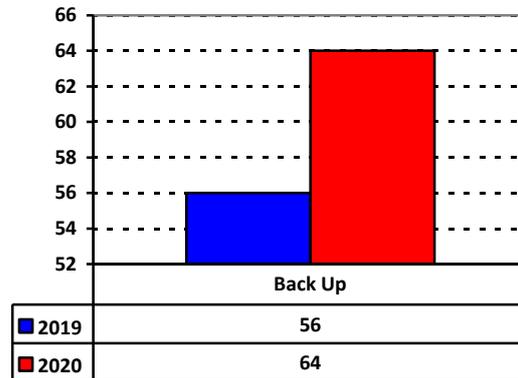
Berdasarkan data diatas, terjadi peningkatan daya tahan otot lengan pada tahun 2019 rata-rata 29 dengan tahun 2020 rata-rata 33.

Grafik 3 Sit Up Tahun 2019 dan 2020



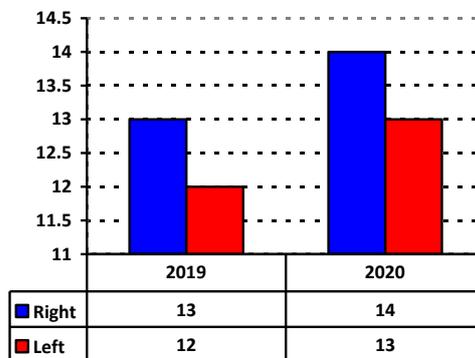
Berdasarkan data diatas, terjadi peningkatan kekuatan otot perut pada tahun 2019 rata-rata 38 dan meningkat pada tahun 2020 dengan rata-rata 43.

Grafik 4 Back Up Tahun 2019 dan 2020



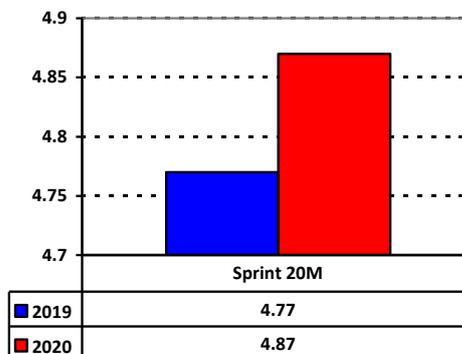
berdasarkan data diatas, terjadi peningkatan kekuatan otot punggung pada tahun 2019 rata-rata 56 dengan tahun 2020 rata-rata 64.

Grafik 5 Single Leg Squat Tahun 2019 dan 2020



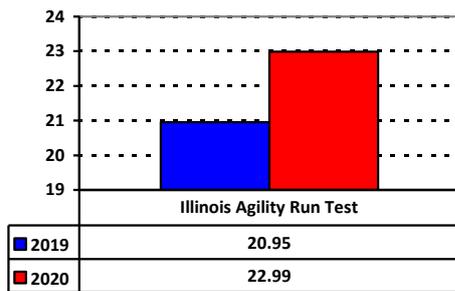
Berdasarkan data diatas, terjadi peningkatan kekuatan otot paha pada tahun 2019 rata-rata R 13, L12 dengan tahun 2020 rata-rata R 14, L 13.

Grafik 6 Sprint 20m Tahun 2019 dan 2020



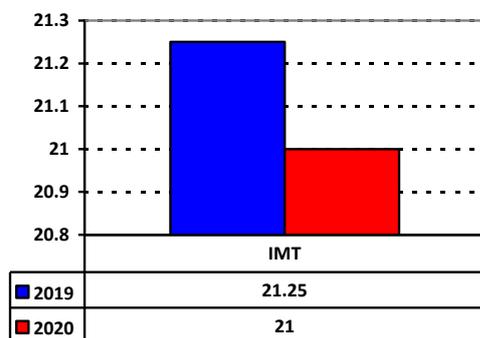
berdasarkan data diatas, terjadi sedikit penurunan kecepatan atlet pada tahun 2019 rata-rata 4,77 detik dengan tahun 2020 rata-rata 4,87 detik.

Grafik 7 Illinois Agility Run Test Tahun 2019 dan 2020



Berdasarkan data diatas, terjadi sedikit penurunan kelincahan atlet pada tahun 2019 rata-rata 20,95 detik dengan tahun 2020 rata-rata 22,99 detik.

Grafik 8 Indeks Massa Tubuh (IMT) Tahun 2019 dan 2020



Berdasarkan data diatas, terjadi sedikit peningkatan IMT pada tahun 2019 rata-rata 21,25 dengan tahun 2020 yakni rata-rata 21.

4. PEMBAHASAN

a). *Multilevel Fitness Test (MFT)*

Multilevel Fitness Test ialah merupakan sebuah *test* untuk mengukur daya tahan cardiovascular bagi seorang atlet. Daya tahan *cardiovascular* merupakan daya tahan yang dibutuhkan bagi setiap cabang olahraga aerobic maupun anaerobic. VO2Max yang tinggi sangat dibutuhkan oleh atlet untuk berlari selama permainan berlangsung sehingga *supply* energy sangat diperlukan (Kusnanik, Rahayu, & Rattray, 2018). Tingkat VO2Max atlet *hockey indoor* KONI Kabupaten Probolinggo pada tahun 2019 memiliki rata-rata 38,4 dan meningkat pada tahun 2020 dengan rata-rata 39,1 sehingga ada pada kategori sedang.

Dengan demikian dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan daya tahan *cardiovascular* atau tingkat VO2Max atlet *hockey indoor* KONI Kabupaten probolinggo dari tahun 2019 ke tahun 2020. Harapan dari KONI Kabupaten Probolinggo untuk tingkat VO2Max atlet *hockey indoor* terus mendapatkan

peningkatan setiap tahunnya karna untuk target PORPROV selanjutnya *hockey indoor* Kabupaten Probolinggo diwajibkan prestasi.

b). *Push Up*

Daya tahan otot lengan sangat diperlukan dalam cabang olahraga *hockey indoor*, karna mempengaruhi hasil dari kecepatan bola passing maupun bola shooting dan juga mempengaruhi kelincahan atlit dalam menggiring bola, selain hal tersebut daya tahan otot lengan juga mempengaruhi kekuatan atlit menahan bola dari serangan lawan. Atlit *hockey indoor* KONI Kabupaten Probolinggo memiliki daya tahan otot lengan dengan hasil yang meningkat setiap tahunnya yang awalnya pada tahun 2019 dengan rata-rata 29 sehingga pada tahun 2020 dengan rata-rata 33. Akan tetapi hasil *test* daya tahan otot lengan ini berada pada kategori kurang dan memerlukan peningkatan lagi untuk menunjang peforma atlit nantinya di PORPROV tahun 2022 mendatang.

c). *Sit Up*

Dalam melakukan aktifitas fisik apapun otot perut berpengaruh penting terhadap fisik manusia, karena otot perut merupakan salah satu bagian untuk menopang keseimbangan seseorang. Dalam cabang olahraga *hockey indoor* otot perut juga di butuhkan untuk menambah power saat atlit melakukan *shooting* kearah gawang karena shooting yang akurat dan keras adalah hasil dari sebuah proses penggabungan otot-otot penting dalam tubuh. Kekuatan otot perut atlit *hockey indoor* KONI Kabupaten Probolinggo yang dilaksanakan menggunakan *test Sit Up* memiliki rata-rata pada tahun 2019 ialah 38 dan mengalami peningkatan pada tahun 2020 dengan rata-rata 43 dengan demikian mendapati kategori cukup.

d). *Back Up*

Otot punggung memiliki peran penting dalam mempertahankan posisi tulang belakang. Karena di *Hockey indoor* maupun *outdoor* otot punggung sangat berpengaruh dalam menunjang atlit untuk memberikan peforma terbaiknya dalam menggiring bola, mengumpan, dan menerima bola dengan posisi badan yang sedikit membungkuk. Jika otot punggung seorang atlit *hockey* tidak baik, maka secara otomatis atlit tersebut tidak dapat memberikan kemampuan yang sempurna. Kekuatan otot punggung atlit *hockey indoor* KONI Kabupaten Probolinggo yang dilaksanakan menggunakan *test Back Up* memiliki rata-rata pada tahun 2019 dengan hasil 56 dengan kategori baik dan mengalami peningkatan pada tahun 2020 dengan rata-rata 64 dan mendapatkan kategori sangat baik.

e). *Single Leg Squat*

Dalam *hockey indoor* otot kaki terutama paha sangat berpengaruh dalam menunjang atlit untuk

bermain *hockey*, karena dalam *hockey indoor* rata-rata permainan yang dimainkan dengan posisi badan squat atau kuda-kuda untuk menghentikan bola dari kawan maupun menghalau bola dari serangan lawan. Tiap tahunnya kondisi fisik atlet *hockey indoor* KONI Kabupaten Probolinggo mengalami peningkatan, seperti otot kaki para atlet *hockey indoor* kali ini diketahui dari hasil *test Single Leg Squat* dari tahun 2019 dengan rata-rata *Right* 13, *Left* 12 sedangkan pada tahun 2020 sedikit mengalami peningkatan dengan rata-rata *Right* 14, *Left* 13 dan mendapati kategori sedang. Otot kaki terutama paha atlet *hockey indoor* KONI Kabupaten Probolinggo harus tetap di tingkatkan untuk mendapatkan hasil yang maksimal saat PORPROV mendatang.

f). *Sprint 20 Meter*

Sprint merupakan salah satu *test* yang digunakan KONI Kabupaten Probolinggo untuk mengetahui dan mengukur kecepatan atlet *hockey indoor*. Menurut pendapat Widiastuti (2011) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerak-gerak yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam cabang olahraga *hockey indoor* diperlukan kecepatan untuk menggiring bola maupun mengejar bola atau lawan agar lebih mendapatkan hasil yang maksimal. Atlet *hockey indoor* KONI Kabupaten Probolinggo kali ini mendapatkan hasil penurunan dari tahun 2019 dengan rata-rata 4,77 detik dan sedikit menurun di tahun berikutnya yakni tahun 2020 dengan rata-rata 4,87 detik, namun dengan hasil demikian masih mendapati kategori baik.

g). *Illinois Agility Run Test*

Illinois Agility Run Test adalah metode yang dilakukan KONI Kabupaten Probolinggo untuk mengukur kelincahan atlet *hockey indoor*. Kelincahan adalah kemampuan untuk meningkatkan keterampilan secara baik dan untuk memakainya dengan cepat dan tepat menurut kebutuhan-kebutuhan yang ingin dicapai pada situasi yang berbeda-beda (Nossek, 2002). Dalam *hockey indoor* kelincahan di perlukan saat menggiring bola agar atlet bisa leluasa dengan lincahnya melewati lawan dengan maksimal. Tetapi, atlet *hockey indoor* KONI Kabupaten Probolinggo mendapati penurunan di tahun 2019 dengan rata-rata 20,95 detik dengan kategori sedang dan menurun di tahun 2020 dengan rata-rata 22,99 sehingga mendapati kategori cukup. KONI Kabupaten Probolinggo harus lebih memperhatikan hal ini agar di tahun berikutnya tidak terjadi lagi penurunan nilai.

h). *Indeks Massa Tubuh (IMT)*

Test pengukuran adalah suatu metode yang digunakan untuk mengetahui dan mengukur tubuh ideal atlet, hal tersebut dilakukan dengan mengukur tinggi

dan berat badan (Toruan, 2017). Pencapaian suatu prestasi atlet juga dipengaruhi oleh komposisi badan yang ideal antara berat badan dan tinggi badan seorang atlet. Dari hasil data yang di dapatkan KONI Kabupaten Probolinggo mendapati peningkatan yang awalnya di tahun 2019 rata-rata 21,25 dengan kategori ideal meningkat lebih baik di tahun 2020 rata-rata 21 tetapi masih tetap dengan kategori ideal. Dalam hal tersebut atlet *hockey indoor* KONI Kabupaten Probolinggo juga memperhatikan proporsi tubuh dengan mengimbangi pola makan dan program latihan yang sesuai.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan data hasil penelitian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet *hockey indoor* KONI Kabupaten Probolinggo tahun 2019 baru mengalami peningkatan di tahun 2020, sehingga saat PORPROV VI 2019 atlet *hockey indoor* KONI Kabupaten Probolinggo mendapatkan hasil yang kurang maksimal. Namun jika dibandingkan dengan PORPROV V 2015 atlet *hockey indoor* KONI Kabupaten Probolinggo sudah jauh tampil lebih baik saat PORPROV VI 2019 di Kabupaten Gresik. Test fisik tersebut memang disiapkan KONI Kabupaten Probolinggo agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal saat PORPROV VII 2022 mendatang. Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh atlet *hockey indoor* KONI Kabupaten Probolinggo menunjukkan bahwa adanya kondisi fisik yang baik, meskipun ada beberapa macam test yang mengalami penurunan. Perbedaan hasil *test* kondisi fisik atlet *hockey indoor* KONI Kabupaten Probolinggo pada tahun 2019 dan tahun 2020 terlihat dari beberapa item *test* yang meliputi *multilevel fitness test (MFT)*, *Push Up*, *Sit Up*, *Back Up*, *Single Leg Squat*, *Sprint 20 meter*, *Illinois Agility Run Test*, dan *Indeks Massa Tubuh (IMT)*. Akan tetapi ada item test yang tidak mendapatkan hasil yang meningkat bahkan lebih baik dari tahun 2019 diantaranya kecepatan *Sprint 20 meter* dan kelincahan *Illinois Agility Run Test* merupakan item test yang mengalami penurunan ditahun 2020. Berdasarkan hasil penelitian tersebut terjadi peningkatan dan penurunan dari hasil kondisi fisik atlet *hockey indoor* KONI Kabupaten Probolinggo tiap tahunnya dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kondisi fisik atlet *hockey indoor* tahun 2019 dan 2020 KONI Kabupaten Probolinggo.

Sesuai dari data hasil tes kondisi fisik tersebut di peroleh maka peneliti dapat memberikan saran diharapkan bahwa KONI Kabupaten Probolinggo lebih memperhatikan atlet *hockey indoor* lagi untuk menunjang latihan fisik dan untuk atlet beserta pelatih *hockey indoor* diharapkan bisa meningkatkan kondisi fisik setiap tahunnya dengan menjaga pola makan, istirahat, dan porsi latihan atlet masing-masing karna untuk menunjang prestasi dan perolehan medali di ajang bergengsi PORPROV VII 2022 mendatang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur atas kehadiran tuhan Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbandingan Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet *Hockey Indoor* Tahun 2019 dan 2020 KONI Kabupaten Probolinggo”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. Proses pembuatan dan penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari dukungan, bimbingan, motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Nurhasan, M.Kes. Selaku Rektor Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk melaksanakan kuliah di Universitas Negeri Surabaya.
2. Dr. Setiyo Hartoto, M.Kes. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Olahraga.
3. Dr. Irmantara Subagio, M.Kes. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga FIO Universitas Negeri Surabaya yang telah menyetujui skripsi ini.
4. Dr. Oce Wiriawan, M.Kes selaku dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing skripsi. Saya mengucapkan banyak terimakasih karena telah membimbing, membantu, memberi arahan dan kritik selama proses penyusunan skripsi berlangsung sehingga dapat selesai tepat waktu.
5. Segenap Dosen Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan wawasan dan menyampaikan ilmu selama proses perkuliahan dan telah membantu menjawab dan mengarahkan mahasiswa yang mengalami kesulitan.
6. Kedua orang tua saya yang selalu mendoakan dan memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh teman dan sahabat yang memberikan arahan, nasehat, motivasi, dukungan dan do'a.
8. Chintya Tria Rezha yang telah memberi dukungan, bantuan, motivasi, semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu penulisan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Dengan demikian penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Terimakasih saya sampaikan kepada para ilmuan dan penulis, yang telah banyak memberikan

literasi sehingga materi tersebut bisa saya jadikan referensi acuan sampai menjadi bahan penelitian.

REFERENSI

- , Albertus Joshua Marsada Lumban Toruan, Prof. Dr. H. Hari Setijono, M. P. (2017). EVALUASI ANTHROPOMETRI dan KONDISI FISIK ATLET FUTSAL BINTANG TIMUR SURABAYA. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–11.
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/21680>
- Afsharnezhad, T., Sefatian, A., & Burbur, A. (2011). The Relationship among Flexibility, Aerobic Fitness, Leg Extension Power and Agility with Lower Extremity Injuries in Footballers. *International Journal of Sports Science and Engineering*, 05(02), 105–111.
- Firdani, R. A., & Nur, H. M. (2020). Peranan Tingkat Kondisi Fisik dan Keterampilan Bermain Hockey dalam Pencapaian Prestasi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 08(02), 51–59.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- HARSONO, prof. D. (2015). *KEPELATIHAN OLAHRAGA* (1st ed.). PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Irwandi, H. (2018). kondisi fisik dan pengukuran. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5, 65–72.
- Kusnanik, N. W., Rahayu, Y. S., & Rattray, B. (2018). Physiological Demands of Playing Field Hockey Game at Sub Elite Players. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 288(1), 0–5. <https://doi.org/10.1088/1757-899X/288/1/012112>
- Moh Turi. (2020). *ANALISIS HASIL TES KONDISI FISIK ATLET LOMPAT JANGKIT (Triple Jump) TC KHUSUS JATIM TAHUN 2019 DAN TAHUN 2020 Moh Turi *, Fifit Yeti Wulandari.* 4, 47–53.
- Muhammad, H. N. (2018). Evaluasi Konteks Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Hockey Di Jawa Timur. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 3(1), 7. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n1.p7-11>
- Sriundy, i M. (2015). *metode penelitian.* universitas negeri surabaya.
- Widiastuti, D. (2015). *TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA* (1st ed.). PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Yadav, S. K., Prajapati, S. K., & Kumar, M. (2015).

Agility of high and low achievers male hockey players of Banaras Hindu University: A comparative. 1(5), 23–24.