

STANDARISASI KONDISI FISIK CABANG OLAHRAGA HOKI PUTRA JAWA TIMUR PON PAPUA XX 2021

Dianika Dwi Putri Edytia, Tutur Jatmiko, S. Pd., M. Kes.

S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Dosen S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga,
Fakultas Ilmu Olahraga

dianika.18121@mhs.unesa.ac.id , tuturjatismiko@unesa.ac.id

Abstrak

Hoki merupakan olahraga permainan bola kecil dengan menggunakan stick yang dimainkan secara beregu dengan jumlah pemain 11 orang dalam 1 team, permainan ini menggunakan stick berbentuk bengkok di salah satu ujung sticknya dan permainannya dengan menggerakkan bola yang bertujuan untuk menciptakan gol sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan. Kondisi fisik yang prima menjadi salah satu utama yang dapat menunjang prestasi atlet dalam menghadapi suatu pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui standarisasi kondisi fisik atlet Hoki untuk mempersiapkan PON Papua XX 2021, sehingga kebutuhan kondisi fisiknya meliputi kekuatan, daya tahan otot, kelincahan, kelentukan, konsentrasi, kelentukan, daya ledak, kecepatan dan daya tahan. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, pengambilan data menggunakan data sekunder. Subyek dalam penelitian ini ada 12 atlet hoki putra Jawa Timur. Hasil dari analisis data, yang tertinggi lolos 14 item tes dan yang terendah lolos 3 item tes. Yang berhasil memenuhi standar yaitu IW 3 item tes, EF 3 item tes, IN 6 item tes, AA 6 item tes, MF 10 item tes, AU 8 item tes, MH 11 item tes, JA 7 item tes, DB 5 item tes, AG 9 item tes, PS 8 item tes, dan FF 14 item tes. Jadi dapat dilihat hasil kondisi fisik atlet hoki putra Jawa Timur kurang baik, sehingga hal ini harus menjadi perhatian khusus bagi pelatih untuk meningkatkan dan mencapai target yang telah tersusun.

Kata Kunci : Standarisasi, Kondisi Fisik, Hoki, PON Papua XX

Abstrack

Hockey is a small ball game sport using sticks which is played in teams with 11 players in 1 team, this games uses a bent stick one end of the stick and the game moves the ball with the aim of creating as many goals as possible into the opponent's goal. Excellent physical condition is one of the main factors that can support athlete's achievement in facing a competition. This study aims to determine the standardization of the physical condition needs include of hockey athletes to prepare for PON Papua XX 2021, so that their physical condition needs include strenght, muscular endurance, agility, flexibility, concentration, flexibilitly, explosive power, speed and endurance. This type of research uses quantitative methods with a descriptive approach, data collection uses secondary data. The subjects in this study were 12 male hockey athletes from East Java. The results of data analysis, the highest passed 14 test items and the lowest passed 3 test items. Those who successfully meet the standards are IW 3 test items, EF 3 test items, IN 6 test items, MF 10 test items, AU 8 test items, MH 11 test items, JA 7 test items, DB 5 test items, AG 9 test items, PS 8 test items, and FF 14 test items. So it can be seen that the results of the East Java male hockey athlete's physical condition are not god, so this must be a special concern for the coach to improve and achieve the targets that have been arranged.

Keywords : Standardization, Physical Condition, Hockey, PON Papua XX

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang dilakukan secara berulang ulang sehingga dapat membuat tubuh menjadi sehat, jasmani maupun rohani. Menurut (Bangun, 2016) Olahraga adalah kegiatan melatih jasmani dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar dan gerak ketrampilan pada cabang olahraga. Dalam pendekatan aspek sehat jasmani yang disertai kemampuan gerak dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Jika seseorang melakukan aktivitas olahraga sesuai dengan pendidikan jasmani akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai.

Kondisi Fisik merupakan kegiatan fisik yang mempunyai tuntutan untuk dikembangkan secara optimal dalam memenuhi prestasi pada setiap cabang olahraga yang mempunyai karakteristik serta kebutuhan latihan fisiknya masing-masing menurut (Supriyoko & Mahardika, 2018). Atlet harus memiliki kondisi fisik yang prima agar susunan latihan dapat terwujud sesuai rencana yang disusun oleh pelatih karena kondisi fisik sangat dibutuhkan hampir diseluruh cabang olahraga. Sehingga jika ingin memperoleh hasil yang optimal kondisi fisik harus diperhatikan atau disusun dengan baik dan secara sistematis. Menurut (Chan, 2012) jika ingin tubuh menjadi fungsional diperlukan adanya aktivitas dengan sistematis dan tersusun. Sedangkan menurut (Subarjah, 2013) Latihan kondisi fisik adalah cara meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani yang ingin dicapai secara optimal dengan memperkembangkan kemampuan aktivitas fisik gerak jasmani secara sistematis dan progresif. Dalam pengertian lain menurut (Lengkana & Muhtar, 2021) latihan fisik adalah dalam menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh para olahragawan melakukan olahraga secara sistematis dalam mempersiapkan atlet pada tingkat tertinggi.

Menurut (Puteri & Dasar, 2009) hoki adalah olahraga permainan yang dimainkan secara beregu dan berjumlah sebelas orang pemain yang satu penjaga gawang, hoki dimainkan dua kali 35 menit. Olahraga ini juga hampir sama dengan olahraga permainan bola kecil floorball. Dan menurut (Yudianti, 2016) hoki adalah olahraga permainan bola kecil yang dalam permainannya setiap pemainnya menggunakan satu stick yang berbentuk bengkok dan dilakukan oleh dua regu dengan menggerakkan sebuah bola yang bertujuan untuk menciptakan gol sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan. Hoki juga memerlukan kondisi fisik yang baik karena dilakukan dalam determinasi tinggi. Olahraga hockey juga berpotensi meningkatkan prestasi bagi setiap pemain yang ingin serius menekuni olahraga hockey ini, karena sudah terbukti banyaknya prestasi atau kejuaraan Nasional contohnya dalam kejuaraan daerah, antar kota, Pra PON, maupun dalam kejuaraan PON XX 2021 kemarin di Papua.

Hoki yang dimainkan dalam lapangan membutuhkan banyak gerakan serta ketrampilan, jadi

fisik yang diperlukan untuk pertandingan juga tinggi. Karena dalam permainannya di dalam lapangan melibatkan kegiatan fisik antara lain jalan kaki, jogging, lari cepat ke berbagai arah dengan dan tanpa bola. Sehingga pemain harus menguasai lapangan dari lawan, jadi pemain dituntut memiliki kebugaran aerobik dan anaerobik (Prajapati & Sonkar, 2019)

Standarisasi adalah proses dalam mencapai atau menetapkan standar. Jadi standar merupakan aturan, petunjuk, kriteria, atau metode yang telah disepakati bersama dan kadang sering dipakai untuk memandu dalam suatu kegiatan atau bersifat wajib (dalam pengaplikasian). Dalam kejuaraan cabang olahraga serta dalam latihan kondisi fisiknya telah ditetapkan dan berstandar, pada persiapan kejuaraan PON Papua XX 2021 di KONI Jawa Timur sudah memiliki standar kondisi fisik yang telah tersusun melalui berbagai pertimbangan dan riset sehingga menjadi standar kondisi fisik atlet KONI Jawa Timur dalam menghadapi PON Papua XX 2021.

METODE

Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, yaitu penelitian yang difokuskan untuk memperoleh atau mengumpulkan data untuk mendapatkan informasi terkait dengan kondisi, fenomena tanpa melakukan uji hipotesis (Maksum, 2012).

Peneliti menggunakan data sekunder yang merupakan peneliti mengumpulkan data yang telah ada dari pihak lain bisa dari lembaga maupun instansi seta data tersebut dipakai untuk kepentingan dalam memecahkan masalah penelitian yang sedang dilakukan (Sriundy, 2015). Dalam penelitian ini dimaksud agar dapat memperoleh informasi data atlet untuk mengetahui standarisasi kondisi fisik atlet Cabang Olahraga hoki Putra PON Papua XX. Tes ini sudah dilakukan di Koni Jawa Timur dengan tes dan pengukuran yang disiapkan dan mendapatkan hasil data berdasarkan aturan yang sudah ditetapkan dan pada bulan Desember 2021 peneliti tinggal mengumpulkan data yang sudah ada di KONI Jawa Timur.

Subjek dalam penelitian berjumlah 12 atlet hoki. Untuk mengetahui kondisi fisik atlet Hockey diperlukan tes dan pengukuran, ada 8 bentuk tes sesuai standarisasi yang sebelumnya telah disusun oleh KONI Jawa Timur yaitu kekuatan (*sit up, chin up, dips*, dan *3 rm single leg squat*), daya tahan otot (*superman* dan *russian twist*), kelincahan (*illinois*), konsentrasi mata dan tangan (*jugling*), kelentukan (*hamstring, upper boddy, sit and reach, ankle*), daya ledak (*triple jump*), kecepatan (*sprint* dan *6 s watt bike*), daya tahan (*mft*).

Peneliti menggunakan dua jenis variabel yaitu variabel bebas (Standarisasi Kondisi Fisik) dan variabel terikat (*Tim Hoki Putra Jawa Timur*)

HASIL

Pada hasil penelitian yang telah dilaksanakan di KONI Jawa Timur memiliki tujuan untuk mengetahui standarisasi kondisi fisik atlet putra cabang olahraga hoki. Data yang diperoleh telah disajikan dalam bentuk data dari hasil tes fisik dengan jumlah 12 atlet.

1. Hasil Tes *Sit Up*

NO	NAMA	SIT UP	TARGET
1.	IW	38	50
2.	EF	C/S	50
3.	IN	43	50
4.	AA	47	50
5.	MF	44	50
6.	AU	39	50
7.	MH	34	50
8.	JA	40	50
9.	DB	34	50
10.	AG	44	50
11.	PS	40	50
12.	FF	50	50

Tabel 1. Tes *Sit Up*

Menurut hasil yang telah dilakukan menunjukkan atlet yang telah memenuhi standar dalam tes *sit* berjumlah 1 orang saja yaitu FF, dan satu orang atlet yaitu EF mengalami C/S, sehingga atlet yang belum terstandar berjumlah 11 orang yaitu IW, IN, AA, MF, AU, MH, JA, DB, AG, dan PS.

2. Hasil Tes *Chin Up*

NO	NAMA	CHIN UP	TARGET
1.	IW	0	12
2.	EF	5	12
3.	IN	15	12
4.	AA	10	12
5.	MF	13	12
6.	AU	12	12
7.	MH	12	12
8.	JA	12	12
9.	DB	11	12
10.	AG	12	12
11.	PS	12	12
12.	FF	12	12

Tabel 2. Tes *Chin Up*

Menurut hasil yang telah dilakukan atlet yang telah memenuhi standar dalam tes *chin up* berjumlah 8 orang yaitu IN, MF, AU, MH, JA, AG, PS, dan FF. Yang belum terstandar berjumlah 4 orang atlet yaitu IW, EF, AA, dan DB.

3. Hasil Tes *DIPS*

NO	NAMA	DIPS	TARGET
1.	IW	12	12
2.	EF	12	12
3.	IN	14	12
4.	AA	14	12
5.	MF	14	12
6.	AU	12	12
7.	MH	13	12
8.	JA	14	12
9.	DB	12	12

10.	AG	12	12
11.	PS	15	12
12.	FF	12	12

Tabel 3. Tes *DIPS*

Menurut hasil yang telah dilaksanakan atlet yang memenuhi standar dalam tes *DIPS* berjumlah 10 orang pada bulan Januari yaitu FF, AU, MH, JA, AG, IW, IN, AA, PS, dan FF. Atlet yang belum terstandar berjumlah 1 orang atlet yaitu DB. Pada bulan Februari semua memenuhi standar.

4. Hasil Tes *Superman*

NO	NAMA	SUPERMAN	TARGET
1.	IW	60	60
2.	EF	60	60
3.	IN	60	60
4.	AA	60	60
5.	MF	60	60
6.	AU	60	60
7.	MH	60	60
8.	JA	60	60
9.	DB	60	60
10.	AG	60	60
11.	PS	60	60
12.	FF	60	60

Tabel 4. Tes *Superman*

Menurut hasil yang telah dilakukan menunjukkan bahwa semua atlet sudah terstandar.

5. Hasil Tes *3 RM Single Leg Squat*

NO	NAMA	3 RM SINGLE LEG SQUAT				TARGET
		RIGHT	LOAD	LEFT	LOAD	
1.	IW	3	15	3	15	15
2.	EF	C/S	C/S	3	15	15
3.	IN	3	10	3	15	15
4.	AA	3	15	3	15	15
5.	MF	3	15	3	15	15
6.	AU	3	15	3	15	15
7.	MH	3	15	3	15	15
8.	JA	3	15	3	15	15
9.	DB	3	10	3	10	15
10.	AG	3	15	3	15	15
11.	PS	3	15	3	15	15
12.	FF	3	15	3	15	15

Tabel 5. Tes *3 RM Single Leg Squat*

Hasil dari tabel di atas dalam item tes *3 RM single leg squat (right)* tidak ada yang terstandar, pada item tes *3 RM single leg squat (load)* yang memenuhi standar berjumlah 9 orang yaitu IW, AA, MF, AU, MH, JA, AG, PS, dan FF, pada item tes *3 RM single leg squat (left)* tidak ada yang terstandar, pada item tes *3 RM single leg squat (load)* yang terstandar berjumlah 11 orang yaitu IW, EF, IN, AA, MF, AU, MH, JA, AG, PS, dan FF.

6. Hasil Tes *Russian Twist*

NO	NAMA	RUSSIAN TWIST	TARGET
1.	IW	11,39	10 Secs
2.	EF	10,24	10 Secs
3.	IN	11,09	10 Secs

4.	AA	10,24	10 Secs
5.	MF	9,2	10 Secs
6.	AU	10,2	10 Secs
7.	MH	9,8	10 Secs
8.	JA	10,9	10 Secs
9.	DB	11,44	10 Secs
10.	AG	10,55	10 Secs
11.	PS	10,16	10 Secs
12.	FF	9,62	10 Secs

Tabel 6. Tes *Russian Twist*

Dari hasil yang telah dilakukan atlet yang memenuhi standar dalam tes *russian twist* berjumlah 9 orang yaitu IW, EF, IN, AA, AU, JA, DB, AG, dan PS. Atlet yang belum terstandar berjumlah 3 orang yaitu MF, MH, dan FF.

7. Hasil Tes *Juggling*

NO	NAMA	JUGGLING	TARGET
1.	IW	0	60 Secs
2.	EF	0	60 Secs
3.	IN	0	60 Secs
4.	AA	0	60 Secs
5.	MF	15	60 Secs
6.	AU	1,19	60 Secs
7.	MH	37	60 Secs
8.	JA	16	60 Secs
9.	DB	40	60 Secs
10.	AG	3	60 Secs
11.	PS	120	60 Secs
12.	FF	131	60 Secs

Tabel 7. Tes *Juggling*

Menurut hasil yang telah dilakukan menunjukkan atlet yang terstandar dalam tes *juggling* berjumlah 2 orang yaitu PS dan FF. Atlet yang belum terstandar berjumlah 10 orang yaitu IW, EF, IN, AA, MF, AU, MH, JA, DB, dan AG.

8. Hasil Tes *Hamstring*

NO	NAMA	HAMSTRING	TARGET
1.	IW	1	3
2.	EF	C/S	3
3.	IN	4	3
4.	AA	3	3
5.	MF	1	3
6.	AU	0	3
7.	MH	3	3
8.	JA	3	3
9.	DB	0	3
10.	AG	3	3
11.	PS	2	3
12.	FF	3	3

Tabel 8. Tes *Hamstring*

Hasil dari tabel di atas menunjukkan bahwa atlet yang terstandar dalam tes *hamstring* berjumlah 6 orang yaitu IN, AA, MH, JA, AG, dan FF. Satu orang atlet yaitu EF mengalami C/S, jadi atlet yang belum memenuhi standar berjumlah 5 orang yaitu IW, MF, AU, DB, dan PS.

9. Hasil Tes *Triple Jump*

NO	NAMA	TRIPLE JUMP	TARGET
1.	IW	5,9	8 m
2.	EF	C/S	8 m
3.	IN	7	8 m
4.	AA	7,8	8 m
5.	MF	8,2	8 m
6.	AU	7,5	8 m
7.	MH	7,9	8 m
8.	JA	6,5	8 m
9.	DB	7,6	8 m
10.	AG	8	8 m
11.	PS	6,5	8 m
12.	FF	8,1	8 m

Tabel 9. Tes *Triple Jump*

Menurut hasil yang telah dilakukan atlet yang telah memenuhi standar dalam tes *triple jump* berjumlah 3 orang yaitu MF, AG, dan FF. Satu orang atlet yaitu EF mengalami C/S, jadi atlet yang belum memenuhi standar berjumlah 8 orang yaitu IW, IN, AA, AU, MH, JA, DB, dan PS.

10. Hasil Tes *Sprint*

NO	NAMA	SPRINT	TARGET
1.	IW	3,4	3,0 Sec
2.	EF	C/S	3,0 Sec
3.	IN	2,9	3,0 Sec
4.	AA	3	3,0 Sec
5.	MF	3	3,0 Sec
6.	AU	3	3,0 Sec
7.	MH	2,8	3,0 Sec
8.	JA	3,1	3,0 Sec
9.	DB	2,9	3,0 Sec
10.	AG	2,7	3,0 Sec
11.	PS	3	3,0 Sec
12.	FF	2,8	3,0 Sec

Tabel 10. Tes *Sprint*

Hasil yang telah diperoleh menunjukkan atlet yang memenuhi standar dalam tes *sprint* berjumlah 6 orang yaitu IW, AA, MF, AU, JA, dan PS. Satu orang atlet yaitu EF mengalami C/S, jadi yang belum terstandar berjumlah 5 orang yaitu IN, MH, DB, AG, dan FF.

11. Hasil Tes *Illinois*

NO	NAMA	ILLINOIS	TARGET
1.	IW	17,5	15 Sec
2.	EF	C/S	15 Sec
3.	IN	15,8	15 Sec
4.	AA	15,3	15 Sec
5.	MF	14,9	15 Sec
6.	AU	14,8	15 Sec
7.	MH	14,2	15 Sec
8.	JA	15,1	15 Sec
9.	DB	14,7	15 Sec
10.	AG	14,5	15 Sec
11.	PS	4,9	15 Sec
12.	FF	14,1	15 Sec

Tabel 11. Tes *Illinois*

Menurut tabel di atas menunjukkan atlet yang terstandar dalam tes *illinois* berjumlah 4 orang yaitu IW, IN, AA, dan JA. Satu orang atlet yaitu EF

mengalami C/S, jadi atlet yang belum memenuhi standar berjumlah 7 orang yaitu MF, AU, MH, DB, AG, PS, dan FF.

12. Hasil Tes 6 s Watt Bike

NO	NAMA	6 S WATT BIKE	TARGET
1.	IW	14,33	16 W/KG
2.	EF	C/S	16 W/KG
3.	IN	17,1	16 W/KG
4.	AA	21,6	16 W/KG
5.	MF	21,1	16 W/KG
6.	AU	19,3	16 W/KG
7.	MH	18,57	16 W/KG
8.	JA	18,23	16 W/KG
9.	DB	19,16	16 W/KG
10.	AG	20,26	16 W/KG
11.	PS	17,19	16 W/KG
12.	FF	21,58	16 W/KG

Tabel 12. Tes 6 s Watt Bike

Hasil yang telah dilakukan menunjukkan atlet yang sudah memenuhi standar dalam tes 6 s watt bike berjumlah 10 orang yaitu IN, AA, MF, AU, MH, JA, DB, AG, PS, dan FF. Satu orang atlet yaitu EF mengalami C/S, jadi yang belum terstandar berjumlah 1 orang yaitu IW.

13. Hasil Tes Upper Body Flexibility

NO	NAMA	FLEXIBILITY			TARGET
		RIGHT	LEFT	BACK	
1.	IW	0	0	0	0
2.	EF	0	0	0	0
3.	IN	0	0	0	0
4.	AA	0	0	0	0
5.	MF	0	0	0	0
6.	AU	0	0	0	0
7.	MH	0	0	0	0
8.	JA	0	0	0	0
9.	DB	0	0	0	0
10.	AG	0	0	14	0
11.	PS	0	0	0	0
12.	FF	0	0	0	0

Tabel 13. Tes Flexibility

Hasil yang telah diperoleh menunjukkan hampir semua atlet sudah terstandar, dan yang belum terstandar hanya satu orang atlet yaitu AG.

14. Hasil Tes Sit and Rich

NO	NAMA	SIT AND RICH	TARGET
1.	IW	18	20
2.	EF	20	20
3.	IN	6	20
4.	AA	18	20
5.	MF	24	20
6.	AU	13	20
7.	MH	24	20
8.	JA	26	20
9.	DB	17	20
10.	AG	22	20
11.	PS	20	20
12.	FF	26	20

Tabel 14 Tes Sit and Rich

Menurut tabel di atas menunjukkan bahwa atlet yang memenuhi standar dalam tes sit and rich berjumlah 7 orang yaitu EF, MF, MH, JA, AG, PS, dan FF. Atlet yang belum memenuhi standar 5 orang yaitu IW, IN, AA, AU, dan DB.

15. Hasil Tes Ankle

NO	NAMA	ANKLE		TARGET
		RIGHT	LEFT	
1.	IW	15	15	15
2.	EF	15	16	15
3.	IN	15	14	15
4.	AA	17	17	15
5.	MF	16	15	15
6.	AU	15	15	15
7.	MH	18	18	15
8.	JA	15	12	15
9.	DB	17	16	15
10.	AG	22	18	15
11.	PS	15	14	15
12.	FF	17	18	15

Tabel 15 Tes Ankle

Menurut hasil yang telah dilakukan atlet yang memenuhi standar dalam tes ankle right maupun left berjumlah 9 orang yaitu IW, EF, AA, MF, AU, MH, DB, AG, dan FF. Atlet yang belum memenuhi standar berjumlah 3 orang yaitu IN, JA, dan PS.

16. Hasil Tes MFT

NO	NAMA	MFT	TARGET
1.	IW	7,5	12
2.	EF	10,4	12
3.	IN	10,11	12
4.	AA	11,4	12
5.	MF	11,1	12
6.	AU	12,2	12
7.	MH	12,1	12
8.	JA	12,3	12
9.	DB	10,2	12
10.	AG	10,3	12
11.	PS	8,8	12
12.	FF	12,3	12

Tabel 16. Tes MFT

Dari hasil tabel diatas menunjukkan atlet yang memenuhi standar berjumlah 4 orang yaitu AU, MH, JA, dan FF. Atlet yang belum memenuhi standar berjumlah 8 orang yaitu IW, EF, IN, AA, MF, DB, AG, dan PS.

PEMBAHASAN

Menurut hasil analisis data yang telah dijelaskan, sehingga dapat dibuat pembahasan mengenai hasil tes kondisi fisik atlet hoki PON Jawa Timur. Dalam tes dan pengukuran Hockey putra Koni Jawa Timur ada 8 item tes, sebagai berikut :

1. Kekuatan

Kekuatan merupakan kemampuan pada kondisi fisik manusia dalam meningkatkan prestasi belajar gerak, karena dapat membantu dalam peningkatan komponen, contohnya kecepatan, kelincahan, dan ketepatan (Chan, 2012). Menurut (Bompa and Gregory, 2009)

kekuatan otot yang baik akan menambah performa atlet dalam pertandingan. Dalam hoki unsur yang sangat berpengaruh adalah kekuatan otot tangan pada saat menggenggam stick, kekuatan pada otot punggung pada badan saat membungkuk, kekuatan otot tungkai dalam menopang agar tubuh tetap seimbang dalam melakukan gerakan, serta kekuatan otot lengan dalam menggunakan stick pada saat melakukan gerakan. Karena kekuatan sangat diperlukan untuk atlet hoki agar tidak mudah mengalami cedera.

a. *Sit Up*

Tes ini memiliki tujuan untuk mengetahui kekuatan otot perut. Dalam hoki otot perut berpengaruh untuk fisik atlet, karena dapat menopang keseimbangan. Otot perut dibutuhkan untuk menambah power atlet hoki dalam melakukan shooting maupun passing saat memukul bola karena otot perut memberikan tenaga pada saat memukul bola, otot yang dilatih pada sit up yaitu otot perut bagian atas, tengah, serta samping, otot panggul, otot dada, dan otot leher. Tes sit up ini dilakukan selama 60 detik dengan target 50 repetisi. Berdasarkan hasil tes *sit up* hanya satu orang yang mencapai standar yang telah ditetapkan oleh KONI Jawa Timur yaitu FF dan lainnya belum berhasil mencapai standar. Teknik melakukan gerakan sit up adalah dengan mengangkat tubuh ke atas sampai ke arah lutut dengan kaki ditekuk sekitar 30-50 derajat dengan dibantu dipegang saat melakukan gerakan sit up dengan hitungan mulai dari bawah ke atas menyentuh lutut yang dilakukan sebanyak-banyaknya serta diberi durasi 60 detik dengan target 50 kali.

b. *Chin Up*

Tujuan tes ini melatih kekuatan otot lengan bagian depan (*biceps*) pada saat memukul bola yang dapat mempengaruhi kecepatan bola dengan target 12 repetisi. Teknik gerakan dalam melakukan *chin up* posisikan badan menggantung pada alat yang telah disediakan dengan posisi tangan lurus, lakukan gerakan dengan menarik badan ke atas dan kembali pada posisi awal (menggantung) secara berulang sesuai target yang telah ditentukan. Dalam hoki kekuatan otot lengan diperlukan pada saat memukul bola ke arah gawang lawan (*shooting*), *dribbling*.

Atlet yang memenuhi standar yang telah ditentukan oleh KONI Jawa Timur yaitu berjumlah 7 orang atlet yang telah berhasil mencapai standar berjumlah 8 orang atlet dan yang belum memenuhi standar berjumlah 4 orang atlet.

c. *DIPS*

Tes kekuatan ini bertujuan mengetahui kekuatan otot lengan belakang yaitu otot *triceps* tes ini bisa menunjang kekuatan pada saat memukul bola yang juga dapat mempengaruhi kecepatan bola saat melakukan shooting pada olahraga hockey. Untuk meningkatkan kekuatan otot lengan bisa juga dengan berlatih menggunakan beban seperti *barbell*, *gym machine*, dan *dumbell*. Latihan kekuatan setidaknya dilakukan seminggu satu kali agar performa atlet tetap stabil (Maghami, M., Kargarfard, M., & ZOU, 2005). Pada tes ini semua atlet telah berhasil memenuhi standar yang telah ditentukan.

d. *3 RM Single Leg Squat*

Tes ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan otot paha atau otot kaki yaitu *quadriceps*, *gluteus*, *gastroc*, *tibialis anterior* latihan ini untuk mendapatkan kaki yang kencang dan kuat. Dalam cabor hoki untuk melakukan gerakan tumpuan pada saat *passing* maupun saat *shooting*, *block*, *stop*, *tackling*, dalam hoki juga digunakan saat badan pada posisi kuda-kuda atau squat saat menghentikan bola. Pada tes ini ada 4 tes yaitu *right* semua atlet telah memenuhi standart, *load 2* atlet yang belum memenuhi standart yaitu IN dan DB, *left* semua atlet telah memenuhi standart, *load 1* atlet yang belum memenuhi standart yaitu DB.

2. Daya Tahan Otot

Menurut (Sukadiyanto & Muluk, 2011) daya tahan otot merupakan kemampuan kerja sekelompok otot melakukan gerakan secara maksimal dalam durasi waktu tertentu. Daya tahan otot merupakan komponen penting karena sebagai penggerak pada setiap aktivitas fisik sebagai kekuatan atau tegangan yang dikerahkan oleh sekelompok otot terhadap beban dengan semaksimal mungkin dalam sekali usaha.

a. *Superman*

Tes ini bertujuan untuk mengukur otot punggung bagian bawah, atas, pantat (*deltoid*), perut dan kaki yang melibatkan otot *ekstensor*, *gluteus maximus*, *hamstring*. Dalam hoki tes ini untuk menunjang aktifitas fisik atlet agar tidak mudah cedera. Untuk melatih daya tahan otot agar performa atlet tetap baik, diperlukan latihan dengan beban yang relatif berat dengan latihan yang stabil dalam waktu yang telah ditentukan, bentuk latihannya seperti *medicine ball*, *gym machine*, *stretch band*, *dumbell*, dan *barbell*. Teknik melakukan gerakan ini adalah baringkan badan secara tengkurap, tangan lurus keatas kepala serta telapak

tangan menghadap kebawah kemudian angkat secara perlahan naik turun lengan, kepala dan kaki ke atas layaknya superman. Target dalam tes ini yaitu 60 second dan semua atlet sudah memenuhi standar yang telah ditentukan.

b. *Russian Twist*

Tes ini melibatkan otot perut, punggung, dan pinggul. Gerakan ini dilakukan dengan posisi badan seperti *sit up* menggunakan beban yang diputar ke kanan dan ke kiri secara bergantian dengan target 30 *sec*. Otot perut yang kuat dapat membuat power lengan atlet saat melakukan teknik shooting. Pada tes ini 9 orang yang telah memenuhi target.

3. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangannya serta sadar akan posisi tubuhnya dalam mengubah arah maupun posisi tubuh dalam waktu singkat. Pengertian lain kelincahan adalah kemampuan manusia yang memiliki serangkaian kompleks dalam menunjukkan respon atas rangsangan melalui tindakan (Lubis & Sulastri, 2015). Dalam hoki kelincahan sangat mempengaruhi pada setiap gerakan otot lengan dan otot tungkai. Gerakan kelincahan ini dilakukan jika saat sedang melewati atau melepaskan diri dari lawan dengan melakukan gerakan yang cepat atau gerak kejut.

a. *Illinois*

Tes ini bertujuan mengetahui kelincahan atlet dan dalam tes ini juga memiliki aturan tertentu dengan menggunakan alat *cone* sebagai rintangannya. Untuk melatih kelincahan dengan latihan lari *zig zag* dan *shuttle run*. Target dalam tes ini adalah 60 *sec*, pada tes ini yang telah memenuhi standar berjumlah 4 orang atlet. Dalam hoki tes ini melibatkan kelincahan tungkai dan lengan saat menghadapi lawan yang digunakan untuk menggiring bola ke depan, kesamping kanan dan kiri. Faktornya antara lain kekuatan, kecepatan, reaksi (Afsharnezhad et al., 2011).

4. Tes Konsentrasi Mata dan Tangan

a. *Juggling*

Tes ini bertujuan untuk mengetahui tingkat konsentrasi dan koordinasi atlet dalam mengontrol, mengoper atau menggiring bola, mempertahankan bola dari lawan serta memelukan reaksi yang cepat dan tangkas, sehingga jika atlet dalam melakukan tes ini dengan baik atlet akan bisa bermain di lapangan dengan baik pula. Pada tes ini yang telah memenuhi standar berjumlah 2 orang.

5. Kelentukan

Kelentukan merupakan keefektifan pada penyesuaian seseorang dalam aktifitas tubuh menggunakan penguluran tangan dengan seluas-luasnya pada otot, ligamen sekitar persendian. Menurut Bumpa (1994) dalam (Putranto, 2005) faktor yang dapat mempengaruhi kelentukan antara lain bentuk, tipe, otot yang berbatasan atau melewati tulang sendi, struktur persendian, usia dan jenis kelamin. Dalam hoki jika atlet memiliki kelentukan yang rendah maka akan terlihat kaku pada setiap gerakan yang dilakukan atlet, sehingga lawan bisa membaca gerakan bisa jadi saat berhadapan dengan lawan.

a. *Hamstring*

Tes ini fokus untuk mengetahui kelentukan paha belakang (*biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus*) dari mulai pinggul sampai lutut dan karena sangat diperlukan dalam meningkatkan kekuatan, keseimbangan, dan stamina tubuh secara keseluruhan agar tidak mudah cedera untuk melatih hamstring yang umum bisa dengan *standing leg curls* dan *squat jump*. Dalam tes ini atlet yang telah memenuhi standar berjumlah 6 orang dengan target 3 repetisi.

b. *Upper Body*

Tes ini bertujuan untuk mengetahui kelentukan bagian atas tubuh yang melibatkan otot dada, bahu, *bicep*, dan *tricep*, latihannya bisa dengan *bench press, plank*, dan *push up*. Upper body ini berguna untuk atlet hoki karena bisa menunjang keras tidaknya saat memukul bola (*shooting*). Ada 3 tes dalam *upper body* ini yaitu *right, back*, dan *left*. Semua atlet telah memenuhi standar dalam tes ini, tetapi pada tes *left* 1 orang belum memenuhi standar.

c. *Sit and Reach*

Tes ini bertujuan untuk mengetahui kelenturan atau fleksibilitas atlet pada otot pinggul, kaki, dan punggung dengan target 20 cm. Tes ini berguna untuk atlet hoki agar tidak mudah mengalami cedera jika atlet tersebut memiliki fleksibilitas yang baik. Teknik melakukan gerakan ini hampir sama seperti mencium lutut tetapi tes ini dilakukan dengan kaki dibuka ± 30 derajat tangan lurus kedepan menyentuh tanah yang telah disiapkan alat pengukur lalu usahakan tangan mencapai skala sejauh mungkin. Pada tes ini atlet yang telah memenuhi standar berjumlah 7 orang.

d. *Ankle*

Pada tes ini bertujuan untuk mengetahui kelentukan atlet untuk melakukan tumpuan. Dalam tes *ankle right* semua atlet telah memenuhi standar, untuk

ankle left yang telah memenuhi standar berjumlah 9 orang atlet.

6. Daya Ledak

(Bompa, 1994) mengatakan *it appears that both force and velocity are important in human movement, because the product of the set wovariables is power*. Jadi dapat jabarkan lagi bahwa daya ledak sangatlah penting dalam hoki untuk melakukan setiap gerakan karena ini merupakan variabel-variabel yang saling berkombinasi yaitu kekuatan dan kecepatan yang berarti atlet mengeluarkan tenaga atau kemampuannya dengan semaksimal mungkin dengan waktu yang singkat.

a. *Triple Jump*

Tes ini bertujuan untuk mengetahui berapa tinggi lompatan dan kekuatan otot tungkai atlet yang melibatkan otot bawah antara lain *calcaneus, gastrocnemius*. Yang telah memenuhi standar berjumlah 3 orang dengan target 8 m. Hoki membutuhkan daya ledak yang digunakan pada saat berlari pada saat menyerang maupun bertahan. Dalam hoki pada power otot tungkai sangat dibutuhkan saat lawan mengawali *start*, hal ini bertujuan untuk mengejar bola, merebut bola, melepaskan diri dari penjagaan lawan.

7. Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan jarak tertentu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya (Lubis & Sulastri, 2015). Dalam hoki kecepatan sangat diperlukan karena akan berpengaruh pada setiap gerakan atlet yaitu pada saat *dribbling* untuk melewati lawan dengan membawa bola, serta kecepatan bisa sangat berpengaruh pada saat atlet dalam merebut bola yang dibawa oleh lawan.

a. *Sprint*

Ini merupakan tes kecepatan dengan menggunakan tes *sprint*. Dimitrieska (2014) dalam (Faruk et al., 2019) mengejar bola maupun menggiring bola diperlukan kecepatan dalam olahraga hoki dengan melakukan *sprint*. Berdasarkan hasil yang diperoleh atlet dalam tes *sprint* yang berhasil mencapai standar yang telah ditentukan oleh KONI Jawa Timur yaitu berjumlah 7 orang atlet pada bulan Januari dan yang belum memenuhi standar berjumlah 4 orang atlet. Pada bulan Februari yang telah berhasil memenuhi standar berjumlah 6 orang, dan yang belum memenuhi standar berjumlah 5 orang dengan target 3,0 detik. Latihan ini sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kecepatan atlet dalam pertandingan, yaitu dengan latihan *sprint training, shuttle run, interval sprint*, dan *interval training*.

b. *6 s Watt Bike*

Tes ini bertujuan untuk meningkatkan power kaki dalam daya tahan aerobik maupun anaerobik untuk mengetahui kualitas kecepatan atlet hoki. Dalam tes ini yang telah memenuhi standar berjumlah 10 orang dengan target 16 W/KG. Penelitian dari seseorang (Chavarrias et al., 2019) menyatakan melakukan kegiatan fisik bersepeda dalam ruangan bisa meningkatkan daya tahan aerobik, tekanan darah, serta komposisi tubuh. Dalam peningkatan tersebut dapat dipenuhi sebagai intervensi mandiri yang dapat dikombinasikan dengan aktivitas fisik lainnya.

8. Daya Tahan

Daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas yang memerlukan waktu yang cukup lama tanpa adanya kelelahan berarti (Husein, 2007). Dalam hoki daya tahan sangat berpengaruh pada prestasi atlet dalam melakukan berbagai teknik gerakan karena permainan hoki dilakukan dalam waktu yang relatif lama, sehingga daya tahan aerobik yang prima sangat diperlukan oleh atlet hoki.

a. *MFT*

Pada tes ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet yang telah terstandar dari KONI Jawa Timur. Dalam hoki VO₂max yang tinggi dibutuhkan atlet pada saat berlari selama permainan berlangsung. Kebugaran Jasmani adalah seseorang yang melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah dan terasa mudah dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain, jadi kebugaran jasmani merupakan wujud dari fungsional seseorang dalam melakukan suatu kegiatan olahraga maupun kegiatan sehari-hari dengan hasil yang memuaskan (Wirnantika et al., 2017). Pada tes ini atlet yang telah memenuhi standar berjumlah 4 orang.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dijelaskan, maka dapat disimpulkan :

Atlet yang paling banyak memenuhi standar adalah pada item tes *DIPS, superman, flexibility, dan bronco*, dan yang paling sedikit memenuhi standar adalah pada item tes *sit up dan juggling*. Dan ada 1 atlet yang sering mengalami cedera yaitu EF.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka saran yang dapat diberikan :

1. Bagi atlet hoki perlu berlatih lagi sesuai program latihan yang diberikan pelatih, dan ini juga menjadi tugas pelatih untuk atlet supaya atlet

- mau menjalankan program latihan sehingga dapat mencapai target yang telah ditentukan.
2. Agar atlet dapat mencapai target pelatih perlu memerhatikan kondisi atlet dengan menjaga pola makan, istirahat, serta porsi latihan setiap masing-masing atlet agar dapat menunjang prestasi atlet.
 3. Bagi penulis sekaligus peneliti juga banyak memiliki kekurangan dalam penyusunan artikel ini, jadi perlu adanya masukan dan kritikan agar penulis bisa lebih baik lagi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih saya ucapkan kepada Tuhan YME yang telah memberikan saya kesehatan selalu untuk melancarkan saya mengerjakan artikel ini. Terimakasih yang tak terhingga untuk kedua orang tua bapak Edi Suprayitno, ibu Resmiati dan keluarga yang selalu mendukung saya, Terimakasih terhadap dosen pembimbing saya Tuter Jatmiko, S. Pd., M. Kes yang selalu membimbing dengan sabar. Terakhir terimakasih untuk teman-teman yang selalu memberikan semangat, dan selalu ada untuk saya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afsharnezhad, T., Sefatian, A., & Burbur, A. (2011). *The Relationship among Flexibility , Aerobic Fitness , Leg Extension Power and Agility with Lower Extremity Injuries in Footballers*. 05(02), 105–111.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Bompa and Gregory. (2009). *Periodization* (Fift Editi).
- Bompa, T. (1994). *Theory and Methodology of Training* . Kendall. Hunt Publishing Company. Dubuque, Iowa.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Chavarrias, M., Carlos-vivas, J., Collado-mateo, D., & Jorge, P. (2019). *Health Benefits of Indoor Cycling : A Systematic Review*. 1–14.
- Faruk, M., Surabaya, U. N., Muhammad, H. N., & Surabaya, U. N. (2019). *Identification of Running , Jogging and Walking Activities for Female Athletes Indoor hockey in 2016 PON Matches Identification of Running , Jogging and Walking Activities for Female Athletes Indoor hockey in 2016 PON Matches*. October.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Lubis, H. M., & Sulastri, D. (2015). *Artikel Penelitian Hubungan Indeks Massa Tubuh dan dengan Ketahanan Otot dan Kekuatan Ketahanan Fleksibilitas pada Mahasiswa Laki-Laki Jurusan Pendidikan Dokter Universitas Andalas Angkatan 2013*. 4(1), 142–150.
- Maghami, M., Kargarfard, M., & ZOU, A. V. (2005). *Awareness and operation of football players about ways of prventing from injury*.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Prajapati, S., & Sonkar, V. (2019). Impact of Regular Training Programme on Physical Variables of Field Hockey Players of Kerala. *Ijaema.Com*, XI(3169), 3169–3173. <http://www.ijaema.com/gallery/357-december-3125.pdf>
- Puteri, W. H., & Dasar, T. (2009). *KEMAMPUAN VO 2 MAX WASIT HOCKEY PUTERI LISENSI TINGKAT DASAR DI KOTA SURABAYA Tomi Agus Abrianto SI Pendidikan Kepelatihan Olahraga , Fakultas Ilmu Keolahragaan , Universitas Negeri Surabaya , tomi_rosita@yahoo.com Nining Widyah Kusnanik , S. Pd ., M . A.*
- Putranto, E. W. (2005). *PROFIL KELENTUKAN PADA SISWA SD RANDUBLATUNG 2, SISWA SMP 1 RANDUBLATUNG, SISWA SMA 1 RANDUBLATUNG, DAN TENAGA PENGAJAR SMP 1 RANDUBLATUNG DI KECAMATAN RANDUBLATUNG KABUPATEN BLORATAHUN 2004*.
- Sriundy, M. I. (2015). *Metodologi Penelitian Surabaya*. Unesa University Press.
- Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. *Bandung: Lubuk Agung*.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). KONDISI FISIK ATLET ANGGAR KOTA SURAKARTA PENDAHULUAN Hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam (Pujianto , 2015). *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4, 280–292.
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). *SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV SDN PUHRUBUH I DAN MI MAMBAUL HIKAM DI KABUPATEN KEDIRI Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri PENDAHULUAN Saat ini pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam mewu*. 3.
- Yudianti, M. N. (2016). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani (Vo2Max) Atlet Hockey (Field) Putri Sman 1 Kedungwaru Tulungagung. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(2), 120–126.