

# PROFIL KONDISI FISIK ATLET HOCKEY PUTRI PAPUA BARAT DI AJANG PON XX 2021

Risma Nabila\*, Nining Widayah Kusnanik

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

[Risma.17060474054@mhs.unesa.ac.id](mailto:Risma.17060474054@mhs.unesa.ac.id)

## Abstrak.

Kondisi fisik memegang peranan sangat penting dalam program latihan. Kondisi fisik menjadi fondasi atau awal dalam pembentukan teknik, taktik, strategi maupun pengembangan mental seorang atlet. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis kondisi fisik tim hoki ruangan putri Papua Barat dalam persiapan PON XX yang diadakan di Papua. jenis penelitian ini kuantitatif dengan metode pendekatan deskriptif. Subyek penelitiannya adalah 10 atlet putri tim hoki ruangan Papua Barat yang mengikuti persiapan Pekan Olahraga Nasional 2021. Teknik pengumpulan data dengan melakukan beberapa tes yang sesuai dengan norma dan prosedur tes yang standar. Data dikumpulkan dengan menggunakan beberapa instrument tes kondisi fisik antara lain tes *push up*, *curl up*, *sprint* 30 meter, *Illinois test*, dan *bleep test*, Pada penelitian ini hasil dari tes kekuatan *push up* memperoleh hasil tertinggi 36 dan skor terendah 23 dengan skor rata-rata 30,3. Sedangkan tes *curl up* memiliki skor tertinggi 60 dan skor terendah 31 dengan rata-rata 45,5. Tes kecepatan menggunakan tes *sprint* 30 meter. memiliki skor tercepat sebesar 4.53 detik dan skor terendah sebesar 4.97 detik dengan rata-rata 4.75 detik. Tes kelincahan menggunakan *illinois* tes memiliki skor tercepat 17.18 detik dan skor terendah 20.29 detik dengan rata-rata 18.7 detik. Tes daya tahan menggunakan *bleep* tes memiliki skor tertinggi sebesar 45.2 ml/kg/min dan skor terendah sebesar 30.6 ml/kg/min dengan rata-rata 35.46 ml/kg/min. Kesimpulan penelitian ini yaitu untuk komponen kondisi fisik kekuatan tim hoki ruangan putri Papua Barat termasuk dalam kategori sangat baik. Dalam item tes kecepatan *sprint* 30 meter tergolong dalam kategori baik. Dalam item tes kelincahan tim hoki ruangan putri Papua Barat tergolong dalam kategori baik. Dalam item tes daya tahan tim hoki ruangan putri masih tergolong dalam kategori yang kurang.

**Kata Kunci:** Profil, Kondisi Fisik, Hoki Ruangan, PON XX

## Abstract

Physical condition plays a very important role in the exercise program. Physical conditions become the foundation or beginning in the formation of techniques, tactics, strategies and mental development of an athlete. The purpose of this study was to analyze the physical condition of the West Papua women's room hockey team in preparation for the XX PON which was held in Papua. This type of research is quantitative with a descriptive approach method. The research subjects were 10 female athletes from the West Papua room hockey team who took part in the preparation for the 2021 National Sports Week. The data collection technique was by conducting several tests in accordance with the norms and standard test procedures. Data were collected using several physical condition test instruments, including push up tests, curl ups, 30 meter sprints, Illinois test, and bleep tests. In this study, the results of the push up strength test obtained the highest score of 36 and the lowest score of 23 with an average score average 30.3. While the curl up test had the highest score of 60 and the lowest score of 31 with an average of 45.5. The speed test uses a 30 meter sprint test. has the fastest score of 4.53 seconds and the lowest score of 4.97 seconds with an average of 4.75 seconds. The agility test using the illinois test had the fastest score of 17.18 seconds and the lowest score of 20.29 seconds with an average of 18.7 seconds. The endurance test using the bleep test had the highest score of 45.2 ml/kg/min and the lowest score of 30.6 ml/kg/min with an average of 35.46 ml/kg/min. The conclusion of this study is that the physical condition component of the West Papua women's room hockey team is in the very good category. In the 30 meter sprint speed test item, it is in the good category. In the agility test item, the West Papua women's room hockey team was in the good category. In the endurance test item, the women's room hockey team is still classified in the less category.

**Keywords:** Profile, Physical Condition, Hockey Indoor, PON XX

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan secara terencana dan terstruktur yang didalamnya terdapat pembinaan cabang olahraga guna mencapai prestasi tertentu (Muntohir, 2007:2). Setiap olahraga memiliki kesempatan dalam mengembangkan olahraga prestasi. Salah satunya adalah olahraga hoki, olahraga hoki merupakan olahraga yang sudah sangat berkembang dan sudah memiliki banyak peminat di Indonesia. Olahraga hoki dimainkan oleh lima pemain dan satu penjaga gawang. Permainan hoki menggunakan peralatan berupa stik untuk mengoper maupun melakukan tembakan bola ke dalam gawang lawan untuk menciptakan poin dalam pertandingan. Olahraga hoki juga memiliki peralatan khusus untuk keamanan para pemain, contohnya untuk penjaga gawang memiliki perlengkapan bertanding yang khusus seperti helm, celana penjaga gawang, jersey dan juga pelindung.

Olahraga hoki memiliki peluang lebih besar untuk meraih prestasi dimasa sekarang. Dapat dilihat bahwa sudah banyak kejuaraan yang digelar di Indonesia, mulai dari kejuaraan yang bersifat daerah hingga kejuaraan yang bersifat nasional. Hal ini sangat perlu untuk mensosialisasikan hoki agar hoki lebih dikenal di masyarakat luas guna untuk menghasil atlet-atlet muda yang berbakat dan kompeten untuk mengangkat prestasi di olahraga hoki. Olahraga hoki juga kini sudah dipertandingkan di Sea games, Asian game bahkan Olimpiade. Kondisi fisik merupakan hal utama yang dibutuhkan dalam olahraga hoki dikarenakan olahraga hoki memiliki 4 babak dengan waktu setiap babak 10 menit dan interval. Menurut Konarski dan Strzelczyk (2009:188) Rata-rata pemain menempuh jarak sekitar 10.000 m dalam satu pertandingan, pemain bertahan menempuh jarak sejauh 9.300 m, Pemain berposisi gelandang menempuh jarak sejauh 10.300 m dan pemain yang berposisi sebagai penyerang menempuh jarak 10.870 m. Sedangkan menurut Kusnanik (2012) total jarak tempuh selama pertandingan untuk atlet hoki putri di Indonesia adalah 3021,7 meter dengan 42:18 menit waktu berjalan dan 27:42 menit berlari. Hoki memiliki beberapa macam teknik sama halnya dengan olahraga lain, Adapun beberapa Teknik yang digunakan adalah *Dribbling*, *Passing*, dan *Shooting*.

Kondisi fisik memegang peranan sangat penting dalam program latihan. Kondisi fisik menjadi fondasi atau awal dalam pembentukan teknik, taktik, strategi maupun pengembangan mental seorang atlet (Bafirman & Wahyuri, 2018). Persiapan fisik ataupun teknik selalu dipersiapkan sebelum kompetisi dimulai, sehingga fisik dan teknik pada

atlet menjelang kompetisi rata-rata baik. Tetapi saat bertanding seringkali hasil di dalam pertandingan belum memuaskan. Seperti yang dikatakan Mahfuz (2016) Keberhasilan olahraga tidak tercapai secara otomatis, tetapi membutuhkan Latihan yang terencana untuk kondisi fisik setiap atlet. Untuk memperoleh prestasi yang tinggi, dibutuhkan pembinaan secara terencana dan berkelanjutan yang didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi (Hanif dalam Mahfuz, 2016).

Kondisi fisik merupakan faktor utama bagi setiap atlet dalam meraih prestasi. Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang diperlukan dalam meningkatkan prestasi atlet, bahkan bisa dikatakan sebagai dasar atau pondasi untuk menunjang performa atlet agar bisa mengeluarkan potensi maksimal yang dimiliki seorang atlet. Kondisi fisik adalah sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi dan salah satu sarat dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet (Sajoto, 2003). Komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan pada cabang olahraga hoki ruangan adalah daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kekuatan (*strength*).

Kecepatan merupakan satu komponen biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga yang bersifat perlombaan maupun permainan, untuk itu kecepatan merupakan salah satu unsur yang dilatih dalam olahraga hoki untuk pencapaian prestasi olahraga (Sukadiyanto dan Muluk, 2011:116).

Permainan hoki membutuhkan tingkat daya tahan yang bagus karena olahraga hoki termasuk ke dalam olahraga yang memiliki intensitas tinggi dan termasuk dalam kategori berat.

Kekuatan otot merupakan unsur penting dalam olahraga hoki, terutama untuk atlet hoki yang membutuhkan kekuatan otot lengan dan otot perut untuk dapat menggerakkan stik dan bola agar mendapatkan hasil maksimal saat pertandingan. Menurut Suharno, H.P (1993:283) Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan utuh dan dikoordinasikan.

Kelincahan (*agility*) adalah suatu kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat. Menurut Maidarman, (2009) Kelincahan adalah kemampuan gerak atlet untuk mengubah posisi badan dan arah secepat mungkin sesuai dengan yang dikehendaki.

Pada setiap cabang olahraga kondisi fisik yang baik tentu sangat dibutuhkan untuk menunjang gerak yang dilakukan pada hoki seperti berlari, mengontrol bola,

mengoper bola ke teman, merebut bola, mencetak gol dan lain sebagainya. Sama seperti olahraga lain, hoki juga memiliki komponen fisik khusus yang dibutuhkan dalam bertanding, beberapa komponen fisik yang dibutuhkan adalah kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Berdasarkan uraian diatas penulis berkesimpulan bahwa penelitian ini sangat penting untuk dilaksanakan agar permasalahan yang terjadi bisa diselesaikan sehingga ke dapat diketahui status kondisi fisik atlet putri hoki ruangan Papua Barat dari waktu ke waktu, dimana data tersebut dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan kondisi fisik dan program latihan yang dilaksanakan sebelumnya. Oleh karena itu tujuan penelitian ini untuk menganalisis kondisi fisik tim hoki ruangan Papua Barat.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif.

Pendekatan deskriptif adalah metode penelitian yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan secara sistematis fakta dengan akurat tentang gejala atau fenomena tertentu yang menjadi perhatian peneliti (Mahardika, 2015).

Dalam penelitian ini subyek penelitiannya adalah 10 atlet putri tim hoki ruangan Papua Barat yang mengikuti persiapan Pekan Olahraga Nasional 2021 dengan rentang usia 21-23 tahun. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 22 Mei 2021 di gor futsal Nisrina, Surabaya.

Penelitian kondisi fisik cabang olahraga hoki ruangan menggunakan teknik pengumpulan data dengan melakukan beberapa tes yang sesuai dengan norma dan prosedur tes yang standar. Beberapa tes yang akan dilakukan terdapat 4 tes, antara lain :

1. Tes Kekuatan (*strength*) *push up* dan *curl up* menggunakan klasifikasi berdasarkan pengklasifikasian norma kriteria Pasaribu (2020) dan Klasifikasi berdasarkan pengklasifikasian norma kriteria dari McArdle W.D (2000).
2. Tes kecepatan (*speed*) *sprint 30 meter* menggunakan klasifikasi berdasarkan pengklasifikasian norma kriteria dari Davis B. (2000)
3. Tes kelincahan (*agility*) *illinois test* menggunakan klasifikasi berdasarkan pengklasifikasian norma kriteria dari Davis B. (2000).
4. Tes daya tahan (*endurance*) *bleep test* menggunakan klasifikasi berdasarkan pengklasifikasian norma kriteria Pasaribu (2020).

## Teknik Analisis Data

Teknik analisis data untuk penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut :

1. Rata-Rata (*Mean*)

$$\bar{X} = \sum_{i=1}^{n_1} \frac{X}{n}$$

Keterangan :

- $\bar{X}$  : Rerata  
 $\sum$  : Jumlah dari Sampel  
 $N$  : Jumlah Data (Sriundy, 2015 : 266)

2. Persentase

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{\text{Jumlah Bagian}}{\text{Jumlah Keseluruhan}} \times 100$$

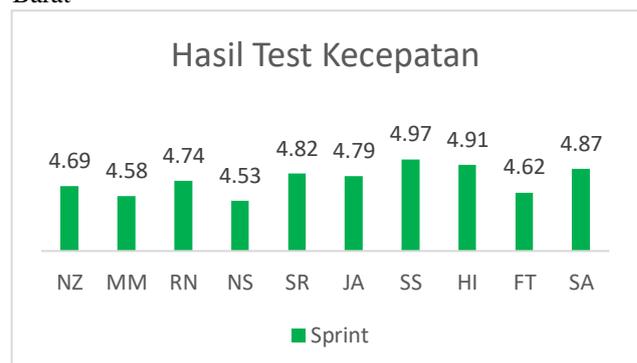
## HASIL

**Tabel 1.** Hasil Tes Kekuatan tim hoki ruangan Papua Barat



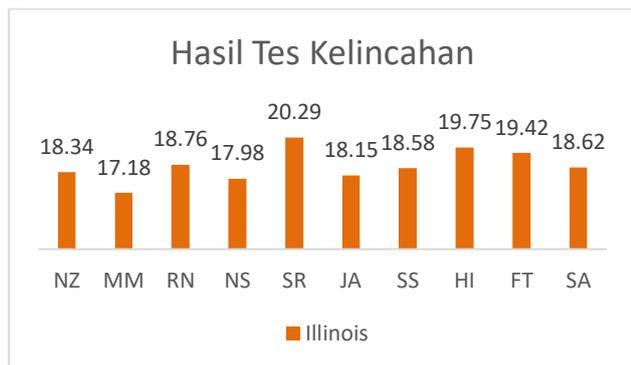
Dapat dilihat dari hasil tes kekuatan pada tim hoki ruangan Papua Barat menggunakan tes *push up* memiliki skor tertinggi 36 dan skor terendah 23. Hasil tes kekuatan menggunakan *curl up* memiliki skor tertinggi 60 dan skor terendah 31. Hasil tes *push up* memperoleh hasil rata-rata 30,3 kali dan tes *curl up* memperoleh hasil rata-rata 45,5 kali. Berdasarkan hasil tes kekuatan menggunakan tes *push up* dapat diketahui bahwa seluruh atlet mencapai kategori “Sangat Baik”. Sedangkan *curl up* dapat diketahui bahwa seluruh atlet mencapai kategori yang “Baik”.

**Tabel 2.** Hasil Tes Kecepatan tim hoki ruangan Papua Barat



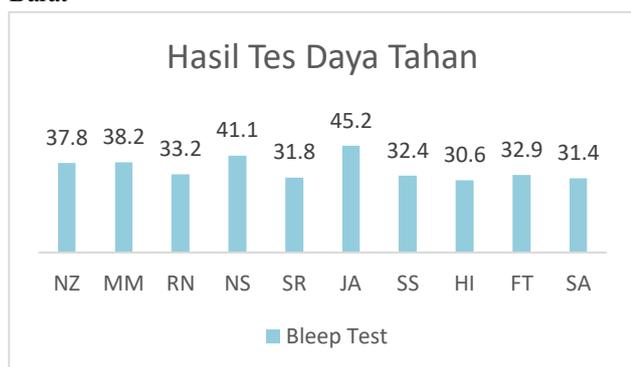
Dapat dilihat dari hasil tes kecepatan pada tim hoki ruangan Papua Barat menggunakan tes sprint 30 meter. memiliki skor tercepat sebesar 4.53 detik dan skor terendah sebesar 4.97 detik. Hasil tes *sprint* 30 meter memperoleh hasil rata-rata 4.75 detik. Dari hasil tes kecepatan menggunakan *sprint* 30 meter, 40% atau sebanyak 4 atlet memperoleh skor “Sangat Baik”, 40% atau 4 atlet memperoleh skor ”Baik”, dan 20% atau sebanyak 2 atlet memperoleh skor “Kurang”.

**Tabel 3.** Hasil Tes Kelincahan tim hoki ruangan Papua Barat



Dapat dilihat dari hasil tes kelincahan pada tim hoki ruangan Papua Barat menggunakan *illinois* tes memiliki skor tercepat 17.18 detik dan skor terendah 20.29 detik. Hasil tes kelincahan menggunakan *illinois* tes dan memperoleh hasil rata-rata 18.7 detik. Berdasarkan hasil tes kelincahan menggunakan *illinois* tes, dapat diketahui sebanyak 20% atau 2 atlet memiliki kecepatan lari “Sangat Baik” dan 80% atau 8 atlet memiliki kecepatan “Baik”.

**Tabel 4.** Hasil Tes Daya tahan tim hoki ruangan Papua Barat



Dapat dilihat dari hasil tes daya tahan pada tim hoki ruangan Papua Barat menggunakan *Bleep* tes memiliki skor tertinggi sebesar 45.2 ml/kg/min dan skor terendah sebesar 30.6 ml/kg/min. Hasil *bleep* tes memperoleh hasil rata-rata 35.46 ml/kg/min. Dari hasil tes daya tahan menggunakan *bleep* tes, 20% atau sebanyak 2 atlet memperoleh skor “Sangat Baik”, 20% atau 2 atlet memperoleh skor ”Baik”, 10% atau sebanyak 1 atlet

memperoleh skor “Cukup” dan 50% atau sebanyak 5 atlet memperoleh skor “Kurang”.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan dari permasalahan diatas penelitian ini mengacu pada hasil penelitian kondisi fisik tim hoki ruangan Papua Barat bahwa dapat dilihat diatas hasil dari tes kekuatan *push up* memperoleh hasil tertinggi 36 dan skor terendah 23 dengan skor rata-rata 30,3 pengklasifikasian norma kriteria Pasaribu (2020). Sedangkan tes *curl up* memiliki skor tertinggi 60 dan skor terendah 31 dengan rata-rata 45,5 pengklasifikasian norma kriteria dari McArdle W.D (2000).

Kecepatan adalah salah satu komponen dasar di beberapa olahraga. Setiap kegiatan olahraga baik kompetisi, maupun permainan selalu membutuhkan kecepatan. Kecepatan merupakan kemampuan yang memungkinkan atlet untuk bergerak secepat mungkin (K Azmi & N W Kusnanik, 2018). Pada tes kecepatan tim hoki ruangan Papua Barat menggunakan tes sprint 30 meter. memiliki skor tercepat sebesar 4.53 detik dan skor terendah sebesar 4.97 detik dengan rata-rata 4.75 detik. Dari hasil tes kecepatan menggunakan *sprint* 30 meter sebanyak 4 atlet memperoleh skor “Sangat Baik” dengan persentase 40%, 4 atlet memperoleh skor ”Baik” dengan persentase 40%, dan 2 atlet memperoleh skor “Kurang” dengan persentase 20% pengklasifikasian norma kriteria dari Davis B. (2000)

Kelincahan adalah sebuah kemampuan yang sangat penting dalam beberapa olahraga yang dimainkan dilapangan. Dalam olahraga hoki kelincahan merupakan kemampuan bergerak dengan kaki yang cepat dan tepat (K Azmi & N W Kusnanik, 2018). Pada tes kelincahan tim hoki ruangan Papua Barat menggunakan *illinois* tes memiliki skor tercepat 17.18 detik dan skor terendah 20.29 detik dengan rata-rata 18.7 detik. Dari hasil tes kelincahan menggunakan *illinois* tes sebanyak 2 atlet memperoleh skor “Sangat Baik” dengan persentase 20%, dan 8 atlet memiliki kecepatan “Baik” dengan persentase 80% pengklasifikasian norma kriteria dari Davis B. (2000).

Daya tahan merupakan kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga karena daya tahan mampu menunjang performa atlet menjadi lebih baik dalam bertanding. Pada tes daya tahan tim hoki ruangan Papua Barat menggunakan *bleep* tes memiliki skor tertinggi sebesar 45.2 ml/kg/min dan skor terendah sebesar 30.6 ml/kg/min dengan rata-rata 35.46 ml/kg/min. Dari hasil tes daya tahan menggunakan *bleep* tes sebanyak 2 atlet memperoleh skor “Sangat Baik” dengan persentase 20%, 2 atlet memperoleh skor ”Baik” dengan persentase 20%, 1 atlet memperoleh skor “Cukup” dengan persentase 10%, dan 5 atlet memperoleh skor “Kurang” dengan persentase 50% pengklasifikasian norma kriteria Pasaribu (2020).

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Kesimpulan penelitian ini yaitu untuk komponen kondisi fisik kekuatan tim hoki ruangan putri Papua Barat termasuk dalam kategori sangat baik. Dalam item tes kecepatan *sprint* 30 meter tergolong dalam kategori baik. Dalam item tes kelincahan tim hoki ruangan putri Papua Barat tergolong dalam kategori baik. Dalam item tes daya tahan tim hoki ruangan putri masih tergolong dalam kategori yang kurang.

### **Saran**

Untuk Para pemain bisa lebih meningkatkan Latihan agar bisa lebih maksimal untuk menunjang performa dalam bertanding. Sedangkan untuk staff pelatih bisa membuat variasi latihan yang lebih menarik dan meningkatkan program latihan guna untuk menumbuhkan para pemain yang berkualitas di kemudian hari.

Penelitian ini dapat dijadikan acuan atau referensi pada penelitian selanjutnya yang relevan sehingga dapat membantu peneliti lain dan juga bisa menjadi acuan untuk tim Papua Barat agar lebih berkembang lagi dalam meraih prestasi.

## **REFERENSI**

- Arif Achmad Chabibi. 2017. Analisis Antropometri dan Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler *Indoor Hockey* Tim Putra SMA Negeri 1 Kwanyar Kabupaten Bangkalan. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Fadlan, Fauzi. (2013). Perbandingan Proses Terjadinya gol Pada EURO 2012 Dengan Piala AFF 2012. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Fuziyono, A. 2013. Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SMA Negeri 3 Cimahi (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia)
- Konarski, Jan and Strzelczyk, Ryszard. 2009. "Characteristics Of Differences In Energy Expenditure And Heart Rate During Indoor And Outdoor Field Hockey Matches". Vol. 16(2), 188, (Online).
- K Azmi, & N W Kusnanik. (2018). Effect Of Exercise Program Speed, Agility, and Quickness (SAQ) in Improving Speed, Agility, and Acceleration. *Journal Of Physics*.
- Kusnanik, Nining Widyah. Setijono, Hari. Hartono, Soetanto, dan Nurhasan. 2012. *Physiological Demands of Playing Field Hockey Game at the Provincial Level in Indonesia, Journal of Sports Science and Health, Vol.13, Supplemet 2*.
- Lawanis Haripah, Sari Suci Nanda, Maifitri Fella. 2019. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Hockey. *Jurnal Performa* Vol. 4(1). (Online).
- Saputra Dana Wahyu Dwi. 2021. Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Porprov Sidoarjo 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga* (Online).
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. 2019. Pembentukan Kondisi Fisik. Depok: Rajawali Pers.
- Davis B. et al; *Physical Education and the Study of Sport*; 2000
- Brian Mackenzie. 2005. 101 performance evaluation test. London: Electric Word plc.
- Maidarman. 2009. Tes Pengukuran Dan Evaluasi Melatih Kondisi Fisik. Padang: FIK UNP.
- Mahardika, I. M. S. 2015. Metodologi Penelitian. Surabaya. Unesa University Press.
- Mahfuz, M. 2016. Pengaruh Latihan Split Squat Jump dan Standing Jump and Reach terhadap Kekuatan dan Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education Health and Sport*. Vol. 3(2), hal 83-95.
- Muntohir, Toho Cholik. 2007. *Sport Development index*. Jakarta : PT. indeks
- McArdle W.D. et al; *Essential of Exercise Physiology*; 2000
- Pasaribu, A. M. N. 2020. Tes dan Pengukuran Olahraga. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).
- Sajoto. (2003). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Dahara prize.
- Suharno H.P, 1993, "Ilmu Coaching Umum", FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sriundy M., I Made. (2015). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sukadiyanto dan Muluk, Dangsina. 2011. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung: Lubuk Agung*.
- Tim Penyusun. (2019). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Universitas Negeri Surabaya. Surabaya : Unesa.