

Profil Kondisi Fisik Atlet Putra *Hockey Indoor* kota Surabaya Dalam Persiapan PORPROV 2022

Adi Setiawan

Mahasiswa S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Surabaya, adi.18027@mhs.unesa.ac.id

Mohammad Faruk, S.Pd, M.Kes

Dosen S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Surabaya, mohammadfaruk@unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain *hockey indoor* putra kota Surabaya yang akan bertanding di Porprov 2022. Dalam permainan *hockey indoor* jika dilihat dari cara bermainnya memerlukan gerakan yang sangat cepat serta waktu yang cukup lama. Kondisi Fisik adalah salah satu aspek yang sangat diperlukan dalam olahraga *hockey indoor* untuk mencapai suatu keberhasilan dalam setiap pertandingan. Karena prestasi maksimal dapat tercapai ketika atlet memiliki tingkat kondisi fisik yang baik. *Hockey indoor* merupakan olahraga yang banyak menguras tenaga dengan membutuhkan gerakan yang sangat cepat dan kompleks dalam menguasai bola, mengoper, menggiring, melewati lawan dan menembak ke gawang. Maka dari itu penulis ingin mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik atlet *hockey Indoor* kota Surabaya yang akan bertanding di Porprov 2022. Yang nantinya juga akan bisa menjadi evaluasi untuk pelatih dan atlet *hockey* Surabaya. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Subjek dari penelitian ini yaitu 12 atlet putra *hockey indoor* kota Surabaya dengan Teknik pengambilan data melalui Tes dan Pengukuran. Berdasarkan hasil tes kondisi fisik atlet *hockey* Surabaya maka diperoleh data sebagai berikut, Hasil tes kelentukan (sit and reach) menunjukkan frekuensi 4 (33,30%) rata-rata 18 dengan ini menunjukkan kategori belum memenuhi standart, untuk tes kekuatan (sit up) menunjukkan frekuensi 12 (100%) dengan persentase 100% dan rata-rata 56 dengan ini menunjukkan kategori semua atlet memenuhi standart. Untuk tes kekuatan (chin up), kecepatan (sprint 20m), kelincahan (Illinois agility test) dan daya tahan (MFT) semua atlet belum memenuhi standart dengan persentase 0,00%.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Hockey Indoor

Abstract

The purpose of this study was to determine the physical condition of male indoor hockey players in Surabaya who will compete in the 2022 Porprov. In indoor hockey games, when viewed from the way of playing, it requires very fast movements and a long time. Physical condition is one aspect that is needed in indoor hockey to achieve success in every match. Because maximum performance can be achieved when athletes have a good level of physical condition. Indoor hockey is a sport that requires a lot of energy by requiring very fast and complex movements in controlling the ball, passing, dribbling, passing opponents and shooting at goal. Therefore, the author wants to know the extent to which the level of physical condition of the Surabaya Indoor hockey athletes who will compete in the 2022 Porprov will also be an evaluation for Surabaya hockey coaches and athletes. This research uses descriptive quantitative research. The subjects of this study were 12 male athletes of indoor hockey in the city of Surabaya with data collection techniques through tests and measurements. Based on the results of the physical condition test of the Surabaya hockey athlete, the following data were obtained, the results of the flexibility test (sit and reach) showed a frequency of 4 (33.30%) with an average of 18, this indicates that the category does not meet the standard, for the strength test (sit ups) shows a frequency of 12 (100%) with a percentage of 100% and an average of 56. This shows the category of all athletes meeting the standard. For tests of strength (chin up), speed (20m sprint), agility (Illinois agility test) and endurance (MFT) all athletes did not meet the standard with a percentage of 0.00%.

Keywords: Physical Condition, Indoor Hockey

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan yang dilakukan untuk melatih fisik dan mental, yang didalamnya terdapat unsur-unsur kebugaran jasmani diantaranya kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan dan lain-lain. Menurut Cholik Mutohir (2007) Olahraga adalah suatu proses sistematis yang terdiri dari segala tindakan dan usaha yang membantu mengembangkan atau meningkatkan potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai individu atau anggota masyarakat. Olahraga dapat berbentuk permainan, kompetisi dan prestasi. Dalam olahraga prestasi terdapat olahraga yang dimainkan secara individu dan tim. Olahraga individu diantaranya renang, atletik, dan bela diri. Sedangkan tim diantaranya hoki, sepak bola, bola basket dan lain-lain. Hoki adalah olahraga di mana dua tim bertarung satu sama lain dengan memukul bola di gawang lawan dengan tongkat. Menurut Faruk (2013), hoki adalah permainan yang melibatkan ciri-ciri fisik yang unggul dan memiliki ciri khas antara lain kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan ciri teknis yang khas. *Hockey indoor* merupakan Hoki yang dimainkan di ruang tertutup dengan lapangan berlantai halus dan rata yang terbuat dari ubin serta dimainkan oleh 6 orang dengan waktu 20x2 menit. Menurut Muhammad (2018) Hoki kini telah menjadi populer sebagai olahraga dan mulai dikenal masyarakat Indonesia dan di seluruh dunia Banyak komunitas dari beberapa Sekolah maupun Universitas dalam mengembangkannya.

Menurut Supriyoko & Mahardika (2018) 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, atlet harus memiliki kondisi fisik yang bagus agar program latihan yang diberikan oleh pelatih dapat tersusun dengan baik, disamping itu kondisi fisik merupakan syarat untuk mencapai prestasi tinggi, karena prestasi maksimal dapat tercapai ketika atlet memiliki kondisi fisik yang baik. Menurut Kusnanik Dkk (2018) Permainan *hockey indoor* sangat memerlukan Kondisi Fisik yang bagus, baik Aerobik dan Anaerobik. Sehingga menuntut kerja atau fisik akan lebih berat. Melihat dari hasil Final

kejuaraan Porprov tahun 2019 serta Kejurprov tahun 2021 Surabaya lawan Gresik, dapat diperoleh bahwa Gresik selalu unggul dan memenangkan pertandingan. Maka dari itu penulis ingin mengetahui sejauh mana tingkat Kondisi Fisik *hockey indoor* Surabaya dengan memakai standart Norma KONI Jatim. Menurut Kusnanik Dkk (2018) Dalam hoki ruangan, energi yang dibutuhkan adalah aerobik menggunakan oksigen dan anaerobik menggunakan energi dari sumber lain. Pada permainan hoki, dibutuhkan energi aerobik untuk menjaga daya tahan jantung saat berlari sepanjang pertandingan. dan membutuhkan energi Anaerobik ketika melakukan gerakan cepat dan sempurna Septiawan (2021). Menurut Setijono (2017) Olahraga hoki memiliki beberapa faktor penting seperti kondisi fisik (kecepatan, kelincahan, daya tahan, tenaga, antropometri).

Daya tahan adalah kemampuan seorang atlet untuk mencegah kelelahan pada anggota tubuh selama olahraga dalam waktu yang berkepanjangan. Kusnanik Dkk (2018) Semakin lama waktu latihan dan semakin tinggi intensitas aktivitasnya yang dilakukan oleh seorang olahragawan, berarti dia memiliki daya tahan yang baik. Menurut Firdani dan Nur (2020), program Latihan yang paling menonjol adalah yang paling fokus pada daya tahan. Daya Tahan adalah komponen pertama yang diprioritaskan untuk hoki indoor dengan waktu permainan adalah 20 menit x 2, jadi dibutuhkan daya tahan yang maksimal. Menurut Denise Jening dalam Tavenner (2004) Kemampuan daya tahan aerobik yang kuat memungkinkan pemain untuk lari sepanjang permainan serta memberikan kesempatan terbaik untuk pemulihan. Sedangkan daya tahan anaerobik yang baik memungkinkan pemain untuk untuk mengulang lari sprint sepanjang pertandingan.

Kekuatan merupakan kemampuan penting yang berhubungan dengan kontraksi otot.. Hasil dari beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan kekuatan ketika terkontrol dengan baik dapat meningkatkan kekuatan tendon (Afsharnezhad et al., 2011). Jadi, kekuatan merupakan keterampilan yang erat kaitannya dengan proses kontraksi otot, Dapat juga dikatakan bahwa kekuatan adalah kemampuan untuk mengerahkan tenaga maksimal pada setiap usaha,

serta kapasitas tenaga berarti terjadinya kontraksi otot pada manusia. Kekuatan merupakan satu-satunya komponen terpenting yang diprioritaskan dalam tim hoki *indoor*. Serta berpengaruh ketika passing dan shooting ke gawang.

Menurut pendapat Widiastuti (2015) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan serupa dalam urutan yang cepat atau untuk menempuh jarak dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan juga sangat penting pada permainan hoki ketika berlari, meminta bola, dan menggiring bola. Syafruddin (1999) menyatakan kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor seperti kekuatan otot, viskositas (tegangan otot), kecepatan kontraksi, kecepatan koordinasi : dengan demikian pada permainan sepak bola pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu menggiring bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan dapat merebut bola dengan cepat.

Kelincahan adalah kemampuan untuk secara cepat dan efektif mengubah arah tubuh saat berlari atau bergerak Ballery (1990). Ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap kelincahan, antara lain kekuatan, kecepatan, reaksi, koordinasi neuromuskular, dan keseimbangan Afsharnezhad Dkk (2011). Kemampuan mengubah arah dengan sangat cepat sangat diperlukan terutama untuk pemain depan atau penyerang karena mereka mencoba untuk mengecoh lawan terdekat mereka. Menurut Maidarman (2009) menambahkan kegunaan secara langsung kelincahan yaitu mengkoordinasi gerak-gerak berganda, mempermudah berlatih Teknik tinggi, gerakan dapat efektif dan efisien dan menghindari cedera.

Menurut Harsono (2015), kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan aktivitas apapun dengan cara meregangkan tubuh pada area persendian yang luas.. *Fleksibilitas* sebagai salah satu komponen kekuatan fisik, adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagiannya melalui rentang gerak yang luas tanpa merasakan ketegangan otot. Dalam olahraga, kelentukan sangat penting, semakin tinggi tingkat kelentukan yang dimiliki seorang atlet, semakin kecil kemungkinan mereka untuk cedera. Dalam olahraga hoki kelentukan berperan penting ketika atlet melakukan dribbling, dragflick shoot kearah gawang dan untuk keseimbangan.

Komponen di atas merupakan unsur fisik yang dominan terhadap olahraga hoki, maka dari itu penulis ingin melakukan tes terhadap atlet *hockey indoor* Surabaya untuk mengetahui tingkat kondisi fisik mereka yang akan bertanding di Porprov 2022. Moh Turi (2020) Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan untuk mengidentifikasi atau mengukur sesuatu menurut metode atau aturan yang telah ditentukan. Pengukuran juga merupakan proses pengumpulan data melalui pengamatan nyata untuk mengumpulkan informasi penting untuk tujuan tertentu. Tes dan pengukuran memiliki arti yang berbeda dan sering digunakan bersama-sama. Diperlukan program latihan yang berkualitas tinggi, karena pemain harus memiliki kekuatan fisik yang baik untuk melakukan yang terbaik. Namun itu semua tidak terlepas dengan pembinaan dan pengelolaan organisasi yang baik. Wedut dan Wiriawan (2021).

Dari uraian di atas penulis akan menjelaskan tentang “Profil Kondisi Fisik Atlet *Hockey Indoor* Putra Kota Surabaya Dalam Persiapan Porprov 2022”. Sebab kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang dapat berpengaruh sangat penting terhadap performa atlet ketika bertanding.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif. Menurut Sriundy, (2015) Deskripsi Menyediakan metode dan hasil penelitian yang dirancang untuk mempelajari situasi, atau masalah lain dalam bentuk laporan penelitian. Selain itu Sriundy (2015) mengemukakan jenis penelitian kuantitatif ini dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk menyeleksi data yang dikumpulkan oleh populasi atau alat penelitian tertentu. Populasi dan sampel penelitian ini adalah total 12 pemain *hockey indoor* yang akan berlaga di Porprov 2022.

Tempat penelitian dan pengambilan sampel yaitu di Lapangan Hoki Darmawangsa. Sedangkan untuk Teknik pengambilan data yaitu melalui Tes Dan Pengukuran, Diantaranya : 1. Kelentukan menggunakan tes *Sit and Reach*, 2. Kekuatan menggunakan tes *Sit Up* dan *Chin Up*, 3. Kecepatan menggunakan tes *Sprint 20m*, 4. Kelincahan menggunakan *Illinois Agility Tes*, 5. Daya Tahan menggunakan *Multi Fitness Test (MFT)*.

Tes yang digunakan dalam penelitian ini merupakan bagian penting dari komponen fisik hoki dalam ruangan..

Metode analisis data penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah mengelola data menggunakan rumus berikut:

Mean atau rata-rata

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

μ = Rerata Populasi

\sum = Jumlah

X = Data Populasi

N = Jumlah Anggota Populasi

(Sriundy, 2015)

Persentase

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = persentase

f = frekuensi

n = jumlah sampel

Norma item tes fisik cabang olahraga hockey indoor

NO	Tes	Norma
1.	Sit and Reach	20 cm
2.	Sit Up	50
3.	Chin Up	12
4.	20m sprint	3 sec
5.	Illinois agility	15 sec
6.	Multi Fitness Test (MFT)	lv. 12

Sumber : Nahari (2021)

HASIL

Dari hasil penelitian dan Analisis data yang telah dilakukan maka dapat diperoleh Hasil sebagai berikut :

a. Kelentukan (*Sit and Reach*)

Untuk mengetahui kelentukan pada penelitian ini maka digunakan tes *sit and reach* yang tujuannya untuk mengetahui kelentukan otot pemain hoki ruangan putra kota Surabaya. Dari hasil tes tersebut diperoleh bahwa atlet yang memenuhi standart berjumlah 4 dengan persentase 33,30% dan yang belum memenuhi standart berjumlah 8 dengan persentase 66,70% sedangkan untuk rata-rata 18cm dengan ini menunjukkan kategori belum memenuhi standart.

Tabel 1 Hasil Pengukuran kelentukan

	standart	tdk standart
Frekuensi	4	8
Persentase	33,30%	66,70%
Mean/rata-rata		18

b. Kekuatan (*sit up*)

Untuk mengetahui kekuatan pada penelitian ini maka digunakan tes *sit up* yang bertujuan untuk mengetahui kekuatan otot perut pemain hoki ruangan putra kota Surabaya. Dari hasil tes penelitian ini diperoleh bahwa atlet memenuhi standart berjumlah 12 dengan persentase 100%, belum memenuhi standart berjumlah 0 dengan persentase 0,00%, rata-rata 56 dengan ini menunjukkan kategori memenuhi standart.

Tabel 2 Hasil Pengukuran Kekuatan

	standart	tdk standart
Frekuensi	10	0
Persentase	100,00%	0,00%
Mean/rata-rata	56	

c. Kekuatan (*chin up*)

Untuk mengetahui kekuatan pada penelitian ini maka digunakan tes *chin up* yang bertujuan untuk

mengetahui kekuatan otot lengan pemain hoki ruangan putra kota Surabaya. Dari hasil tes penelitian ini diperoleh bahwa atlet memenuhi standart berjumlah 0 dengan persentase 0,00%, belum memenuhi standart berjumlah 12 dengan persentase 100%, rata-rata 6 dengan ini menunjukkan kategori belum memenuhi standart.

Tabel 3 Hasil Pengukuran Kekuatan

	standart	tdk standart
Frekuensi	0	10
Persentase	0,00%	100,00%
Mean/rata-rata		6

d. Kecepatan (*sprint 20m*)

Untuk mengetahui kecepatan pada penelitian ini maka digunakan tes *sprint 20m* yang bertujuan untuk mengetahui kecepatan lari pemain hoki ruangan putra kota Surabaya. Dari hasil tes penelitian ini diperoleh bahwa atlet memenuhi standart berjumlah 0 dengan persentase 0,00%, belum memenuhi standart berjumlah 12 dengan persentase 100%, rata-rata 4,13 dengan ini menunjukkan kategori belum memenuhi standart.

Tabel 4 Hasil Pengukuran Kecepatan

	standart	tdk standart
Frekuensi	0	10
Persentase	0,00%	100,00%
Mean/rata-rata		4,13

e. Kelincahan (*Illinois Agility Test*)

Untuk mengetahui kelincahan pada penelitian ini maka digunakan tes *Illinois agility tes* yang bertujuan untuk mengetahui kelincahan pemain hoki ruangan putra kota Surabaya. Dari hasil tes penelitian ini diperoleh bahwa atlet memenuhi standart berjumlah 0 dengan persentase 0,00%, belum memenuhi standart berjumlah 12 dengan persentase 100%, rata-rata 16,05 dengan ini menunjukkan kategori belum memenuhi standart.

Tabel 5 Hasil Pengukuran Kelincahan

	standart	tdk standart
Frekuensi	0	10
Persentase	0,00%	100,00%
Mean/rata-rata		16,05

f. Daya Tahan (*Multi Fitness Test*)

Untuk mengetahui daya tahan pada penelitian ini maka digunakan tes MFT yang bertujuan untuk mengetahui daya tahan pemain hoki ruangan putra kota Surabaya. Dari hasil tes penelitian ini diperoleh bahwa atlet memenuhi standart berjumlah 0 dengan persentase 0,00%, belum memenuhi standart berjumlah 12 dengan persentase 100%, rata-rata 8 dengan ini menunjukkan kategori belum memenuhi standart.

Tabel 6 Hasil Pengukuran Daya Tahan

	standart	tdk standart
Frekuensi	0	10
Persentase	0,00%	100,00%
Mean/rata-rata		8

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan maka dapat dibuat pembahasan sebagai berikut :

1. Kelentukan (*Sit and Reach*)

Dari hasil kelentukan menggunakan tes *sit and reach* yang telah dilakukan maka atlet hoki Surabaya menunjukkan kategori belum memenuhi standart dengan rata-rata 18 cm, hanya ada 4 atlet dengan persentase 33,30% yang memenuhi standart. Tes ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kelentukan atlet dengan target 20 cm. dalam permainan hoki ketika atlet memiliki kelentukan yang rendah maka lawan akan sangat mudah untuk membaca gerakan atlet. kelentukan sering di definisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin tanpa mengalami cedera pada otot Nurhasan dan Cholil (2007). Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kelentukan atlet maka semakin rendah atlet mengalami cedera. Diharapkan untuk pelatih agar selalu

memberikan waktu yang cukup dalam pemanasan dan pendinginan setelah latihan dan untuk atlet diharapkan agar melakukan dengan maksimal.

2. Kekuatan perut (*Sit Up*)

Dari hasil kekuatan menggunakan tes *sit up* yang telah dilakukan maka atlet hoki Surabaya mendapatkan rata-rata 56 dengan persentase 100%, dalam hal ini menunjukkan semua atlet telah memenuhi standart. target dalam tes ini adalah 50 repetisi. Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Menurut Bumpa dan Gregory (2009) kekuatan otot yang baik akan menambah performa atlet dalam pertandingan. Dalam hoki otot perut berpengaruh terhadap fisik atlet dalam keseimbangan, serta otot perut memberikan tenaga pada saat mengoper, dan shooting bola.

3. Kekuatan lengan (*Chin Up*)

Dari hasil tes *chin up* yang telah dilakukan maka atlet hockey Surabaya mendapatkan frekuensi 0 (0,00%) dengan rata-rata 6, target dari tes ini adalah 12 repetisi, dalam hal ini menunjukkan Semua atlet belum memenuhi standart. Dengan ini Kemungkinan program latihan fisik yang diberikan pelatih hoki Surabaya berbeda dengan KONI Jatim sehingga atlet Surabaya kesusahan dalam melakukan tes tersebut dan akhirnya mendapatkan nilai yang rendah.. Dalam hoki, kekuatan otot lengan berperan ketika memukul bola yang akan mempengaruhi kecepatan bola. Hasil dari penelitian-penelitian sebelumnya menunjukan bahwa latihan kekuatan secara teratur dapat meningkatkan kekuatan tendon (Junge, Cheung, Edwards, & Dvorak, 2004). Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot lengan dan bahu. Dalam hoki kekuatan lengan sangat diperlukan dalam menggiring, mengoper, dan *shooting* ke gawang.

4. Kecepatan (*20m Sprint*)

Dari hasil kecepatan menggunakan tes *20m sprint* yang telah dilakukan maka atlet hoki Surabaya mendapatkan frekuensi 0 (0,00%) dengan rata-rata 4,13 sec, target dari tes ini adalah 3 sec, dengan ini menunjukkan Semua atlet belum memenuhi standart. dalam hal ini kemungkinan program latihan fisik an aerobic yang diberikan pelatih hoki Surabaya berbeda dengan KONI Jatim serta atlet kurang maksimal dalam menjalankannya. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan atlet dalam menggerakkan tubuh untuk menempuh jarak dalam waktu yang singkat. Kecepatan adalah salah satu komponen kunci dari

biomotor yang diperlukan dalam olahraga, permainan, atau kompetisi apa pun Sukadyanto dan Muluk (2011). Anda membutuhkan kecepatan hoki saat berlari, menggiring bola, dan mengejar bola dalam situasi bertahan. Latihan kecepatan bisa dapat diberikan dengan *shuttle run*, *interval training*, *farlek*, dan *pyramid*. Dimistrieka (2014) dalam Faruk (2019) dalam olahraga hoki Kecepatan digunakan saat melakukan sprint untuk mengejar bola maupun menggiring bola. Diketahui bahwa atlet hoki ruangan berlari 2.900m untuk posisi penyerang, 2640m untuk posisi gelandang, dan 2580m untuk posisi bertahan

5. Kelincahan (*Illinois Agility test*)

Dari hasil kelincahan menggunakan tes *Illinois* yang telah dilakukan maka atlet hockey Surabaya mendapatkan frekuensi 0 (0,00%) dengan rata-rata 16,05 sec, target dari tes ini adalah 15 sec, dengan ini menunjukkan Semua atlet belum memenuhi standart. Dalam hal ini harus menjadi perhatian untuk pelatih dalam membuat program latihan yang bisa meningkatkan kelincahan terhadap atlet. Bumpa dan Gregory (2009) mengatakan bahwa kelincahan merupakan suatu keterampilan kompleks yang dimiliki atlet untuk merespon stimulus luar dengan sebuah perlambatan, perubahan arah, dan percepatan secara cepat. Kelincahan dibangun dari kombinasi beberapa elemen kondisi fisik yang penting yaitu kecepatan, koordinasi, kelentukan, dan power. Dalam hoki kelincahan diperlukan ketika mengubah arah berlari serta mengecoh dan melewati lawan. Latihan kelincahan dapat diberikan dengan latihan zig-zag, dll.

6. Daya Tahan (*Multi Fitness Test*)

Dari hasil daya tahan menggunakan tes *MFT* yang telah dilakukan maka atlet hoki Surabaya mendapatkan frekuensi 0 (0,00%) dengan rata-rata 8 lv, target dari tes ini adalah 12 lv, dengan ini menunjukkan semua atlet belum memenuhi standart. Tes ini bertujuan untuk mengetahui daya tahan dan mengukur serapan oksigen maksimum (VO_{2max}) Pemain hoki indoor putra kota Surabaya. Daya tahan adalah kemampuan seseorang beraktifitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dalam hockey indoor daya tahan sangat berpengaruh penting pada saat pertandingan berlangsung karena memerlukan waktu yang cukup lama. Maka harus menjadi perhatian bagi pelatih agar bisa meningkatkan daya tahan aerobic terhadap atlet dengan latihan dengan intensitas tinggi dan program latihan yang lebih baik lagi dan

dijalankan secara teratur serta diperhatikan. Menurut Sukadiyanto dan muluk (2011) Karena latihan daya tahan secara positif mempengaruhi keadaan fisiologis dan psikologis atlet dan perubahan otot rangka, atlet harus melakukan latihan dengan benar dan tepat. Montgomery (2006) dalam artikel Arif, (2017) Hoki adalah permainan yang cepat dan seorang atlet harus memiliki rata-rata VO₂maks 52-63 ml/kg/menit. Untuk Latihan daya tahan meliputi latihan jangka panjang seperti aerobik, renang jarak jauh, fartlek, ski lintas alam, HIIT, lari jarak jauh, latihan interval, dan jenis latihan intensitas tinggi lainnya.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil dan pembahasan tes kondisi fisik atlet *hocky indoor* putra kota Surabaya dapat disimpulkan bahwa:

Rata-rata Atlet memenuhi standart pada tes kekuatan sit up dengan persentase 100% dan rata-rata 56, untuk tes kelentukan hanya ada 4 atlet yang memenuhi standart dengan persentase 33,30% dan rata-rata 18, sedangkan untuk tes kecepatan, kelincahan dan daya tahan semua atlet belum memenuhi standart dengan persentase 0,00%.

Saran

1. Untuk atlet agar tetap Semangat dalam berlatih dan menjalankan program latihan yang diberikan oleh pelatih dengan maksimal dan lebih bagusnya menjaga dan meningkatkan kondisi fisik di luar jam latihan.
2. Untuk pelatih hendaknya mempertahankan kondisi fisik atlet dengan memberikan program latihan secara rutin dan terprogram dengan baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji Syukur atas kehadiran Tuhan yang maha Esa yang telah memberikan kelancaran sehingga Artikel ini bisa selesai dengan baik. Terima kasih kepada Bapak Mohammad Faruk, S.Pd, M.Kes selaku Dosen Pembimbing saya yang sudah membimbing dengan sangat baik. Terima Kasih juga kepada orang tua saya Khususnya ibu atas doanya yang sangat luar biasa. Dan Terakhir terima kasih juga kepada pelatih dan atlet hoki Surabaya yang telah membantu dan mengizinkan untuk penelitian disana, serta semua pihak yang membantu memberikan arahan, saran dan masukan untuk artikel ini.

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. *International Journal of Sports Science and Engineering*, 5(02), 105-111.

Arif, A. C. (2017). Analisis Antropometri dan Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler indoor Hockey Tim Putra SMA Negeri 1 Kwanyar Kabupaten Bangkalan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1-9.

Comfort, P., & Matthews, M. (2013). Strength and Conditioning, Sport Rehabilitation and Injury Prevention, 223-244.

Faruk, M. (2013). Belajar Bermain Hockey. Unesa University Press Surabaya.

Faruk, M., Subagio, I., & Muhammad, H. N. (2019, September). Identification of Running, Jogging and Walking Activities for Female Athletes Indoor Hockey in 2016 PON Matches. In *International Conference on Movement, Health and Exercise* (pp. 142-147). Springer, Singapore.

Harsono, Prof. D. (2015). *Kepelatihan Olahraga* (1 st ed). PT Remaja Rosda Karya.

Kusnanik, N. W. (2001). A Comparison of Field and Laboratory Testing of Sports Specific Fitness for Female Field Hockey Players (Doctoral dissertation, University Of Canberra).

Kusnanik, N. W., Rahayu, Y. S., & Rattray, B. (2018). Physiological demands of playing field hockey game at sub elite players. In *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering* (Vol. 288, No. 1, p. 012112). IOP Publishing.

Muhammad, H. N. (2018). Evaluasi Konteks Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Hockey Di Jawa Timur. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 3(1), 7-11.

Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). *Sport development index*. Jakarta: PT Indeks.

Nahari, S. I., & Faruk, M. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Hoki Ruangan Jawa Timur Pada Masa Sebelum Pandemi COVID-19

- dan Puslatda New Normal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 46-56.
- Putri, D., & Jatmiko, T. (2022). Standarisasi Kondisi fisik Cabang Olahraga Hoki Putra Jawa Timur Pon Papua XX 2021. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(2), 131-139.
- Perdana, H. S., & Sudijandoko, A. (2019). Analisis Kebugaran Jasmani Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Nahari, S. I., & Faruk, M. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Hoki Ruang Jawa Timur Pada Masa Sebelum Pandemi COVID-19 dan Puslatda New Normal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 46-56.
- Perdana, H. S., & Sudijandoko, A. (2019). Analisis Kebugaran Jasmani Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Putri, D., & Jatmiko, T. (2022). Standarisasi Kondisi fisik Cabang Olahraga Hoki Putra Jawa Timur Pon Papua XX 2021. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(2), 131-139.
- Septiawan, T. H., & Wiriawan, O. (2021). Perbandingan hasil tes kondisi fisik atlet hockey indoor tahun 2019 dan 2020 koni kabupaten probolinggo. *Jurnal Prestasi Olahraga, Unesa* 4(6), 12-20.
- Sugandi, R. N., & Pramono, M. (2019). Kondisi Fisik (Kekuatan, Kecepatan Dan Daya Tahan) Atlet Hockey Tim Putra Gresik Persiapan Porprov 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga, Unesa* 7(2).
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- Sriundy, M. I. Made.(2015). Metodologi Penelitian. Universitas Negeri Surabaya.
- 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.
- Toruan, A. J. M. L, 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.
- Turi, M., & Wulandari, F. Y. (2021). Analisis Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Lompat Jangkit (Triple jump) TC Khusus Jatim Tahun 2019 dan Tahun 2020. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 47-53.
- Wedut, W., & Wiriawan, O. (2021). Profil kondisi Fisik Atletik Sprinter Jatim Tahun 2019-2020. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(7), 71-76.