



## Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Hockey Indoor Jawa Timur PON XXI Aceh – Sumut 2024

Keyssa Vinynda Salsabila \*, Mohammad Faruk

S1 Pendidikan Kevelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

\* keyssa.21008@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 01-05-2025; Direview: 01-05-2025; Diterima: 16-05-2025;  
Diterbitkan: 16-05-2025

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik atlet Hoki Indoor putri Jawa Timur sebagai persiapan PON XXI Aceh-Sumut 2024, dengan fokus pada aspek kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan data sekunder. Subjek penelitian ini adalah 12 atlet putri yang menjalani pelatihan di Puslatda Jawa Timur, dengan data yang dikumpulkan melalui tes lari cepat 20 meter untuk kecepatan, tes kelincahan Illinois (IAT) untuk kelincahan, dan tes kebugaran multistahap (MFT) untuk daya tahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki performa yang baik pada tes lari cepat 20 meter dan IAT, dengan banyak yang masuk dalam kategori "Baik" dan "Sangat Baik". Namun, hasil MFT menunjukkan bahwa daya tahan atlet masih perlu ditingkatkan, karena beberapa masuk dalam kategori "Kurang" dan "Sangat Kurang". Kesimpulannya, meskipun para atlet menunjukkan kecepatan dan kelincahan yang memadai, peningkatan daya tahan fisik mereka sangat penting untuk meningkatkan performa di PON XXI Aceh-Sumut 2024.

**Kata Kunci:** Hoki Indoor, kecepatan, kelincahan, daya tahan.

### Abstract

*This study aims to analyze the physical condition of female Indoor Hockey athletes from East Java as preparation for the 2024 PON XXI Aceh-Sumut, focusing on speed, agility, and endurance. A descriptive quantitative method with a secondary data approach was used. The subjects of this study were 12 female athletes undergoing training at the East Java Puslatda, with data collected through the 20 Meter Sprint test for speed, the Illinois Agility Test (IAT) for agility, and the Multi-Stage Fitness Test (MFT) for endurance. The results showed that most athletes performed well in the 20 Meter Sprint and IAT tests, with many falling into the "Good" and "Very Good" categories. However, the MFT results indicated that the athletes' endurance still needs improvement, as some fell into the "Poor" and "Very Poor" categories. In conclusion, while the athletes demonstrated adequate speed and agility, enhancing their physical endurance is crucial for improving performance in the 2024 PON XXI Aceh-Sumut.*

**Keywords:** Indoor Hockey, speed, agility, endurance.

### 1. PENDAHULUAN

Hockey indoor merupakan olahraga tim yang dimainkan di dalam ruangan dengan intensitas permainan yang sangat tinggi (Yulianto, 2021). Karakteristik lapangan yang lebih kecil dibandingkan hockey lapangan memaksa para pemain untuk berpikir cepat dan beradaptasi secara dinamis terhadap perubahan situasi di lapangan. Setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan teknis seperti penguasaan

bola yang akurat, kemampuan bertransisi antara menyerang dan bertahan dengan cepat, serta menjaga kondisi fisik dan mental yang stabil selama pertandingan berlangsung (Metikasari & Roepadjadi, 2020). Persiapan yang menyeluruh sangat diperlukan untuk memastikan atlet dapat memberikan performa terbaik mereka.

Faktor fisik atlet menjadi salah satu aspek krusial yang memengaruhi keberhasilan dalam olahraga ini (Prima & Kartiko, 2021). Tiga elemen

utama yang mendukung performa fisik atlet hockey indoor adalah kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Kecepatan diperlukan untuk memungkinkan pemain bergerak cepat baik dalam serangan maupun pertahanan (Arif, 2017). Kelincahan berperan dalam kemampuan atlet melakukan perubahan arah dengan cepat dan gesit saat menghadapi situasi permainan (Febrihan & Rosyida, 2019). Sementara itu, daya tahan menjadi faktor penting dalam menjaga konsistensi performa sepanjang durasi pertandingan yang intens dan kompetitif (Pribadi et al., 2022). Ketiga aspek ini saling melengkapi untuk menciptakan kinerja optimal di lapangan.

Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Aceh-Sumut 2024 merupakan ajang olahraga prestisius yang menjadi peluang bagi atlet putri hockey indoor Jawa Timur untuk menunjukkan kemampuan mereka. Kompetisi ini memerlukan kesiapan fisik yang maksimal, sehingga pembinaan yang terarah pada penguatan aspek fisik menjadi sangat penting. Dalam konteks ini, evaluasi terhadap kondisi fisik atlet menjadi langkah strategis untuk memastikan kesiapan mereka menghadapi kompetisi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kondisi fisik atlet putri hockey indoor Jawa Timur, khususnya dalam aspek kecepatan, kelincahan, dan daya tahan, sebagai persiapan menuju PON XXI Aceh-Sumut 2024. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan komprehensif mengenai kesiapan fisik para atlet, yang dapat dijadikan dasar dalam menyusun program pelatihan yang lebih efektif dan sesuai kebutuhan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu berkontribusi pada pengembangan pembinaan olahraga hockey indoor di tingkat regional maupun nasional. Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai strategis tidak hanya untuk persiapan PON XXI, tetapi juga sebagai referensi bagi pengembangan akademik di bidang olahraga dan kesehatan fisik.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan data sekunder untuk menganalisis kondisi fisik atlet putri hockey indoor Jawa Timur yang dipersiapkan untuk PON XXI Aceh-Sumut 2024. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari atlet putri hockey indoor Jawa Timur yang berlatih di Puslatda Jatim. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 11 atlet putri hockey indoor yang tergabung dalam Puslatda Jatim pada tahun 2024. Penelitian ini dilakukan di KONI Provinsi Jawa Timur yang berlokasi di IV/5, Klampis Ngasem, Sukolilo, Jl. Kertajaya Indah Timur XIII, Manyar Sabrangan, Mulyorejo, Surabaya, Jawa Timur 60117.

Data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh melalui tes fisik yang dilakukan oleh KONI Jatim, sebagai bagian dari program persiapan atlet menuju PON 2024. Tes fisik yang digunakan untuk

menilai kondisi fisik atlet meliputi tes sprint 20 meter untuk mengukur kecepatan, Illinois Agility Test untuk mengukur kelincahan, dan Multistage Fitness Test (MFT) untuk mengukur daya tahan aerobik atlet.

Langkah-langkah pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Observasi Lapangan: Dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai situasi di lapangan dan konteks yang perlu dianalisis dalam penelitian ini.
- b. Studi Literatur: Peneliti melakukan pencarian literatur terkait untuk mendapatkan informasi yang relevan dan memperdalam pemahaman mengenai topik penelitian, khususnya mengenai kondisi fisik atlet dan olahraga hockey indoor.
- c. Tes dan Pengukuran: Pengukuran kondisi fisik atlet dilakukan menggunakan tes yang telah diterapkan untuk mengevaluasi kecepatan, kelincahan, dan daya tahan atlet yang menjadi fokus penelitian ini.

Setelah data dikumpulkan, analisis dilakukan untuk mendeskripsikan hasil tes fisik yang diperoleh. Analisis deskriptif digunakan untuk menghitung rata-rata dan persentase hasil tes fisik yang dilakukan. Skor yang diperoleh kemudian dikelompokkan berdasarkan rentang skor yang menggambarkan kondisi fisik atlet untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat kebugaran fisik mereka.

## 3. HASIL

Pada bagian ini, akan dibahas hasil dari tiga tes fisik yang dilakukan pada atlet putri *hockey indoor*, yaitu tes *Sprint 20 Meter*, *Illinois Agility Test*, dan *Multistage Fitness Test* (MFT), serta analisis terkait performa fisik atlet yang diuji. Pembahasan akan difokuskan pada interpretasi data dan relevansi hasil tes terhadap kesiapan fisik atlet dalam menghadapi kompetisi PON 2024 di Aceh dan Sumut.

**Tabel 1.** Hasil Tes 20m Sprint

Nama	Sprint 20 m (detik)	Kategori Sprint
DE	3.55	Baik
DD	3.74	Kurang
AD	3.43	Baik
KE	3.32	Sangat Baik
AU	3.63	Baik
ID	3.82	Sangat Kurang
ND	3.7	Kurang
VN	3.54	Baik
HL	3.5	Baik
VA	3.5	Baik
IN	3.64	Baik
<b>Rata-rata</b>	3.58	Baik

Hasil tes *Sprint* 20 Meter menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki akselerasi yang baik, dengan waktu rata-rata di bawah 3,70 detik. Atlet KE mencatatkan waktu tercepat, yaitu 3,32 detik, yang masuk dalam kategori Sangat Baik. Namun, atlet seperti ID dan ND memiliki waktu lebih lambat, yaitu 3,82 detik dan 3,7 detik, yang mengindikasikan perlunya peningkatan akselerasi. Secara keseluruhan, hasil tes menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar atlet memiliki kecepatan yang memadai, beberapa atlet perlu fokus pada penguatan otot kaki dan peningkatan latihan sprint untuk hasil yang lebih baik.

**Tabel 2.** Hasil *Illionis Agillity Test*

Nama	Illinois Agility Test (detik)	Kategori Illinois
DE	17.57	Kurang
DD	17.95	Sangat Kurang
AD	16.91	Baik
KE	16.8	Baik
AU	17.66	Sangat Kurang
ID	18.66	Sangat Kurang
ND	17.2	Kurang
VN	17.2	Kurang
HL	16.67	Baik
VA	16.32	Baik
IN	17.55	Sangat Kurang
<b>Rata-rata</b>	<b>17.39</b>	<b>Kurang</b>

Hasil tes *Illinois Agility* menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki kelincuhan yang baik, dengan waktu di bawah 17 detik, yang mencerminkan kemampuan perubahan arah yang efisien. Namun, beberapa atlet, seperti DD, AU, ID, dan IN, mencatatkan waktu lebih lama, yang menunjukkan perlunya perbaikan dalam kelincuhan dan teknik perubahan arah. Secara keseluruhan, meskipun sebagian besar atlet sudah menunjukkan performa yang baik, beberapa atlet perlu fokus pada latihan untuk meningkatkan kelincuhan dan koordinasi tubuh mereka.

**Tabel 3.** Hasil Tes MFT

Nama	MFT (Level)	Kategori MFT
DE	9.8	Baik
DD	8.7	Baik
AD	9.1	Baik
KE	8.3	Baik
AU	9.5	Baik
ID	6.9	Sangat Kurang
ND	7.5	Kurang
VN	9.3	Baik
HL	8.11	Baik
VA	7.7	Kurang
IN	6.5	Sangat Kurang
<b>Rata-rata</b>	<b>8.37</b>	<b>Baik</b>

Hasil tes *Multi-Stage Fitness Test* (MFT) menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki daya tahan yang baik, dengan beberapa atlet seperti DE (9,8) dan KE (8,3) menunjukkan hasil yang lebih tinggi. Namun, atlet seperti ID dan IN memperoleh skor lebih rendah (6,9 dan 6,5), yang mengindikasikan perlunya peningkatan daya tahan. Secara keseluruhan, meskipun banyak atlet menunjukkan kapasitas fisik yang baik,

beberapa atlet perlu lebih fokus pada latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik mereka guna mendukung kinerja dalam pertandingan *hockey*.

#### 4. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik atlet putri *Hockey indoor* Jawa Timur dalam persiapan PON XXI Aceh-Sumut 2024, dengan fokus pada aspek kecepatan, kelincuhan, dan daya tahan. Hipotesis utama dari penelitian ini adalah bahwa kondisi fisik yang optimal dalam ketiga aspek tersebut akan memberikan pengaruh signifikan terhadap performa atlet di pertandingan. Tes *Sprint* 20 Meter, *Illinois Agility Test* (IAT), dan *Multi-Stage Fitness Test* (MFT) digunakan untuk mengevaluasi kekuatan fisik atlet dan mengidentifikasi potensi kelemahan yang perlu diperbaiki untuk mencapai performa maksimal.

Tes *Sprint* 20 Meter menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki waktu sprint yang baik, dengan sebagian besar berada pada kategori "Baik". Atlet dengan waktu sprint tercepat menunjukkan akselerasi yang optimal, memberikan mereka keunggulan dalam transisi cepat antara pertahanan dan serangan serta dalam menghindari atau menghadang lawan. Kecepatan yang baik memungkinkan atlet untuk memanfaatkan peluang serangan cepat atau mencegah lawan menyerang dengan efektif (Budiman & Prabowo, 2020). Atlet yang memiliki waktu sprint lebih lambat menunjukkan kebutuhan untuk memperbaiki kemampuan akselerasi mereka, yang penting untuk meningkatkan respons cepat di lapangan.

*Illinois Agility Test* (IAT) mengungkapkan variasi dalam kemampuan kelincuhan atlet. Atlet yang memiliki waktu tes lebih cepat menunjukkan kemampuan untuk mengubah arah dengan efisien, yang sangat penting dalam pertandingan *hockey indoor* di mana pergerakan cepat dan perubahan arah yang tepat sangat dibutuhkan (Chaudhary et al., 2021). Atlet dengan kelincuhan yang kurang optimal perlu fokus pada latihan teknik perubahan arah untuk meningkatkan efisiensi gerakan mereka, yang akan sangat membantu dalam menghindari lawan dan memperbaiki pengambilan posisi di lapangan.

Tes *Multi-Stage Fitness Test* (MFT) yang mengukur daya tahan atlet juga menunjukkan hasil yang bervariasi. Daya tahan yang baik memungkinkan atlet untuk menjaga performa mereka selama pertandingan yang intens, menjaga energi untuk serangan dan bertahan, serta menghindari penurunan kualitas permainan akibat kelelahan (Lawanis et al., 2019). Atlet dengan skor MFT yang lebih tinggi memiliki keunggulan dalam menjaga stamina sepanjang pertandingan, sementara atlet dengan skor

lebih rendah perlu meningkatkan daya tahan mereka agar dapat bertahan lebih lama dengan performa yang maksimal (Yudianti, 2016).

Secara keseluruhan, hasil dari ketiga tes ini memberikan gambaran yang jelas tentang kondisi fisik atlet putri *Hockey indoor* Jawa Timur dalam persiapan menuju PON XXI Aceh-Sumut 2024. Meskipun banyak atlet yang sudah menunjukkan performa yang baik, beberapa atlet perlu memperbaiki aspek tertentu dari kondisi fisik mereka, terutama kecepatan akselerasi, kelincahan, dan daya tahan. Karena ketiga faktor ini sangat menentukan dalam permainan *hockey indoor* yang mengutamakan kecepatan, reaksi cepat, dan stamina, maka perbaikan dalam area-area ini harus menjadi fokus utama dalam program pelatihan.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna untuk perancangan program latihan yang lebih terfokus pada peningkatan aspek fisik yang masih lemah. Latihan akselerasi, kelincahan, dan daya tahan fisik yang intensif akan membantu meningkatkan kualitas performa atlet, yang pada gilirannya dapat meningkatkan peluang kemenangan di PON XXI Aceh-Sumut 2024. Penelitian ini juga membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut mengenai program pelatihan fisik yang dapat meningkatkan performa atlet *hockey indoor* secara lebih spesifik dan mendalam.

## 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan rata-rata hasil tes yang diperoleh, kondisi fisik atlet putri Hockey indoor Jawa Timur untuk PON XXI Aceh-Sumut 2024 menunjukkan hasil yang baik pada aspek kecepatan dan kelincahan, dengan sebagian besar atlet berada dalam kategori "Baik" pada tes Sprint 20 Meter dan Illinois Agility Test (IAT). Namun, daya tahan fisik atlet, yang diukur melalui tes Multi-Stage Fitness Test (MFT), masih menunjukkan hasil yang perlu diperbaiki, karena beberapa atlet berada di bawah standar yang diharapkan. Secara keseluruhan, meskipun kecepatan dan kelincahan atlet sudah memadai, peningkatan daya tahan fisik sangat diperlukan untuk mendukung performa optimal di PON XXI Aceh-Sumut 2024.

## UCAPAN TERIMAKASIH

1. Saya berterima kasih kepada Allah SWT atas Rahmat dan Keberkahan-Nya saya bisa menyelesaikan dengan baik dan dimudahkan.
2. Saya berterima kasih kepada Orang tua saya yaitu Ibu Mardiana Efiandari dan Bapak Fony Susantoro yang selalu memberikan dukungan dan mendoakan saya selalu.
3. Saya berterima kasih kepada Dosen Pengampu Skripsi saya yaitu, Bapak Mohammad Faruk, S.Pd., M.Kes. telah

membantu saya dalam penyelesaian artikel ini dengan lancar.

4. Saya berterima kasih kepada Tim Hockey indoor Puteri Jawa Timur PON XXI SUMUT-ACEH atas semua kerja sama untuk menjadi juara.
5. Saya berterima kasih kepada sahabat saya yaitu Auria, Cipi, Riski selalu membantu saya dalam hal Kuliah sampai Artikel ini selesai.
6. Saya berterimakasih kepada Andhika prayoga selalu menemani saya dari awal hingga akhir.
7. Dan Terima kasih juga untuk Saudara Laki saya Mukhammad Kentzy

## REFERENSI

- Arif, A. C. (2017). *Analisis Antropometri Dan Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Indoor Hockey Tim Putra Sma Negeri 1 Kwanyar Kabupaten Bangkalan*.
- Budiman, A., & Prabowo, G. D. (2020). Latihan power otot lengan untuk kecepatan push dalam olahraga hockey. In *Journal of Physical and Outdoor Education* (Vol. 2, Issue 2).
- Chaudhary, N. I., Sheikh, M., Kahile, M., Chaudhary, S., & Gawande, V. (2021). Specific Speed and Agility Drills to Improve the Performance of Field Hockey Players: An Experimental Study. *International Journal of Current Research and Review*, 13(09), 16–21. <https://doi.org/10.31782/ijcrr.2021.13915>
- Febrihan, A. S., & Rosyida, E. (2019). *Kontribusi Kelincahan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Indian Dribble Pada Siswa Ekstrakurikuler Hockey Di Sma Negeri 1 Menganti*.
- Lawanis, H., Sari, S. N., & Maifitri, F. (2019). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Hockey*.
- Metikasari, S., & Roepadjadi, J. (2020). *Analisis Kondisi Fisik Tim Hockey Indoor Putri Kabupaten Sidoarjo*.
- Pribadi, A., Widiyanto, & Alexander, B. (2022). Pengaruh Fartlek Training Pada Peningkatan Daya Tahan Aerobik Dan Anaerobik Atlet Hoki Ruang Kota Jogja (The Effect of Fartlek Training on Increasing Aerobic and Anaerobic Endurance in Indoor Hockey Athletes in Jogja City). *Indonesian Journal of Sport Science and*

*Technology (IJST)*, 1(1), 1–7.  
<https://doi.org/10.31316/ijst.v1i1.4179>

Prima, P., & Kartiko, C. D. S. (2021). *Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga*.

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>

Yudianti, M. N. (2016). *Profil Tingkat Kebugaran Jasmani (Vo2max) Atlet Hockey (Field) Putri Sman 1 Kedungwaru Tulungagung*.

Yulianto, M. R. (2021). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pencapaian Prestasi Tim Hockey Indoor Putra Kabupaten Gresik Di Porprov 2019*.