



**PROFIL KONDISI FISIK ATLET CABANG OLAHRAGA HOKI  
KABUPATEN KENDAL TAHUN 2018**

**SKRIPSI**

**diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

**Oleh**

**Sayful Musafak Hidayat**

**6301414155**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

## ABSTRAK

**Sayful Musafak Hidayat\***. 2019. Profil Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Hoki Kabupaten Kendal Tahun 2018. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Ilmu Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Tri Tunggal Setiawan, S.Pd., M. Kes\*\*

[\\*PKO.FIK.UNNES.sayfulmusafak17@gmail.com](mailto:PKO.FIK.UNNES.sayfulmusafak17@gmail.com)

[\\*\\*PKO.FIK.UNNES.tritunggal.setiawan@gmail.com](mailto:PKO.FIK.UNNES.tritunggal.setiawan@gmail.com)

Latar belakang penelitian ini adalah kondisi fisik merupakan bagian penting dalam perolehan prestasi maksimal, karenanya mengetahui kondisi fisik sangat diperlukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet cabang olahraga hoki Kabupaten Kendal tahun 2018.

Populasi penelitian ini adalah atlet Puslatcab hoki Kabupaten Kendal sebanyak 29 atlet (16 atlet putra dan 13 atlet putri). Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Variabel penelitian ini adalah komponen kondisi fisik: daya tahan, kelincahan, kecepatan, kekuatan, kelentukan, dan daya ledak. Metode pengumpulan data menggunakan metode tes dan pengukuran kondisi fisik. Teknik analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik atlet cabang olahraga hoki Kabupaten Kendal tahun 2018 pada pemusatan latihan (Puslatcab) dapat dikatakan kurang maksimal, berdasarkan hasil tes kondisi fisik atlet putra dan atlet putri.

Hasil dari 11 item tes yang diujikan didapatkan untuk atlet putra 6 item penilaian sedang, 3 item penilaian kurang, 1 item penilaian kurang sekali, dan 1 item penilaian baik. Untuk atlet putri 6 item penilaian kurang, 4 item penilaian sedang, dan 1 item penilaian baik. Saran dari penelitian ini adalah : 1) Pelatih dapat membuat program latihan fisik yang lebih spesifik, 2) Atlet dapat meningkatkan kondisi fisik melalui program pelatih.

Kata Kunci: Olahraga Hoki, Kondisi Fisik

## ABSTRACT

**Sayful Musafak Hidayat\***. 2019. Physical Fitness of Kendal Hockey Athletes Years 2018. Coaching Sport Education, Semarang State University. Tri Tunggal Setiawan, S.Pd., M.Kes\*\*

[\\*PKO.FIK.UNNES.sayfulmusafak17@gmail.com](mailto:PKO.FIK.UNNES.sayfulmusafak17@gmail.com)

[\\*\\*PKO.FIK.UNNES.tritunggal.setiawan@gmail.com](mailto:PKO.FIK.UNNES.tritunggal.setiawan@gmail.com)

The background of this study is the physical condition which is an important factor to obtain maximum achievement, therefore this is important to know our own physical condition. The aim of this study is to find out physical fitness of Kendal hockey athletes in 2018.

The population used in this study are Kendal hockey athletes in the training center composed of 29 athletes (16 males and 13 females). The technique of collecting sample in this study is using total sampling. Physical condition variable of this study as follows; durability, agility, speed, strength, flexibility, and explosive power. The data collection method in this study is using test method and physical condition measurement. The technique of analyzing the data is using statistic descriptive.

The result of the study shows that physical fitness of the athletes in training center can be inferred as less maximum, according to the physical condition test to male and female athletes.

The result from 11 test which performed in the study shows that 6 male athletes are in average condition, 3 are not in good condition, 1 is really not in well condition, and just 1 that in good condition. The female athletes show that 6 are not in good condition, 4 are in average condition, and only 1 is in good condition. The suggestions from this study are as follows; 1) Coach should make a specific training which focus on physical training, 2) Athletes can improve their physical strength through the coach training menu.

Keywords: Hockey, Physical Fitness

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 18 Januari 2019

Mengetahui,  
Ketua Jurusan PKLO



Soedjatmiko, S.Pd., M. Pd.  
NIP. 197208151997021001

Pembimbing,

Tri Tunggal Setiawan, S.Pd., M. Kes  
NIP. 196803021997021001



## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Sayful Musafak Hidayat

NIM : 6301414155

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Hoki Kabupaten Kendal Tahun 2018

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 25 Januari 2019



Sayful Musafak Hidayat

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Sayful Musafak Hidayat NIM 63014141155 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul Profil Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Hoki Kabupaten Kendal Tahun 2018 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari rabu, tanggal 30 Januari 2019.

### Panitia Ujian

Ketua



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd  
NIP. 196103201984032001

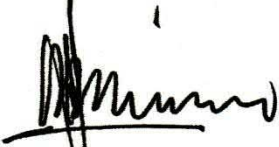
Sekretaris




Soedjatmiko, M.Pd  
NIP. 1972081501997021001

### Dewan Penguji


1. Sri Haryono S.Pd., M. Or  
NIP. 196911131998021001
2. Dra. Kaswarganti Rahayu, M. Kes  
NIP. 196701191992032001
3. Tri Tunggal Setiawan, S.Pd., M. Kes  
NIP. 196803021997021001



---



---



---

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto :

- ❖ Tugas kita bukanlah berhasil, tugas kita adalah mencoba, karena di dalam mencoba itulah kita menemukan dan belajar membangun kesempatan untuk berhasil (Mario Teguh)

### Persembahan :

1. Ayahanda (Herry TS) dan Ibunda (Nur Hidayah) tercinta yang selalu memberikan yang terbaik dan selalu mendoakan ku
2. Seluruh kakak-kakakku tersayang
3. Sahabat-sahabatku yang selalu memberi semangat dan dorongan
4. Teman-teman hoki Kabupaten Kendal
5. Almamater FIK UNNES Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan lancar dan selesai pada waktunya.

Keberhasilan penulis dalam menulis skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Ucapan terimakasih penulis sampaikan dengan hormat kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah memberikan pengarahan dan persetujuan tema skripsi.
4. Tri Tunggal Setiawan, S.Pd., M. Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, pengarahan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ilmu dan dorongan kepada penulis selama menempuh perkuliahan maupun saat penyusunan skripsi.
6. Bapak dan Ibu tercinta yang selalu memberikan semangat dan dorongan untuk segera menyelesaikan studi.
7. Sahabat-sahabatku yang selalu menemani dan memberikan semangat.
8. Keluarga besar Hoki Jawa tengah khususnya hoki Kabupaten Kendal yang saya cintai.



9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi sampai dengan selesai.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca. Aamiin.

Semarang,

2019

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PERNYATAAN .....	v
PENGESAHAN .....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv

### **BAB I PENDAHULUAN**

1.1	Latar Belakang Masalah .....	1
1.2	Identifikasi Masalah .....	5
1.3	Pembatasan Masalah .....	5
1.4	Rumusan Masalah .....	5
1.5	Tujuan Penelitian .....	5
1.6	Manfaat Penelitian .....	5
1.6.1	Manfaat Teoritis .....	5
1.6.2	Manfaat Praktis .....	6

### **BAB II LANDASAN TEORI**

2.1	Olaharaga Hoki .....	7
2.2	Teknik Dasar Olahraga Hoki .....	8
2.2.1	Menggiring ( <i>dribbling</i> ) .....	9
2.2.2	Mengoper ( <i>passing</i> ) .....	10
2.2.3	Menembak ( <i>shooting</i> ) .....	11
2.2.4	Menghindari lawan ( <i>evasion skill</i> ) .....	13
2.2.5	Teknik Bertahan ( <i>defending</i> ) .....	14
2.3	Kondisi Fisik Olahraga Hoki.....	15
2.3.1	Komponen Kondisi Fisik Olahraga Hoki .....	17
2.4	Kerangka Berpikir .....	21

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1	Jenis dan Desain Penelitian .....	22
3.2	Variabel Penelitian .....	22
3.3	Populasi, Sampel dan Teknik penarikan Sampel.....	22

3.4	Instrumen Penelitian .....	23
3.5	Prosedur Penelitian .....	24
3.5.1	Prosedur Pelaksanaan Tes .....	25
3.6	Faktor yang Mempengaruhi Penelitian .....	35
3.6.1	Faktor Kehadiran Atlet.....	35
3.6.2	Faktor Tempat pelaksanaan Penelitian .....	35
3.7	Teknik Analisis Data .....	36

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1	Hasil Penelitian .....	39
4.1.1	Deskripsi Data .....	39
4.1.2	Analisis Data .....	41
4.1.2.1	Analisis data daya tahan .....	41
4.1.2.2	Analisis data kelincahan .....	42
4.1.2.3	Analisis data kecepatan .....	43
4.1.2.4	Analisis data kekuatan .....	45
4.1.2.5	Analisis data kelentukan .....	51
4.1.2.6	Analisis data <i>power</i> .....	53
4.2	Pembahasan .....	56
4.2.1	Kondisi Fisik Atlet Putera.....	56
4.2.2	Kondisi Fisik Atlet Puteri.....	57

#### **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

5.1	Simpulan .....	59
5.2	Saran .....	60

DAFTAR PUSTAKA .....	61
LAMPIRAN .....	64

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Prestasi Hoki Kabupaten Kendal 3 Tahun Terakhir 2015-2017 .....	2
3.1 Daftar Nama Atlet Puslatcab Hoki Kabupaten Kendal 2018 .....	23
3.2 Standar Konversi Nilai Tes Komponen Kondisi Fisik Atlet.....	37
3.3 Standar Kriteria Penilaian Kondisi Fisik Atlet.....	38
4.1 Analisis Data Persentase Kondisi Fisik Atlet Puslatcab Hoki Kabupaten Kenda Tahun 2018 .....	40
4.2 Hasil Tes Daya Tahan Atlet Putera .....	41
4.3 Hasil Tes Daya Tahan Atlet Puteri .....	41
4.4 Hasil Tes Kelincahan Atlet Putera .....	42
4.5 Hasil Tes Kelincahan Atlet Puteri .....	43
4.6 Hasil Tes Kecepatan Atlet Putera .....	44
4.7 Hasil Tes Kecepatan Atlet Puteri.....	44
4.8 Hasil Tes Kekuatan Genggaman Tangan Atlet Putera .....	45
4.9 Hasil Tes Kekuatan Genggaman Tangan Atlet Puteri .....	46
4.10 Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan Atlet Putera .....	47
4.11 Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan Atlet Puteri .....	48
4.12 Hasil Tes Kekuatan Otot Punggung Atlet Putera.....	49
4.13 Hasil Tes Kekuatan Otot Punggung Atlet Puteri.....	49
4.14 Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai Atlet Putera .....	50
4.15 Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai Atlet Puteri .....	51
4.16 Hasil Tes Kelentukan Atlet Putera.....	52
4.17 Hasil Tes Kelentukan Atlet Puteri.....	52
4.18 Hasil Tes <i>Power</i> Otot Tungkai Atlet Putera .....	53
4.19 Hasil Tes <i>Power</i> Otot Tungkai Atlet Puteri .....	53
4.20 Hasil Tes <i>Power</i> Otot Lengan Atlet Putera .....	55
4.21 Hasil Tes <i>Power</i> Otot Lengan Atlet Puteri .....	55

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Keterkaitan antar Kemampuan Biomotor .....	17
2.2 Kerangka Berfikir .....	21
3.1 Tes <i>Shuttle Run</i> .....	27
3.2 Tes <i>Gryp Strenght</i> .....	29
3.3 Tes <i>All Out Push-Up</i> .....	30
3.4 Tes Kekuatan Otot Punggung.....	31
3.5 Tes Kekuatan Otot Tungkai .....	32
3.6 Tes <i>Sit and Reach</i> .....	32
3.7 Tes <i>Seated Medicine Ball Throw</i> .....	34
3.8 Tes <i>Vertical Jump</i> .....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi .....	64
2. Surat Penelitian .....	65
3. Surat Balasan Penelitian dari FHI Kabupen Kendal .....	66
4. Daftar Nama Atlet Puslatcab Hoki Kabupaten Kendal Tahun 2018.....	67
5. Hasil Data Analisis Persentase Kondisi Fisik Atlet Puslatcab Hoki Kabupaten Kendal Tahun 2018 .....	68
6. Dokumentasi Penelitian .....	69
7. Norma Tes Kondisi Fisik .....	73
8. Rekapitulasi Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Hoki Kabupaten Kendal Tahun 2018.....	76
9. Data Konversi Tes Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Hoki Kabupaten Kendal Tahun 2018.....	79
10. Data Penilaian Tes Kondisi Fisik Atlet Putera Cabang Olahraga Hoki Kabupaten Kendal Tahun 2018 .....	82
11. Data Penilaian Tes Kondisi Fisik Atlet Puteri Cabang Olahraga Hoki Kabupaten Kendal Tahun 2018 .....	83



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan manusia untuk mencapai kesehatan dan kondisi fisik yang bugar, berbagai cara dapat dilakukan manusia untuk mencapai tujuan penjelasan tersebut. Dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari sangat dibutuhkan kesehatan karena merupakan modal penting dalam melakukan aktivitas.

Pada prinsipnya untuk mencapai tujuan prestasi optimal dalam tiap-tiap cabang olahraga, haruslah berdasar prinsip-prinsip pendekatan ilmu pengetahuan ilmu olahraga. Prinsip-prinsip latihan modern dari tiap cabang olahraga memerlukan kekhususan.

Olahraga hoki adalah olahraga permainan yang dilakukan oleh pria dan wanita dengan menggunakan alat pemukul (*stick*) dan bola. Menurut Primadi Tabrani (2002:1) hoki adalah suatu permainan yang dimainkan antara 2 regu yang setiap regunya memegang sebuah tongkat bengkok yang disebut *stick* untuk menggerakkan sebuah bola. Bentuk permainan hoki hampir sama dengan sepak bola, yaitu membuat gol pada gawang lawan. Olahraga hoki di Indonesia adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya kearah gawang lawan, dan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan. Dengan gaya permainan di atas, hoki merupakan cabang olahraga yang membutuhkan banyak energi, sehingga para atlet dituntut untuk memiliki tingkat kondisi fisik yang baik untuk pencapaian prestasi optimal.

Hoki Kabupaten Kendal merupakan sebuah tim perwakilan atas nama Kabupaten Kendal yang sudah cukup dibilang maju dan juga berprestasi, dilihat dari hasil prestasi yang diraih di tingkat provinsi 3 tahun terakhir. Hoki Kabupaten Kendal merupakan salah 1 tim yang cukup di segani oleh peserta-peserta lainnya, karena tidak pernah lepas dalam perebutan tempat 3 besar. Data hasil prestasi hoki Kabupaten Kendal 3 tahun terakhir di tingkat provinsi dapat dilihat dalam tabel 1.1.

Tabel 1.1 Prestasi Hoki Kabupaten Kendal 3 Tahun Terakhir 2015-2017

<b>NO</b>	<b>TIM</b>	<b>KEJUARAAN</b>	<b>TAHUN</b>	<b>PRESTASI</b>
1.	Kendal putera	Kejuaraan Hoki Ruangan Antar Klub Tingkat Jawa Tengah.	2015	Juara 3
2.	Kendal puteri	Kejuaraan Hoki Ruangan Antar Klub Tingkat Jawa Tengah	2015	Juara 3
3.	Kendal putera	Kejuaraan Hoki Ruangan Antar Klub Tingkat Jawa Tengah.	2016	Juara 1
4.	Kendal puteri	Kejuaraan Hoki Lapangan Antar Klub Tingkat Jawa Tengah	2016	Juara 1
5.	Kendal putera	Praporprov Jawa tengah tahun 2016 di Kab. Semarang.	2017	Juara 3

Tentunya prestasi diatas bukanlah tujuan akhir dari hoki Kabupaten Kendal, karena masih banyak lagi setiap tahunnya kejuaraan-kejuaraan yang ada dan diselenggarakan di Jawa Tengah. Seperti yang sudah mendekati, di tahun 2018 ini akan dilaksanakannya Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Tengah tahun 2018 yang akan diselenggarakan di Kota Solo Surakarta. Berdasarkan hal tersebut maka diadakannya pemusatan latihan.

Pusat Latihan Cabang Olahraga (Puslatcab) hoki Kabupaten Kendal adalah suatu pemusatan latihan yang merupakan program dari Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kendal untuk mempersiapkan atlet-atlet dari cabang olahraga hoki dalam menghadapi Porprov Jawa Tengah tahun

2018. Olahraga hoki ruangan merupakan nomor yang dipertandingkan dalam Porprov Jawa Tengah tahun 2018. Berdasarkan hal tersebut dalam pemusatan latihan ini nomor yang dilatihkan oleh pelatih kepada atlet-atlet hoki Kabupaten Kendal merupakan nomor hoki ruangan. Hoki ruangan merupakan nomor dari olahraga hoki yang dimainkan di lapangan plester atau lapangan dengan *court* sama seperti olahraga futsal dengan ukuran lebar 30 *yard* dan panjang 50 *yard*. Hoki ruangan dimainkan selama 2 x 20 menit dengan jeda istirahat selama 5 menit perbabaknya (Dinda Ayu Oktaviani 2017:2). Dari pemusatan latihan yang ada diharapkan hoki Kabupaten Kendal dapat melakukan latihan lebih baik lagi sesuai program yang ada dan tentunya dapat meraih prestasi pada saat menghadapi Porprov.

Untuk dapat mencapai prestasi yang ditetapkan maka seorang atlet harus mempunyai kondisi fisik yang prima, karena kondisi fisik merupakan salah satu unsur penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet, kondisi fisik juga sangat menentukan kualitas dan kemampuan atlet untuk mencapai tuntutan prestasi yang optimal pada suatu cabang olahraga yang ditekuni. Menurut Galih Prastiyo Utomo (2013:11) Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah ketika mengikuti latihan atau pertandingan, program latihan dapat di selesaikan tanpa adanya banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat di perlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala dan mustahil dapat meraih prestasi tinggi.

Menurut Elizabeth Anders dan Sue Myers (2008:209) dalam bermain hoki membutuhkan beberapa gerakan-gerakan yang termasuk dalam komponen

kondisi fisik seperti lari cepat (*sprint*), *jogging*, berjalan dan kemampuan lari mundur sebaik lari kedepan pada umumnya, seperti gerakan bolak-balik (*shuttle*) dan beberapa pola akselerasi yang digunakan dalam tenis lapangan. Gerakan-gerakan tersebut mengandung daya tahan dan daya ledak (*power*). Berdasarkan hal tersebut sistem energi aerobik dan anaerobik perlu ditekankan saat latihan berlangsung. Begitu juga menurut Jane Powell, et al (2009:96) untuk mencapai performa yang baik dalam olahraga hoki membutuhkan tingkat kebugaran aerobik yang baik yang memungkinkan pemain bertahan dalam durasi pertandingan.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik sehingga kondisi fisik akan berfungsi dengan maksimal. Mengetahui kondisi fisik dari atlet sangat diperlukan oleh setiap pelatih agar dapat memberikan penanganan yang baik terhadap atlet didalam latihan guna pencapaian prestasi yang maksimal. Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang kondisi fisik serta pembinaan kondisi fisik merupakan unsur penting dalam prestasi olahraga. Hal tersebut pula yang menjadi dasar penelitian ini diadakan, karena belum ada data mengenai kondisi fisik bagi atlet hoki Kabupaten Kendal. Karenanya Peneliti membuat penelitian dengan judul: "Profil Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Hoki Kabupaten Kendal Tahun 2018".

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa masalah antara lain:

- 1) Hoki merupakan cabang olahraga yang membutuhkan banyak energi, sehingga atlet dituntut memiliki kondisi fisik yang prima.
- 2) Pentingnya kondisi fisik dalam usaha peningkatan prestasi atlet hoki Kabupaten Kendal dalam menghadapi Pekan Olahraga Provinsi Jawa Tengah tahun 2018.
- 3) Kurang minatnya atlet hoki Kabupaten Kendal saat memasuki latihan fisik, khususnya tim Puslatcab hoki Kabupaten Kendal.
- 4) Belum ada data mengenai kondisi fisik atlet hoki Kabupaten Kendal.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, agar penelitian ini efektif dan lebih fokus maka penulis membatasi permasalahan yang ada. Pembatasan masalah pada penelitian ini adalah profil kondisi fisik atlet cabang olahraga hoki Kabupaten Kendal tahun 2018.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti adalah, bagaimana profil kondisi fisik atlet cabang olahraga hoki Kabupaten Kendal tahun 2018?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet cabang olahraga hoki Kabupaten Kendal tahun 2018.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

#### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang profil kondisi fisik atlet

cabang olahraga hoki Kabupaten Kendal tahun 2018, sehingga dapat menjadi sumber informasi dan pengetahuan sebagai bahan perbandingan dalam penelitian selanjutnya pada topik yang relevan dengan penelitian ini.

#### **1.6.2 Manfaat Praktis**

- 1) Dapat memberikan informasi kepada Federasi Hoki Indonesia (FHI) Kabupaten Kendal dan Pelatih sehingga dapat dijadikan sebagai pertimbangan dalam penyempurnaan strategi latihan sehingga target prestasi dalam Porprov Jateng tahun 2018 dapat terwujud.
- 2) Sebagai salah satu tolak ukur untuk membantu meningkatkan kondisi fisik dan dapat memberikan informasi kepada atlet hoki Kabupaten Kendal tentang pentingnya kondisi fisik dalam usaha peningkatan prestasi maksimal.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 2.1. Olahraga Hoki

Olahraga hoki adalah olahraga permainan yang dilakukan oleh laki-laki dan perempuan dengan menggunakan alat pemukul (*stick*) untuk memukul bola. Menurut Primadi Tabrani (2002:1) hoki adalah suatu permainan yang dimainkan oleh 2 regu yang setiap pemain didalam regunya memegang sebuah tongkat bengkok yang disebut *stick* yang digunakan untuk menggerakkan sebuah bola. Bentuk permainan hoki hampir sama dengan sepak bola, yaitu membuat gol pada gawang lawan yang dijaga oleh seorang penjaga gawang. Perbedaan yang jelas ialah, dalam permainan hoki tidak menggunakan kaki untuk menggiring, mengumpan ataupun mengontrol bola melainkan menggunakan *stick*. Dalam ensiklopedia bebas Wikipedia bahasa Indonesia disebutkan bahwa jenis permainan hoki dibagi dalam beberapa jenis, yaitu: hoki lapangan (*field hockey*), hoki ruangan (*indoor hockey*), dan hoki es (*ice hockey*).

Hoki ruangan merupakan olahraga permainan yang dimainkan sesuai namanya yaitu didalam ruangan dengan lapangan datar tidak kasar dan tidak bergelombang. Ukuran lapangan hoki ruangan lebih kecil dari hoki lapangan. Berdasarkan ukuran lapangan tersebut tentunya jumlah pemain serta waktu permainan hoki ruangan juga berbeda dari hoki lapangan. Menurut *rules of indoor hockey* (2017:11-20) lapangan hoki ruangan memiliki lebar 22 m dan panjang 44 m atau untuk ukuran minimal dapat menggunakan ukuran 18 m untuk lebar dan 36 m untuk panjangnya. Untuk jumlah pemain dalam permainan hoki ruangan terdapat 6 pemain yang berada di lapangan saat permainan

berlangsung dengan rincian 5 pemain yang memainkan bola, 1 penjaga gawang dan 6 sisanya adalah pemain pengganti. Waktu permainan hoki ruangan yaitu selama 20 menit setiap babak dengan istirahat antara babak 1 dan 2 adalah 5 menit.

Hoki ruangan memiliki perkembangan yang cukup cepat di bandingkan hoki lapangan. Mengingat hoki ruangan tidak memerlukan pemain sebanyak hoki lapangan dan ukuran lapangan yang lebih kecil yang mudah ditemui, hoki ruangan menjadi salah satu olahraga yang mulai populer dan digemari masa sekarang. Hoki ruangan sudah dilombakan dalam event-event olahraga yang ada di Indonesia, baik single event seperti kejuaraan tingkat nasional kejuaraan tingkat daerah maupun multi event seperti Pekan Olahraga Provinsi (Porprov), Pekan Olahraga Nasional (PON) hingga Olimpiade (Dinda Ayu Oktaviani 2017:2. Olahraga hoki ruangan dapat dikatakan lebih kreatif dari hoki lapangan berdasarkan ukuran lapangan serta peraturan-peraturan yang lebih ketat pada hoki ruangan pemain diharuskan memiliki tingkat kreatifitas yang tinggi dari teknik-teknik yang dapat digunakan dalam hoki ruangan serta kondisi fisik yang baik karena dari ukuran lapangan dengan waktu yang tidak cukup lama pemain diharuskan terus mengolah bola baik untuk menyerang mencetak gol ataupun untuk bertahan dari serangan lawan.

## **2.2. Teknik Dasar Olahraga Hoki**

Teknik dasar olahraga hoki merupakan teknik awal yang harus dikuasai pemain hoki dalam melakukan seluruh teknik-teknik yang ada termasuk teknik lanjutan ataupun teknik khusus. Menurut Jane Powell (2009:33) beberapa teknik dasar yang digunakan dalam permainan olahraga hoki meliputi: teknik menggiring bola (*dribbling*), teknik mengumpan bola (*passing*), menembak

(*shooting*), serta teknik menghindari lawan (*evasion*), dan teknik bertahan (*defending*). Namun teknik yang akan dijabarkan dibawah ini berdasarkan peraturan teknik yang ada dan yang dapat dilakukan (*rules of indoor hokcey : 2017*).

### **2.2.1 Menggiring (*dribbling*)**

Ada beberapa teknik menggiring bola dalam permainan hoki diantaranya adalah *open stick dribble* dan *Indian dribble*.

*Open stick dribble* merupakan salah satu jenis *dribbling* yang sering digunakan pada saat melakukan serangan cepat, khususnya serangan balik. Prinsip yang harus diperhatikan dalam melakukan teknik menggiring bola dengan *open stick* yang pertama ialah posisi bola yang berada di sebelah kanan tubuh sedikit kedepan dengan posisi permukaan *stick* yang menghadap kedepan (terbuka). Lalu pandangan diusahakan tidak selalu tertuju pada bola saja, tetapi harus dapat melihat teman dan lawan yang berada di keadaan sekitar. *Dribbling* jenis ini merupakan jenis *dribbling* yang cocok digunakan saat serangan balik, dikarenakan teknik *dribbling* ini memungkinkan para pemain dapat menguasai bola dengan diimbangi lari yang kencang. *Open stick dribbling* sendiri sebenarnya terbagi menjadi 2 teknik lagi, yaitu *loose dribble* dan *close dribble* yang membedakan kedua teknik tersebut adalah keadaan bola yang dihasilkan. Jika *loose dribble* bola dipukul atau di dorong kedepan dengan bola masih dalam jangkuan *stick*. Berbeda dengan *close dribble* yang mana keadaan bola tetap menempel pada *stick* saat keadaan *dribbling* berlangsung. Kedua jenis teknik *open stick dribbling* ini tentunya memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing yang dapat disesuaikan dengan keadaan lapangan saat bermain.

*Indian dribble* merupakan teknik dasar permainan olahraga hoki, teknik

menggiring bola dengan berbelok-belok ke arah kanan dan kiri dengan menggunakan bagian dalam *stick*. Teknik ini membutuhkan ketrampilan tangan kiri untuk memutar *stick* hoki dalam menguasai bola. Teknik ini merupakan teknik yang paling dasar dalam olahraga hoki karena salah satu kegunaan teknik ini adalah untuk melindungi bola dari rebutan lawan. Salah satu hal yang perlu diperhatikan pada saat melakukan teknik ini adalah pandangan tidak terlalu tertuju pada bola tetapi sesekali harus melihat teman, lawan dan keadaan sekitar pada saat pertandingan. Teknik menggiring bola ini dapat dilakukan dengan cara: 1) posisi badan sedikit membungkuk, 2) *stick* dipegang dengan kedua tangan lurus ke bawah, 3) kepala *stick* menempel di permukaan lapangan, 4) bola di letakkan di bagian dalam kepala *stick*, 5) kemudian dengan berjalan atau berlari bola didorong ke samping kiri, 6) setelah itu dengan membalik posisi *stick* bola disentuh dengan ujung kepala *stick* ke arah kanan, dan dengan membalik *stick* lagi bola disentuh dengan bagian tengah kepala *stick* ke arah kiri, begitu dilakukan bergantian.

### **2.2.2 Mengoper (*passing*)**

Mengoper bola (*passing*) adalah mengumpan atau mengoper kepada teman (Arief Hudzaifah, 2013:3) sedangkan menurut Nurhadi (2014:43) *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. Dengan kata lain *passing* adalah cara untuk memindahkan bola yang pada awalnya bola dikuasai pemain 1 lalu dipindahkan sebaik mungkin ke teman atau pemain berikutnya, dengan keadaan bola sebaik mungkin agar memudahkan teman saat menerima.

*Push* merupakan teknik pukulan yang cepat dan keras pada permainan hoki, karena hal ini memungkinkan atlet untuk berlari membawa bola dengan cepat

pada arah yang diinginkan tanpa memerlukan petunjuk arah sebelumnya atau waktu pada saat menggiring bola. Meskipun ada kekurangan kekuatan pada pukulan *push*, seorang atlet dapat dengan mudah melakukan *push* sejauh 75 meter jika menggunakan teknik yang benar. Berikut adalah cara melakukan *push* dengan benar :1) tetap memperhatikan bola selama gerakan, 2) menjaga agar tangan tetap pada bagian yang tepat pada saat memegang *stick*, tangan kanan untuk memberikan kekuatan, 3) tangan haruslah pada bagian yang tepat dengan tangan kanan di dekat bagian tengah dari *stick*, 4) kaki harus melebar dengan tubuh membungkuk dan condong ke depan, 5) bola harus berada di sisi kanan tubuh, di sisi luar pundak dan ke arah kaki depan (kaki kiri), 6) kekuatan berasal dari gerakan tubuh ke arah bersamaan dengan perpanjangan sangat kuat dari tangan kanan, 7) menggunakan kedua lengan untuk memberikan gerakan yang kuat dengan mengkombinasikan arah tangan kanan dengan tarikan ke belakang tangan kiri untuk mengayunkan kepala *stick* dan bola pada arah yang diinginkan.

*Reserve push* adalah salah satu jenis *passing* yang caranya adalah dengan menggunakan gerakan *reserve* pada bola, gerakan ini hampir sama saat melakukan *indian dribble* namun bola dilepaskan atau dihantarkan ke teman saat gerakan *reverse*. *Reverse passing* biasanya digunakan untuk mengumpan teman dalam jarak yang tidak terlalu jauh, dikarenakan tenaga yang ada dalam *passing* ini tidak besar. Gerakan *passing* ini sama seperti menekan *stick* ke depan, mengunci pergelangan tangan dengan kedua tangan, tetapi umumnya adalah tangan kanan.

### **2.2.3 Menembak (*shooting*)**

Semua jenis gerakan atau cara dalam menembak kebanyakan sama dengan gerakan *passing*. Yang membedakan adalah ketika menembak sasaran yang

dituju adalah gawang dengan tujuan untuk memperoleh gol atau poin sedangkan saat melakukan *passing* sasaran yang dituju adalah teman 1 tim. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan ada beberapa teknik *passing* yang dapat digunakan dalam teknik *shooting*, seperti gerakan *push*, *reverse push* dan beberapa teknik lainnya yang dapat digunakan untuk menembak kearah gawang.

*Flick* digunakan untuk menaikan bola dari tanah secara tepat dan terarah. Maka pemain yang baik sering menggunakan *flick* untuk memindahkan bola melewati kepala lawan. Menurut Muhammad Faisal (2017:22) teknik ini dibutuhkan dalam melakukan serangan, membuka pertahanan lawan maupun dalam melewati lawan. Gerakan dalam melakukan *flick* tidak jauh beda dengan gerakan *push*, tetapi bola biasanya lebih ke depan dari tungkai kiri sebagai tungkai tumpuan. Satu hal yang membedakan dengan teknik *push* adalah dengan sedikit membuka *stick* agar bola dapat terangkat, gerakan lanjutnya sama yaitu dengan mendorong bola. Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan *flick*: 1) ujung *stick* berada diatas dengan tangan kiri, sedangkan tangan kanan berada sedikit dibawah untuk mengontrol, 2) *stick* menyentuh bola dengan gerakan mendorong satu kali sentuhan dengan bola, 3) gerakan badan sedikit rendah, dengan memindahkan berat badan dari kaki belakang (kanan) ke kaki depan (kiri), 4) *stick* dibawah bola pada saat mengayun. Gerakan ayunan mengarah keatas dan arahkan bola ke target yang dituju, 5) lakukan gerakan dengan cepat pada seluruh bagian.

*Scoop* digunakan untuk menaikan bola keudara. *Scoop* bisa dikuasai lebih mudah dari posisi kanan. Teknik *scoop* dalam teknik menembak biasanya digunakan dalam keadaan penjaga gawang menjemput bola yang sedang



dikuasai pemain penyerang maka pemain penyerang dapat melakukan *scoop* kearah gawang dengan melewati atas penjaga gawang yang sedang berusaha merebut bola tadi. Hampir sama dengan *flick* hanya saja bola yang dihasilkan adalah *paraball* karena pada dasarnya teknik ini adalah mencungkil bola keatas.

*Drag flick* adalah salah satu gerakan mendorong bola keudara yang paling kuat. Gerakan teknik ini hampir sama dengan gerakan *flick* hanya saja didahului dengan gerakan menyeret bola terlebih dahulu. Dengan gerakan menyeret ini dapat menambah kecepatan bola saat melaju ke gawang. *Drag flick* adalah salah satu teknik tingkat lanjut yang sering digunakan pada saat seorang penyerang mendapatkan kesempatan *penalty corner*. Teknik ini membutuhkan koordinasi dan waktu yang baik, karena pada saat menyeret bola bersamaan dengan kaki yang melangkah. Perkenaan bola di awal berada dipunggung *stick* hingga bola diseret dan dilepaskan bola bergulir dari punggung ke ujung *stick*.

#### **2.2.4 Menghindari lawan (*evasion skill*)**

Ada beberapa teknik yang dapat digunakan dalam melewati atau menghindari lawan saat bertanding. Teknik menghindari lawan ini tentunya bertujuan untuk melepaskan pemain dari pertahanan yang dilakukan lawan terhadap pemain tersebut, teknik menghindar sendiri sebenarnya berdasarkan kemampuan seseorang dalam *dribbling* hanya saja dengan tujuan menghindari haluan lawan.

*V drag* merupakan teknik yang digunakan untuk menghindari atau mengecoh lawan. Tipuan *V drag* ini dapat digunakan dari arah kiri ke kanan ataupun sebaliknya kanan ke kiri. Hal pertama yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik ini adalah adanya gerakan tiba-tiba untuk mengecoh lawan, karenanya dibutuhkan *power* yang baik pada saat melakukan gerakan ini. Inti dari gerakan

ini adalah dengan mengarahkan bola ke salah satu kaki lawan, lalu dengan cepat bola ditarik kebelakang dan dibawa kesamping melewati lawan dengan membentuk pola V.

*Dummy* adalah gerakan melewati lawan dengan melakukan gerak tipu sapuan saat posisi sudah berhadapan atau berdekatan dengan lawan. Gerakan ini dilakukan secara cepat dengan tujuan membuat lawan terkejut dengan gerakan tipuan tadi. Setelah melakukan gerakan tipu pindahkan bola kesisi yang berbeda dan bawa bola kesamping lawan untuk melewatinya.

### **2.2.5 Teknik bertahan (*defending*)**

Gerakan-gerakan yang digunakan pada saat berhadapan dengan lawan dengan kondisi bola di kuasai lawan. Teknik ini bertujuan agar pemain yang bertahan tidak mudah dilewati oleh lawan yang sedang melakukan serangan kearah gawang pemain yang bertahan. Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan *defending* adalah berusaha sebaik mungkin untuk berhadapan dengan lawan (*channeling*) dengan posisi *stick* pemain bertahan dibawah (*closing down*). Pada saat *defending* kita memerlukan waktu yang tepat dalam merebut bola dari penguasaan lawan, agar lawan tidak mudah melewati kita. Salah satu cara merebut bola dalam hoki adalah dengan teknik *forehand tackle*. Teknik merebut ini adalah salah satu teknik merebut bola yang umum atau sering dilakukan seorang pemain (Haridas, et al: 2014:80). Pemain *defender* harus jeli dalam melihat bola serta mengambil keputusan dalam mengambil bola dari lawan, dengan posisi badan rendah dan *stick* datar, tentunya membutuhkan latihan agar terbiasa dalam gerakan ini.

### **2.3. Kondisi Fisik Olahraga Hoki**

Kondisi fisik merupakan salah satu unsur penting yang harus dimiliki oleh

seorang atlet. Karena kondisi fisik merupakan salah satu hal yang ikut dalam penentuan kualitas dan kemampuan atlet dalam mencapai prestasi yang diinginkan atau prestasi maksimal. Menurut Syarif Hidayat dalam Rizki Gita (2016:16) kondisi fisik dalam olahraga yaitu suatu kualitas fisik, kualitas psikis dan kemampuan fungsional peralatan tubuh individu dalam memenuhi tuntutan prestasi yang optimal pada spesifikasi cabang olahraga tertentu. Kondisi fisik merupakan salah satu gambaran dari kesehatan seseorang, seseorang dengan kondisi fisik yang baik tentunya memiliki kesehatan tubuh yang baik pula. Menurut Ambarukmi (2007:3) kesehatan merupakan salah satu hal yang harus dimiliki seorang atlet, karenanya perlu adanya pemeliharaan dan pemeriksaan secara teratur. Berdasarkan uraian tersebut tentunya kesehatan dan kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang harus dimiliki dan harus dijaga kondisinya oleh atlet.

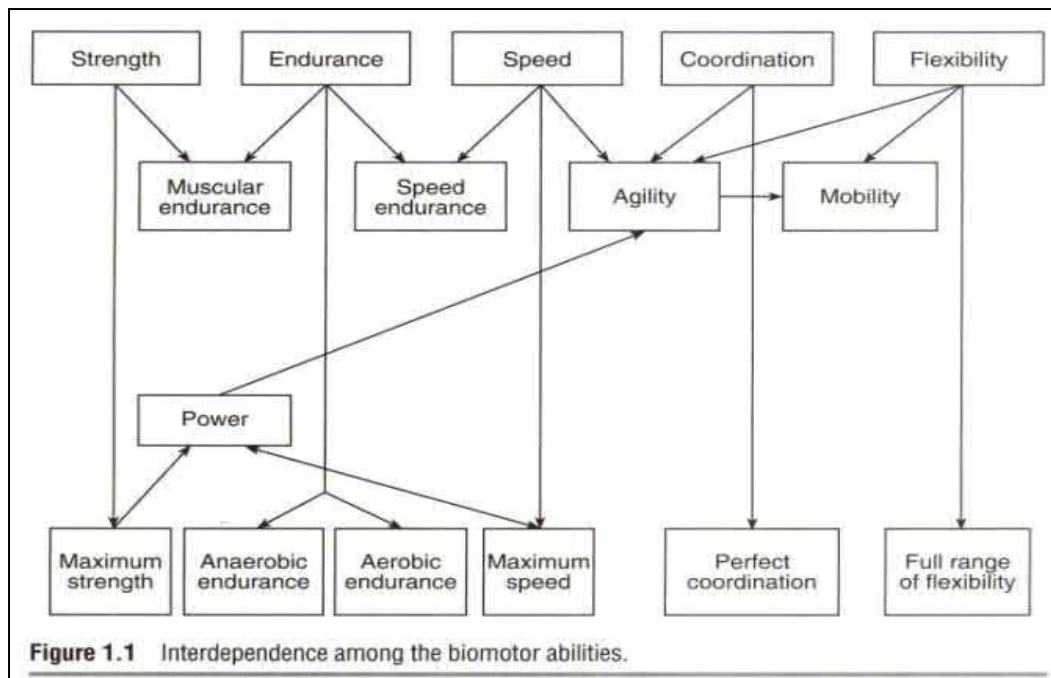
Dalam dunia olahraga kondisi fisik yang baik banyak memperoleh keuntungan diantaranya atlet mampu dan mudah mempelajari ketrampilan baru yang relatif sulit, tidak mudah lelah dalam mengikuti latihan dan pertandingan. Usaha atlet dalam memperoleh prestasi maksimal membutuhkan kondisi fisik yang prima, sesuai kebutuhan dan tuntutan cabang olahraga yang ditekuni. Tanpa didukung oleh kondisi fisik prima pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala. Seperti yang dijelaskan oleh Kardjono (2008:9) atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan lebih cepat menguasai teknik-teknik dalam latihan. Ini dikarenakan saat mereka harus mengulang puluhan kali dalam melakukan gerakan teknik ataupun pola-pola taktik, atlet tidak akan mudah mengalami lelah. Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa kondisi fisik berpengaruh terhadap prestasi, karena mempengaruhi dalam kesuksesan

latihan. Menurut Elizabeth Anders dan Sue Myers (2008:209) dalam bermain hoki membutuhkan beberapa gerakan-gerakan yang termasuk dalam komponen kondisi fisik seperti lari cepat (*sprint*), *jogging*, berjalan dan kemampuan lari mundur sebaik lari kedepan pada umumnya, seperti gerakan bolak-balik (*shuttle*) dan beberapa pola akselerasi yang digunakan dalam tenis lapangan. Dari penjelasan tersebut menunjukkan bahwa untuk menjadi atlet hoki yang berprestasi, seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik. Hal ini disebabkan hoki dimainkan dalam intensitas yang cukup tinggi, maksudnya ialah dimainkan dengan gerakan-gerakan yang kompleks serta cepat, sehingga perlu adanya penguasaan kondisi fisik yang prima bagi setiap atlet pada saat pertandingan. Dalam suatu pertandingan atlet diharuskan melakukan gerakan-gerakan yang diikuti dengan teknik, seperti: gerakan-gerakan *dribbling*, *passing*, menerima dan mengontrol bola, merampas bola, *intercept* dan memukul bola, berlari kemudian berhenti tiba-tiba, ataupun berlari sambil berbelok merubah arah  $90^{\circ}$  bahkan  $180^{\circ}$ .

### **2.3.1 Komponen Kondisi Fisik Olahraga Hoki**

Komponen kondisi fisik merupakan unsur-unsur yang membangun dari kondisi fisik itu sendiri. Unsur-unsur yang ada ini tentunya harus dilatihkan agar terjaga kondisinya agar berpengaruh terhadap kondisi fisik yang sebenarnya. Menurut Ambarukmi (2007:16) komponen biomotor dasar dari biomotor olahragawan ada lima, meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Adapun komponen-komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu peristilahan sendiri. Diantaranya seperti: daya ledak (*power*) merupakan gabungan dari kekuatan dengan kecepatan, kelincahan (*agility*) merupakan gabungan dari kecepatan dengan

koordinasi. Kekuatan dan daya tahan membentuk kekuatan otot (*strenght endurance*). Hubungan antar komponen dapat dilihat pada gambar 2.1



Gambar 2.1. Keterkaitan antar Kemampuan Biomotor (Bompa, 2015)

Komponen kondisi fisik dalam olahraga hoki tentunya berbeda dengan olahraga lainnya. Dalam modul penataran pelatih olahraga tingkat muda yang diterbitkan oleh KONI (2015:4) disebutkan bahwa unsur-unsur fisik yang penting dalam cabang olahraga hoki adalah: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), fleksibilitas atau kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), dan kecepatan (*speed*). Dari beberapa unsur tersebut ada unsur yang dianggap lebih penting dibandingkan dengan unsur-unsur lainnya, yaitu unsur kelincahan (*agility*). Penjelasan masing-masing komponen kondisi fisik adalah sebagai berikut:

Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kerja fisik dalam waktu yang lama dengan intensitas yang rendah dan menghambat terjadinya kelelahan (Ambarukmi:43). Menurut Kardjono (2007:10) daya tahan

sendiri terbagi menjadi 2 yaitu, daya tahan aerobik (dengan oksigen) dan daya tahan anaerobik (tanpa oksigen), maksudnya ialah jika daya tahan aerobik di dalam gerakannya membutuhkan oksigen guna melepaskan energi sedangkan untuk daya tahan anaerobik di dalam gerakannya menggunakan energi yang sudah tersimpan terlebih dahulu tanpa harus menghirup oksigen terlebih dahulu. Dalam permainan hoki daya tahan sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet sebab permainan hoki dilakukan dalam waktu yang relatif lama dengan kegiatan fisik yang terus menerus bergerak dalam berbagai macam bentuk gerakan, maka atlet hoki memerlukan daya tahan aerobik yang prima.

Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan untuk melawan tahanan/*resistance* atau beban fisik dari luar maupun dari badanya sendiri. Kekuatan dibagi menjadi beberapa jenis, yaitu: a) kekuatan maksimal, b) daya tahan kekuatan dan c) kekuatan kecepatan (KONI:82). Dalam permainan hoki unsur kekuatan yang berpengaruh adalah kekuatan otot tangan dalam genggamannya, kekuatan otot punggung dalam memainkan bola hoki yang kecil seseorang memerlukan keadaan sedikit membungkuk, kekuatan otot tungkai dalam melakukan gerakan-gerakan teknik serta dalam menopang menjaga keseimbangan tubuh (Nugroho, 2016:66) dan kekuatan otot lengan dalam melakukan gerakan-gerakan menggunakan *stick*. Kekuatan sangat diperlukan atlet hoki untuk melakukan gerakan yang diikuti dengan aktifitas fisik dan teknik secara optimal sekaligus untuk dapat terhindar dari cedera.

Kelenturan (*flexibility*) adalah kemampuan seseorang dalam menggerakkan sendi-sendi tubuh tanpa merasa sakit. Sedangkan menurut Kardjono (2008:16) Orang yang fleksibel adalah orang-orang yang mempunyai gerak luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastis. Kelenturan persendian

akan sangat menunjang performa dari seorang atlet dalam melakukan gerakan-gerakan pada saat permainan. Atlet dengan kelentukan rendah biasanya akan terlihat kaku dalam setiap gerakannya, tentunya ini menyebabkan gerakan atlet mudah terbaca oleh lawan, apalagi saat posisi harus berhadapan satu lawan satu dengan lawan.

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesediaan akan posisi tubuhnya. Jadi kelincahan tidak hanya menuntut kecepatan namun juga fleksibilitas dari sendi-sendi anggota tubuh (Kardjono, 2008:19). Sedangkan menurut Martens dalam modul KONI (2015:89) kelincahan adalah kemampuan bergerak, berhenti dan mengubah kecepatan serta merubah arah dengan cepat dan tepat. Dalam permainan hoki unsur kelincahan berpengaruh terhadap setiap gerakan otot lengan dan otot tungkai. Keadaan gerakan merubah arah secara cepat atau gerak-gerak kejut biasanya digunakan pemain saat sedang berusaha melewati atau melepaskan diri dari penjagaan lawan. Menurut Adindra (2010:25) kelincahan dalam permainan hoki berperan dalam kecepatan menggiring bola yang dilanjutkan dengan mengumpan bola ke teman.

Daya ledak (*power*) ataupun *speed strength* merupakan salah satu unsur gabungan antara kekuatan dengan kecepatan yang memiliki definisi arti, kemampuan tenaga maksimal yang dapat dikerahkan sebuah otot sekelompok otot dalam waktu yang sesingkat mungkin (Ambarukmi:43). Dalam permainan hoki unsur *power* yang berpengaruh adalah *power* tungkai dan *power* lengan. *Power* otot tungkai diperlukan untuk mengatasi lawan dalam gerakan awal (*start*), baik untuk tujuan mengejar bola, melepaskan diri dari penjagaan lawan dan

gerakan tipu serta gerakan merebut bola dari lawan, sedangkan *power* lengan diperlukan untuk melakukan gerakan memukul bola dengan *stick* secara akurat.

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang dalam berlari yang kencang. Dalam modul yang diterbitkan oleh (KONI:88) kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah tempat atau bergerak pada seluruh tubuh atau bagian dari tubuh dalam waktu yang singkat. Kecepatan merupakan salah satu unsur yang penting di dalam olahraga, seperti yang di jelaskan oleh Kardjono (2007:34) kecepatan menjadi faktor penentu dalam cabang-cabang olahraga sprint, tinju, anggar, nomer melempar, atletik serta olahraga permainan dan masih banyak lainnya. Dalam permainan hoki unsur fisik kecepatan akan berpengaruh terhadap kecepatan dalam setiap gerakan yang dilakukan oleh atlet hoki, contohnya seperti gerakan membawa bola (*dribbling*). Dengan kecepatan seorang atlet hoki dimudahkan dalam usaha melewati lawan saat membawa bola, kecepatan yang baik juga memudahkan seseorang dalam usaha merebut bola yang dibawa lawan (*intercept*). Menurut Adindra (2010:25) dalam permainan hoki menggiring bola dan mengumpan bola sangat memerlukan kecepatan. Artinya pada saat menggiring bola dan dilanjutkan dengan mengumpan bola ke teman dibutuhkan kecepatan gerakan yang singkat sehingga lawan akan sulit merebut bola.

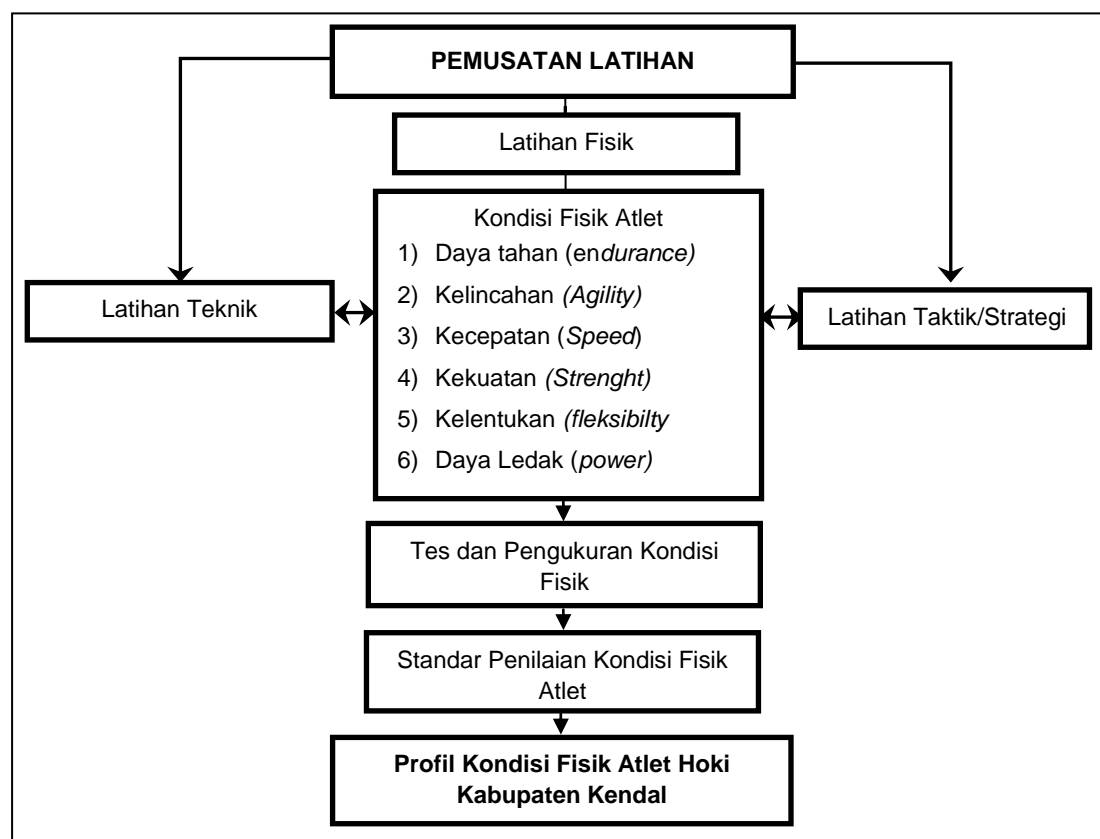
#### 2.4. Kerangka Berfikir

Permainan hoki merupakan salah satu permainan yang cepat dan dengan determinasi yang tinggi. Jenis permainan seperti ini tentunya akan menguras banyak energi para atlet hoki, sehingga kondisi fisik yang baik mutlak harus dimiliki oleh seluruh atlet hoki. Dengan kondisi fisik yang baik maka secara teknis dan strategi atlet hoki akan lebih cepat untuk menguasai teknik-teknik gerakan



yang dilatihkan dan mampu untuk mengembangkan permainan sesuai strategi yang diinstruksikan pelatih. Secara psikologis dengan kondisi fisik yang baik, atlet hoki akan merasa lebih percaya diri dan lebih siap dalam menghadapi pertandingan.

Setelah memperhatikan dengan seksama mengenai kondisi fisik atlet hoki Kabupaten Kendal pada Puslatcab guna persiapan Porprov Jateng tahun 2018, maka penulis merasa perlu untuk mengetahui profil kondisi fisik dari atlet hoki Kabupaten Kendal, dengan melalui pelaksanaan tes dan pengukuran menggunakan instrumen penelitian yang telah ditetapkan dan melakukan analisis terhadap data hasil tes dan pengukuran yang dimaksud. Gambar kerangka berfikir disajikan pada gambar 2.2.



Gambar 2.2. Kerangka Berfikir

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Setelah melakukan penelitian dan dilakukan analisis data mengenai survey profil kondisi fisik atlet cabang olahraga hoki Kabupaten Kendal tahun 2018 dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Profil daya tahan atlet putra tergolong kriteria penilaian sedang, untuk atlet putri tergolong kriteria penilaian kurang.
- 2) Profil Kelincahan atlet putra tergolong kriteria penilaian sedang, untuk atlet putri tergolong kriteria penilaian kurang.
- 3) Profil kecepatan atlet putra tergolong kriteria penilaian sedang, untuk atlet putri tergolong kriteria penilaian kurang.
- 4) Profil kelentukan atlet putra tergolong kriteria penilaian baik, untuk atlet putri tergolong kriteria penilaian baik.
- 5) Profil kekuatan otot lengan atlet putra dan atlet putri sama, tergolong kriteria penilaian kurang.
- 6) Profil kekuatan genggam tangan kanan atlet putra dan atlet putri tergolong kriteria penilaian kurang.
- 7) Profil kekuatan genggam tangan kiri atlet putra dan atlet putri tergolong kriteria penilaian sedang.
- 8) Profil kekuatan otot punggung atlet putra tergolong kriteria penilaian sedang, untuk atlet putri tergolong kriteria penilaian sedang.
- 9) Profil kekuatan otot tungkai atlet putra tergolong kriteria penilaian kurang, untuk atlet putri tergolong kriteria penilaian sedang.

- 10) Profil *power* lengan atlet putra tergolong kriteria penilaian kurang sekali, untuk atlet putri tergolong kriteria penilaian kurang.
- 11) Profil *power* tungkai atlet putra dan putri sama, tergolong kriteria penilaian sedang.

## **5.2 Saran**

Melihat hasil tersebut, saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Pelatih dapat meningkatkan kondisi fisik atlet-atlet hoki Kabupaten Kendal menjadi baik hingga baik sekali, melalui program latihan yang lebih spesifik mengenai latihan fisik. Mengingat dari keseluruhan hasil tes kondisi fisik atlet masih dalam rata-rata kriteria penilaian sedang dan kurang.
- 2) Atlet agar lebih mengerti tentang pentingnya kondisi fisik guna upaya peningkatan kondisi fisik mereka masing-masing melalui program latihan yang telah disesuaikan oleh pelatih, sehingga syarat prestasi maksimal dapat terpenuhi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Adindra. 2010. Hubungan Antara Kelincahan, Kecepatan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Dribble-Push Passing Pada Pemain Putera Hoki Kabupaten Kendal Tahun 2010. *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Anders, E., and Sue, M. 2008. *Field Hockey Step To Success*. Champaign: Human Kinetics.
- Arif Hudzaifah. 2013. Upaya Meningkatkan Mengoper Bola (Passing) Melalui Modifikasi Alat. *Jurnal Skripsi*. Program sarjana Universitas Lampung.
- A Purba. 2014. *Prosedur Pelaksanaan Tes Kondisi Fisik/ Tes Fisiologi Atlet*. Bandung: Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran
- Andi Suntonda. 2009. Tes Pengukuran Dan Evaluasi Dalam Cabang Olahraga. *Penataran Nasional Pengembangan Model Pembelajaran dan Perencanaan Penyusunan Program Latihan Softball*. Bandung. FPOK UPI, 1 – 3 Mei 2009.
- Asep Fuziyono. 2013. Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SMA Negeri 3 Cimahi. *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
- Bompa, T., and Buzzichelli, C. 2015. *Periodization Training For Sport*. Canada: Publishing inc, Toronto.
- Dinda Ayu Oktaviani. 2017. Analisis Aktifitas Lari Atlet Hoki Ruangan Jatim Putri pada Pertandingan PON XIX Jawa Barat. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol 1. No 1.
- Galih Prastiyo Utomo. 2013. Kondisi Fisik Mahasiswa Sma Negeri 10 Porworejo Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket. *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta.
- Haridas, M.P., et all. 2014. *Sukan Hoki*. Kuala Lumpur: Herald Printer Sdn, Bhd., Selangor Darul Ehsan.

<http://terasolahraga.com/tes-keterampilan-fisik-sbmptn-untuk-mahasiswa-baru/>  
(akses 10/1/2019)

<http://www.topendsports.com/testing/test/sprint-30ms.htm> (akses 10/1/2019).

Kardjono, 2008. Mata Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik. *Modul. Bandung: FPOK UPI.*

Khomsatun Gusti Septiani. 2015. Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatihan daerah Baseball Daerah Istimewa Yogyakarta. *Skripsi.* Program Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta.

KONI, 2015. Penataran Pelatih Tingkat Dasar. *Modul.* Jakarta: Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat.

KONI, 2015. Penataran Pelatih Tingkat Muda. *Modul.* Jakarta: Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat

Muhammad Faisal Ansari. Perbedaan pengaruh media gambar dengan media video terhadap hasil ketepatan flick atlet putera sekolah hoki Indonesia bangkit. *Jurnal Ilmu Keolahragaan.* Vol. 16 (1), Januari – Juni 2017:22 -29

Nugroho Santoso, Oktavianus M dan R. Widyonarto. 2016. Perbandingan metode latihan piramida dan metode latihan multiple set terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada tim putera hoki universitas negeri jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education.* Vol 1/2017. No. 2.

Nurhadi Santoso. 2014. Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa PJKR B Angkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.* Volume 10/2014. No.2.

Powell, J., et al. 2012. *Crowood Sports Guides Hockey.* Wiltshire: The Crowood Pres.

Primadi Tabrani. 2001. *Hockey & Kreativitas dalam Olahraga.* Bandung: ITB Bandung.

Rizki Gita Anwar. Profil Kondisi Fisik Atlet Hockey Putri Jawa Tengah Pada Pemusatan Latihan Daerah Pekan Olahraga Nasional IXIX Tahun 2016. Semarang. *Skripsi.* Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.

Sudarmo. 2007. Kondisi Fisik Atlet Hockey Tim Jawa Tengah Tahun 2007. *Skripsi.* Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi 2010*. Jakarta: PT Rineka Cipta

The International Hockey Federation. 2017. *Rules of Indoor Hockey 2017*. Switzerland. CH-1004 Lausanne.