



Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Hoki *Indoor* STKIP Pasundan Cimahi

Yudi Hidayat

STKIP Pasundan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2019

Disetujui Oktober 2019

Dipublikasikan Oktober 2019

Keywords:

Kebugaran Jasmani, Atlet,
Hoki

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet hoki STKIP Pasundan Cimahi tahun 2017. Metode penelitian yang digunakan adalah *deskriptif* dengan pendekatan survei. Populasi dan sampel penelitian ini adalah atlet Hoki STKIP Pasundan Cimahi Tahun 2016 yang aktif latihan sebanyak 14 orang, dan teknik sampling menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes kondisi fisik, yaitu: *Modified Sit and Reach*, *Sit-Up*, *Shuttle Run*, lari 20 meter, *Bleep Test* dan *Vertical Jump*. Hasil penelitian menunjukkan: 1) Tidak ada satupun atlet hoki STKIP Pasundan Cimahi tahun 2017 yang berkategori Baik Sekali dan Baik; 2) Terdapat enam atau 43% atlet hoki di STKIP Pasundan Cimahi yang termasuk dalam kategori Cukup; 3) Terdapat enam atau 43% atlet hoki di STKIP Pasundan Cimahi yang termasuk dalam kategori Kurang; 4) Terdapat dua atau 14% atlet hoki di STKIP Pasundan Cimahi yang termasuk dalam kategori Sangat Kurang. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran atlet hoki STKIP Pasundan Cimahi tahun 2017 berada dalam kategori Kurang.

Abstract

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of hockey athletes from STKIP Pasundan Cimahi 2017. The research method used was descriptive survey method. The population and sample of this study were 2016 Hockey STKIP Pasundan Cimahi 2016 athletes who actively practiced 14 people, and the sampling technique used total sampling. The instrument used was a physical condition test, namely: Modified Sit and Reach, Sit-Up, Shuttle Run, 20 meter run, Bleep Test and Vertical Jump. The results showed: 1) None of the 2017 STKIP Pasundan Cimahi hockey athletes were categorized as Excellent and Good; 2) There are six or 43% of hockey athletes in STKIP Pasundan Cimahi that fall into the Fair category; 3) There are six or 43% of hockey athletes in STKIP Pasundan Cimahi that fall into the Poor category; 4) There are two or 14% of hockey athletes in STKIP Pasundan Cimahi which are in the Very Poor category. Overall it can be concluded that the fitness

level of hockey athletes in STKIP Pasundan Cimahi in 2017 is in the category of Less.

© 2019 Yudi Hidayat
Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi:
E-mail: hidavatvudi.zvss69@gmail.com

ISSN 2442-9661 (cetak)

PENDAHULUAN

Permainan hoki merupakan salah satu olahraga cukup baru di Indonesia yang sedang digemari saat ini. Karakteristik permainan yang cepat menjadikan keunikan tersendiri dalam permainannya. Hoki adalah permainan memainkan bola menggunakan stik dengan tempo yang cepat. Pada permainan hoki modern, pemain dituntut untuk melakukan operan dan pergerakan. Tenang (2008: 63) mengatakan bahwa dibandingkan dengan sepak bola lapangan besar, hoki lebih menekankan pada teknik penguasaan bola dengan melakukan teknik *passing* dan *dribbling* yang benar. Tanpa *skill* ini, bola akan lebih mudah direbut pemain lain. Tidak ada istilah *kick and run* karena lapangan terlalu kecil dan pemain bertumpuk dalam jarak yang sangat dekat.

Pengakuan terhadap olahraga hoki berpengaruh terhadap pengembangan olahraga hoki pada tingkat nasional. Berbagai program dilakukan untuk mengembangkan olahraga hoki sebagai bagian dari olahraga yang dipertandingkan pada tingkat nasional. Upaya tersebut seperti perbaikan program latihan, fasilitas, atau menjadwalkan pertandingan persahabatan sebagai uji coba pertandingan. Salah satu bentuk pengembangan secara nasional adalah mempertandingkan hoki dalam acara PON yang baru di pertandingkan pada penyelenggaraannya di Jawa Barat pada 2016 silam.

Perkembangan olahraga hoki di daerah-daerah telah membawa persaingan pada tingkat daerah-daerah di provinsi Jawa

Barat khususnya dalam mencapai prestasi. Persaingan untuk mendapatkan tempat bergengsi pada pentas antar daerah di Propinsi seperti PORDA telah membawa konsekuensi positif mulai dari perbaikan program latihan, pengembangan dan pembangunan fasilitas, perbaikan kondisi fisik para atlet, sampai dengan penelusuran bakat dalam olahraga hoki sejak dini.

Perbaikan kualitas ke empat aspek di atas disusun dalam program latihan yang terintegrasi. Objek dari perbaikan tersebut adalah kualitas para atlet dari berbagai aspek seperti mental dan fisik. Aspek fisik merupakan aspek penting yang patut diperhatikan. Aspek fisik terkait dengan kondisi fisik atlet. Kondisi fisik sangat penting guna menunjang keikutsertaan para atlet baik dalam latihan maupun dalam kompetisi yang diikuti. Kondisi fisik menurut Pesurney dan Sidik (2007:10) adalah :

Semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan & motivasi). Dengan semua kemampuan jasmani tentu saja terdiri dari elemen-elemen fisik yang perannya berbeda-beda dari suatu kesiapan kondisi fisik cabang ke cabang olahraga yang lain untuk berprestasi lebih baik.

Aspek fisik sangat penting dalam pencapaian prestasi, hal ini seperti yang dinyatakan Harsono (2005:100) bahwa: "Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu, latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental". Latihan fisik akan meningkatkan kemampuan daya tahan dalam berlatih dan

bertanding. Kondisi fisik yang stabil sepanjang permainan hoki akan mempertahankan kemampuan taktik untuk mendominasi permainan. Terlebih ritme permainan hoki yang cepat perlu ditunjang dengan mobilitas gerakan maupun perpindahan posisi yang cepat.

Kondisi fisik digambarkan sebagai kemampuan tubuh untuk bekerja tanpa mengalami kelelahan yang cukup berarti. Tubuh yang bekerja pada saat latihan atau bertanding mengeluarkan energi dan meningkatkan kerja jantung dalam memompa darah keseluruh tubuh. Tubuh yang tidak memiliki kondisi fisik yang baik, akan mengalami kelelahan yang berdampak pada kelelahan yang serius.

Kondisi fisik terdiri dari *fleksibilitas* (kelentukan), kecepatan, kekuatan, dan daya tahan. *Fleksibilitas* menurut Harsono (2005:163) adalah : “Kemampuan untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi”. Lebih lanjut dijelaskan tentang kecepatan bahwa: “Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya”.

Kekuatan akan menentukan tubuh dalam menerima beban/ tahanan. Menurut Satrya (2008:96) bahwa : “kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”. Untuk meningkatkan kekuatan dapat dilakukan melalui latihan dalam bentuk tahanan seperti angkat beban. Sedangkan menurut Harsono (2005:176) “Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Orang yang bisa mengangkat suatu beban yang beratnya 50 kg adalah orang yang mempunyai kekuatan 2 kali lebih dari orang yang hanya bisa mengangkat 25 kg. Sedangkan daya tahan menurut Harsono (2005:176) adalah : “Daya tahan adalah keadaan kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa

mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut”. Keempat kondisi fisik di atas tidak dapat dipisahkan bagi seorang atlet seperti hoki.

Hasil pengamatan di lapangan dan wawancara terhadap salah satu pelatih hoki Pelatda kota Bandung terungkap bahwa kondisi fisik para atlet sebenarnya dapat ditingkatkan secara maksimal. Beberapa hambatan yang muncul adalah belum maksimalnya penyusunan program latihan. Program latihan kondisi fisik masih menggunakan program yang mengacu pada program latihan untuk sepakbola. Seharusnya program latihan fisik disusun sesuai dengan karakter khas hoki.

Karakter olahraga hoki *indoor* sebenarnya memiliki karakter khas yang tidak dimiliki oleh olahraga lain yaitu aliran bola butuh cepat dalam bermain, dan determinasi yang tinggi serta para pemain dapat beralih peran dengan cepat. Karakteristik ini mengharuskan para pemain memiliki kebugaran fisik yang baik guna mampu bertahan dalam ritme permainan cepat. Waktu yang terbatas, ruang lapang yang sempit, serta pergerakan musuh yang *intens* mengharuskan para pemain bergerak lincah, *fleksibel*, dan *dinamis* seperti berlari ke tengah lapangan, mengejar bola, kemudian memposisikan diri berada di belakang untuk menjaga pertahanan dalam tempo yang sangat cepat.

Persoalan yang muncul akibat tidak diperolehnya data mengenai gambaran kebugaran jasmani atlet secara ilmiah akan mengurangi usaha untuk memperbaiki kondisi fisik para atlet STKIP Pasundan Cimahi di tahun-tahun mendatang.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet hoki indoor yang aktif berlatih di STKIP

Pasundan Cimahi tahun 2017 sebanyak 14 orang. Seluruh jumlah populasi dijadikan sampel di dalam penelitian ini. Hal ini disebabkan oleh jumlah populasi yang tidak terlalu besar. Sedangkan teknik pengambilan sampel yang peneliti laksanakan adalah *total sampling* (Fraenkel, 2012).

Instrumen penelitian yang digunakan adalah meliputi: Fleksibilitas (*The Modified Sit and Reach Test*), Power tungkai (*Vertical Jump*), Speed (Lari Sprint 20 Meter), Kelincahan (*Shuttle Run 4 meter x 5*) dan Daya Tahan: a. Otot perut (*Sit Up*), b. *Cardiovascular (VO2 Max bleep test)*. (Nurhasan, 2007:159)

Sedangkan pengolahan dan analisis data yang ditempuh adalah dengan mencari nilai rata-rata dan simpangan baku, menentukan persentase kategori, penentuan konversi, dan penentuan kategori kondisi fisik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

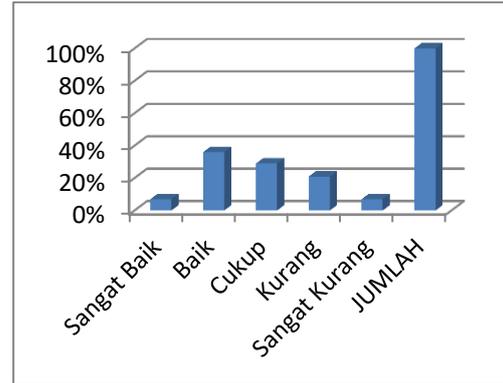
Berikut merupakan deskripsi dari masing-masing tes kebugaran fisik Pemain Hoki Indoor STKIP Pasundan Cimahi tahun 2017.

1. Tes *Modified Sit and Reach*

Hasil penilaian tes pengukuran *Modified Sit and Reach* terhadap 14 Pemain hoki indoor STKIP Pasundan Cimahi tahun 2017 dapat dilihat pada Tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil Tes Pengukuran *Modified Sit and Reach*

Kategori	Jumlah	Persentase
SangatBaik	1	7%
Baik	5	36%
Cukup	4	29%
Kurang	3	21%
SangatKurang	1	7%
JUMLAH	14	100%



Gambar 1. Diagram Tes Pengukuran *Modified Sit and Reach*

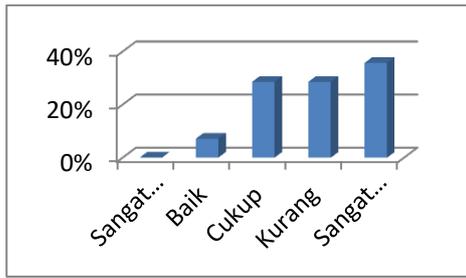
Berdasarkan data tes *Modified Sit and Reach* di atas dengan rata-rata skor 26.43 dapat diketahui bahwa gambaran tingkat komponen kondisi fisik fleksibilitas pemain Hoki STKIP Pasundan Cimahi tahun 2015 terdapat 7% dalam kategori Sangat Baik, 36% pemain yang tingkat kelenturannya dalam kategori Baik, 29% pemain yang tingkat kelenturannya termasuk dalam kategori Cukup, 21% pemain yang tingkat kelenturannya termasuk dalam kategori Kurang dan 7% pemain yang tingkat kelenturannya termasuk dalam kategori Sangat Kurang.

2. Tes *Sit-Up*

Hasil penilaian tes pengukuran *Sit-Up* terhadap 14 Pemain Tim Hoki STKIP PASUNDAN CIMAHI 2015 dapat dilihat pada Tabel 2 dibawah ini :

Tabel 2. Hasil Tes Pengukuran *Sit-Up*

Kategori	Jumlah	Persentase
SB	0	0 %
B	1	7 %
C	4	29 %
K	4	29 %
SK	5	36 %
Jumlah	14	100%



Gambar 2. Diagram Tes Pengukuran Sit-Up

Berdasarkan data tes *Sit-Up* di atas dengan rata-rata skor 83.21 dapat diketahui bahwa gambaran tingkat komponen kondisi fisik daya tahan otot perut pemain Tim Hoki STKIP Pasundan Cimahi tahun 2015 menunjukkan tidak ada satu pun pemain yang termasuk dalam kategori Sangat Baik, terdapat 7% pemain yang tingkat daya tahan otot perutnya termasuk dalam kategori Baik, 29% pemain yang tingkat daya tahan otot perutnya dalam kategori Cukup, 29% pemain yang tingkat daya tahan otot perutnya termasuk dalam kategori Kurang dan 36% pemain yang tingkat daya tahan otot perutnya termasuk dalam kategori Sangat Kurang.

3. Tes *Shuttle Run*

Hasil penilaian tes pengukuran *Shuttle Run* 4 meter x 5 terhadap 14 Pemain Tim Hoki STKIP Pasundan Cimahi tahun 2015 dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Tes Pengukuran Shuttle Run 4 meter x 5

Kategori	Jumlah	Persentase
SB	1	7%
B	0	0%
C	9	64%
K	4	29%
SK	0	0%
Jumlah	14	100%

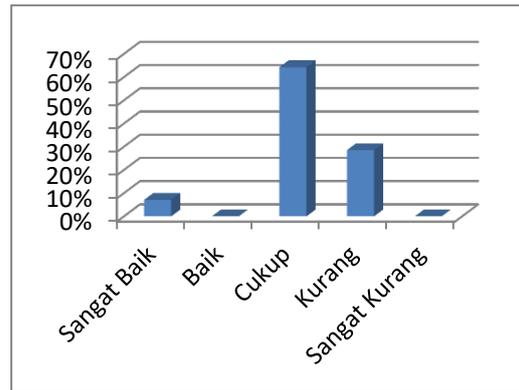


Diagram 3. Diagram Tes Pengukuran Shuttle Run 4 meter x 5

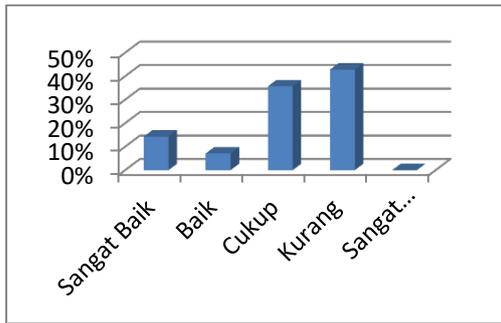
Berdasarkan data tes *Shuttle Run* 4 meter x 5 meter di atas dengan rata-rata skor 11.65 dapat diketahui bahwa gambaran tingkat komponen kondisi fisik kelincahan pemain Tim Hoki STKIP Pasundan Cimahi tahun 2015 menunjukkan terdapat 7% pemain termasuk dalam kategori Sangat Baik, tidak terdapat pemain yang tingkat kelincahannya termasuk dalam kategori Baik, 64% pemain yang tingkat kelincahannya dalam kategori Cukup, 29% pemain yang tingkat kelincahannya termasuk dalam kategori Kurang dan tidak ada pemain yang tingkat kelincahannya termasuk dalam kategori Sangat Kurang.

4. Tes Lari 20 meter

Hasil penilaian tes pengukuran Lari 20 meter terhadap 14 Pemain Tim Hoki STKIP Pasundan Cimahi tahun 2015 dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Tes Pengukuran Lari 20 meter

Kategori	Jumlah	Persentase
SB	2	14%
B	1	7%
C	5	36%
K	6	43%
SK	0	0%
Jumlah	14	100%



Gambar 4. Diagram Tes Pengukuran Lari 20 meter

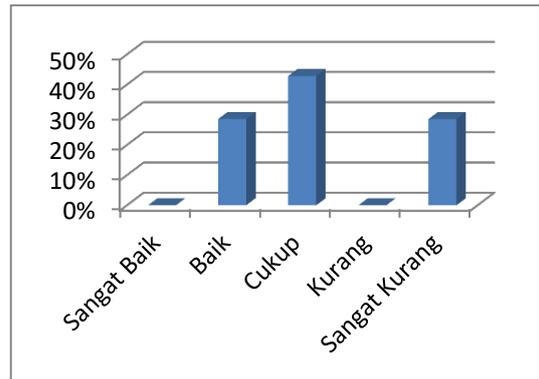
Berdasarkan data tes Lari 20 meter di atas dengan rata-rata skor 3.13 dapat diketahui bahwa gambaran tingkat komponen kondisi fisik kecepatan pemain Tim Hoki STKIP Pasundan Cimahi tahun 2015 menunjukkan terdapat 14% pemain termasuk dalam kategori Sangat Baik, 7% pemain yang tingkat kecepatannya termasuk dalam kategori Baik, 36% pemain yang tingkat kecepatannya dalam kategori Cukup, 43% pemain yang tingkat kecepatannya termasuk dalam kategori Kurang dan 0% pemain yang tingkat kecepatannya termasuk dalam kategori Sangat Kurang.

5. *Bleep Test*

Hasil penilaian tes pengukuran *Bleep test* terhadap 14 Pemain Tim Hoki STKIP Pasundan Cimahi tahun 2015 dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Tes Pengukuran *Bleep Test*

Kategori	Jumlah	Persentase
SB	0	0 %
B	4	29 %
C	6	43%
K	0	0%
SK	4	29 %
Jumlah	14	100%



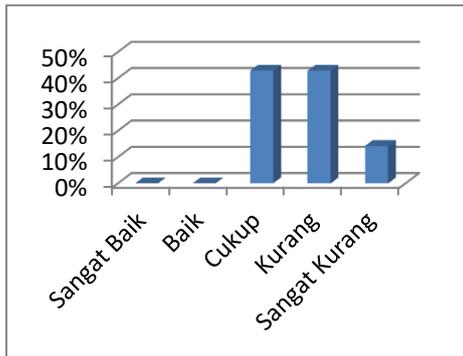
Gambar 5. Diagram Tes Pengukuran *Bleep Test*

Berdasarkan data *Bleep Test* di atas dengan rata-rata skor 49.04 dapat diketahui bahwa gambaran tingkat komponen kondisi fisik daya tahan *cardiovascular* pemain Tim Hoki STKIP Pasundan Cimahi tahun 2015 menunjukkan tidak satu pun termasuk dalam kategori Sangat Baik, terdapat 29% pemain yang tingkat daya tahan *cardiovascular* termasuk dalam kategori Baik, 43% pemain yang tingkat daya tahan *cardiovascular* termasuk dalam kategori Cukup, tidak ada pemain yang tingkat daya tahan *cardiovascular* dalam kategori Kurang dan 29% pemain yang tingkat daya tahan *cardiovascular* termasuk dalam kategori Sangat Kurang.

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan terhadap 14 pemain Tim Hoki STKIP Pasundan Cimahi tahun 2015, maka dapat dilihat secara umum hasil dari Kondisi Fisik 14 Pemain tersebut pada Tabel berikut ini.

Tabel 6. Tingkat Kondisi Fisik Tim Secara Umum

Kategori	Jumlah	%
SB	0	0%
B	0	0%
C	6	43%
K	6	43%
SK	2	14%



Gambar 6. Diagram Tingkat Kondisi Fisik Secara Umum

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah untuk hasil tes kondisi fisik pemain Tim Hoki STKIP PASUNDAN CIMAHI 2015 terdapat 6 pemain yang termasuk dalam kategori Cukup dengan persentase 43%, 6 pemain yang termasuk dalam kategori Kurang dengan persentase 43% dan 2 pemain yang termasuk dalam kategori Sangat Kurang dari 14 pemain yang mengikutisebesar 14%.

Pentingnya kondisi fisik yang prima bagi seorang atlet patut diutamakan. Karena Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus ditingkatkan (Rudiyanto, 2012), tanpa dukungan kondisi fisik yang prima akan sulit meraih prestasi yang maksimal (Surya, 2013) tidak terkecuali dalam olahraga hockey (Lidor & Ziv, 2015; Timmerman et al., 2019)

Peningkatan kondisi fisik dalam olahraga hockey akan terjadi bila mana diberikan materi latihan yang sesuai, sistematis dan progresif (Timmerman et al., 2019).

Melihat dari hasil penelitian ini, atlet UKM hockey STKIP Pasundan belum lah layak untuk mengikuti suatu kejuaraan karena kondisi fisiknya yang belum berada di level yang diharapkan untuk memperoleh prestasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

- Tidak ada satupun atau 0% atlet hoki STKIP Pasundan Cimahi tahun 2015 yang kondisi fisiknya berkategori Baik Sekali.
- Tidak ada satupun atau 0% atlet hoki STKIP Pasundan Cimahi tahun 2015 yang kondisi fisiknya berkategori Baik.
- Terdapat enam atau 43% atlet hoki di STKIP Pasundan Cimahi tahun 2015 yang kondisi fisiknya termasuk dalam kategori Cukup.
- Terdapat enam atau 43% atlet hoki di STKIP Pasundan Cimahi tahun 2015 yang kondisi fisiknya termasuk dalam kategori Kurang.
- Terdapat dua atau 14% atlet hoki di STKIP Pasundan Cimahi tahun 2015 yang kondisi fisiknya termasuk dalam kategori Sangat Kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Fraenkel, Jack. R., & Norman E. Wallen. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education 8th Edition*. Boston: McGraw-Hill Higher Education.
- Harsono (2005) *Coaching Dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Lidor, R., & Ziv, G. (2015). On-field performances of female and male field hockey players - A review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(1), 20–38. <https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868774>
- Nurhasan, Hasanudin Cholil. (2007). *Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI.
- Pesurnay. P.L dan Zafar S. (2007). *Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat*

- Provinsi Se-Indonesia*. Bandung: FPOK UPI.
- Riduwan. (2013). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Muda*. Bandung: Alfabeta.
- Rudiyanto. (2012). Hubungan Berat Badan Tinggi Badan dan Panjang Tungkai dengan Kelincahan. *Journal of Sport Sciences and Fitness* 1(2). (2012).
- Satriya, Dikdik dan Iman I. (2007). *Metode Kepelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Surya. (2013). Daya Tahan Timnas Futsal Putri Harus Diperbaiki. (<http://suryaonline.co/futsalic/daya-tahan-timnas-futsal-putri> harusdiperbaiki/, diakses 15 Juni 2016, pukul 14.15 WIB).
- Tenang John, D. (2008). *Mahir Bermain Hoki*. Bandung: Darmizan.
- Timmerman, E. A., Savelsbergh, G. J. P., & Farrow, D. (2019). Creating Appropriate Training Environments to Improve Technical, Decision-Making, and Physical Skills in Field Hockey. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 90(2), 180–189. <https://doi.org/10.1080/02701367.2019.1571678>