

**Profil Atlet Pelatda Hoki Jawa Tengah Dalam Persiapan PON Papua XX  
Tahun 2021****Winda Risdiyanti<sup>1✉</sup>, Mugiyo Hartono<sup>2</sup>**Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas  
Negeri Semarang, Indonesia<sup>12</sup>**History Article**

Received : 29 March 2021  
Accepted : November 2021  
Published : November 2021

**Keywords**

*Sports hockey; Physical  
Condition; Basic Skill;  
Body Mass Index*

**Abstract**

Latar belakang penelitian ini adalah ingin mengetahui kondisi fisik, ketrampilan dasar dan indeks massa tubuh merupakan bagian penting dalam perolehan prestasi maksimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan profil atlet pelatda hoki Jawa Tengah dalam persiapan PON Papua XX Tahun 2021. Metode yang digunakan metode tes dan pengukuran seluruh komponen. Populasi penelitian ini adalah atlet Pelatda hoki Jawa Tengah sebanyak 20 atlet (10 atlet putra dan 10 atlet putri). Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Variabel penelitian ini adalah 1) komponen kondisi fisik, 2) komponen ketrampilan dasar, 3) komponen indeks massa tubuh. Teknik analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan komponen fisik keseluruhan 12 jenis tes fisik yang diujikan di dapatkan 3 jenis penilaian baik, 6 jenis cukup, 1 jenis kurang, 2 jenis kurang sekali, komponen ketrampilan dasar 3 jenis tes fisik yang diujikan di dapatkan 1 jenis penilaian baik, 1 jenis baik sekali, 1 jenis baik sekali, komponen indeks massa tubuh tes yang diujikan di dapatkan kategori normal ideal. Simpulan dari hasil penelitian pada atlet pelatda hoki Jawa Tengah berada pada kategori cukup dan harus lebih ditingkatkan melalui program latihan yang lebih spesifik mengenai latihan fisik dan teknik serta asupan gizi.

**Abstract**

*The background of this research is to determine the physical condition, basic skills, and body mass index is an important part in the acquisition of maximum achievement. The purpose of this study was to describe the profile of central java regional hockey training center athletes for the 20th national sport games 2021. The method used the method of test and measurements of all the components. The population of this study a total of 20 athletes (10 male athletes and 10 female athletes). The sampling technique using total sampling. The variables of this study are 1) the components of the physical condition, 2) the components of basic skills, 3) the components of body mass index. Data analysis techniques using descriptive statistics. The results showed the physical components of the overall 12 types of physical tests that are tested in get 3 kinds of good judgment, 6 kinds of pretty, 1 less, 2 less so, the components of the basic skills 3 types of physical tests that are tested in the get 1 type of assessment is good, 1 good, 1 good type of all, the components of body mass index test which is tested in get the category of a normal ideal. Conclusion from the results of research on the profile of central java regional hockey training center athletes is in the category enough and should be improved through an exercise program that is specific for physical exercises and techniques as well as nutritional intake..*

**How To Cite:**

Risdiyanti W., & Hartono, M., (2021). Profil Atlet Pelatda Hoki Jawa Tengah Dalam Persiapan PON Papua XX Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 510-513.

**✉ Corresponding author :**

E-mail : windaa.risdiyanti@gmail.com

© 2021 Universitas Negeri Semarang  
p-ISSN 2723-6803  
e-ISSN 2774-4434

## PENDAHULUAN

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.

Teknik dasar bermain merupakan bagian yang penting untuk melakukan aktivitas dengan baik. Teknik bermain adalah kecakapan jasmani dalam melakukan permainan. Sukintaka, (1979:10) berpendapat bahwa dengan latihan teknik berarti memberikan latihan agar dapat melakukan dan dapat dikuasainya unsur-unsur permainan tersebut dengan sewajarnya. Sedangkan menurut Koger (2007:13) menjelaskan bahwa teknik-teknik yang tergolong sebagai foundation (dasar) merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatannya. Latihan-latihan teknik itu ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain. Dari dua pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai hasil yang maksimal maka harus melakukan aktifitas secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku. Apabila seorang pemain sudah menguasai teknik-teknik dasar dengan benar, maka akan lebih melancarkan permainan itu secara keseluruhan dan hasilnya akan memuaskan. Menurut Syarif Hidayat (2014:52) 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. Sedangkan menurut M. Sajoto dalam Galih Prastiyo Utomo (2013:10) kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan awal titik tolak pada suatu olahraga prestasi. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak

usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan yang baik dan benar, sehingga peningkatan yang optimal akan terlihat.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi 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. Latihan kondisi fisik memegang peranan sangat penting dalam program latihan atlet. Menurut Lankor dalam Syarif Hidayat (2014:50) latihan kondisi fisik adalah proses memperkembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal. Salah satu tujuan utama dalam latihan fisik adalah meningkatkan kesegaran jasmani. Menurut Harsono dalam Kardjono (2008:6) apabila kondisi fisik baik maka akan berpengaruh terhadap fungsi organisme tubuh antara lain berupa: Terjadi peningkatan pada sistem sirkulasi dan kerja jantung. Peningkatan kelenturan, kekuatan, stamina, kecepatan dan komponen kondisi fisik yang lainnya. Didapati lebih baik dalam pergerakan pada saat melakukan latihan. Pemulihan lebih cepat pada organ organ tubuh setelah melakukan latihan fisik dan lebih bugar. Respon organisme dalam tubuh akan bekerja lebih cepat tanggap dalam menanggapi apabila suatu saat dibutuhkan.

Indeks massa tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI) adalah jumlah berat badan ideal yang dihitung dari berat dan tinggi badan seseorang (Jevuska, 2013 :1).  $IMT = \frac{\text{Berat badan (dalam kg)}}{\text{Tinggi badan (dalam m)}^2}$ . IMT merupakan indikator yang cukup handal untuk mengukur kegemukan tubuh bagi kebanyakan orang. BMI tidak mengukur lemak tubuh secara langsung, namun penelitian telah menunjukkan bahwa BMI berkorelasi dengan lemak tubuh, seperti berat air dan dual energy x – ray absorptiometry (DXA). IMT dapat dianggap sebagai alternatif untuk langkah – langkah langsung mengukur lemak tubuh. Selain itu, metode IMT yang mudah, murah dan skrining untuk kategori berat yang dapat menyebabkan masalah kesehatan. Indeks massa tubuh adalah jumlah berat badan ideal yang dihitung dari berat badan dan tinggi badan seseorang (Jevuska, 2013 : 1). Kelebihan berat badan

(overweight) merupakan keadaan ketidakseimbangan antara massa tubuh dengan keadaan lemak tubuh, di mana terjadi penumpukan lemak yang berlebihan jaringan adiposa. Keadaan ini timbul akibat dari pengaturan makan yang tidak baik serta gaya hidup yang kurang gerak (hypokinetic). Kelebihan asupan makanan yang dikonsumsi secara akumulatif akan di timbun atau di simpan sebagai cadangan energi berupa lemak tubuh. Ketidakseimbangan antara energi yang dikeluarkan atau digunakan oleh tubuh inilah yang mengakibatkan berat badan semakin bertambah, sehingga terjadi kelebihan pada berat badan. Setiap atlet harus melakukan pola hidup yang sehat dengan berolahraga dan semakin meningkatkan kualitas fisik dan kebugarannya, makan yang seimbang serta istirahat yang cukup.

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*).

Kondisi fisik identik dengan aktivitas fisik tentu saja memiliki komponen yang dapat dijadikan tolak ukur untuk mengetahui seseorang dikatakan baik atau tidak kondisi fisiknya. Menurut M. Sajoto dalam Galih Prastiyo Utomo (2013:11) kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen kesegaran jasmani yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa dalam peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen-komponen tersebut harus dikembangkan dalam segala aktifitas. Sekalipun dalam pengembangannya nanti berorientasi kepada skala prioritas komponen tertentu sesuai dengan periodisasi, kebutuhan dan tipe gerak dalam olahraga. Menurut M. Sajoto dalam Galih Prastiyo Utomo (2013:13) kondisi fisik terdiri dari sepuluh komponen yaitu: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).

## METODE

Berdasarkan tujuan penelitian, pada penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif deskriptif. Menurut Agung Sunarno dan R. Syifullah D. Sihombing (2011:9-10) data kuantitatif adalah data berbentuk angka atau data kualitatif yang diangkakan (*scoring*). Sedangkan jenis penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independen*) tanpa membuat perbandingan, atau penghubungan dengan variabel yang lain.

Dalam penelitian kuantitatif ini lokasi penelitian adalah Lapangan Futsal Prima Mijen. Atlet pelatda hoki Jawa Tengah dalam persiapan PON Papua XX tahun 2021.

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan dalam suatu penelitian. Metode pengumpulan data dapat dilakukan dengan: (a) pengamatan langsung, (b) menggunakan wawancara, dan (c) tes. (Agung Sunarno dan R. Syifullah D. Sihombing, 2011:97-98). Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data menggunakan metode tes dengan cara melakukan tes seluruh komponen kondisi fisik, ketrampilan dasar dan indeks massa tubuh yang dibutuhkan dalam olahraga hoki terhadap atlet pelatda hoki Jawa Tengah dalam persiapan PON Papua XX tahun 2021.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tes kondisi fisik atlet pelatda hoki Jawa Tengah tahun 2020 masih belum bisa dikatakan optimal. Hal tersebut berdasarkan dari keseluruhan 12 item tes yang diujikan pada 10 atlet putra dan 10 atlet putri di dapatkan untuk kondisi fisik atlet putra 3 item tes dalam kriteria penilaian baik terdiri dari komponen fisik kecepatan, daya tahan dan kekuatan otot lengan, 6 item tes dalam kriteria penilaian cukup terdiri dari komponen fisik kekuatan otot perut, *power* otot tungkai, kelentukan, kelincahan, *gryp strength* kanan dan *gryp strength* kiri, 1 item tes dalam kriteria penilaian kurang terdiri dari komponen fisik kekuatan otot punggung, dan 2 item tes dalam kriteria penilaian kurang sekali terdiri dari komponen fisik power otot lengan dan kekuatan otot tungkai.

Kondisi fisik atlet putri 1 item tes dalam kriteria penilaian baik sekali terdiri dari komponen fisik power otot tungkai, 2 item tes dalam kriteria penilaian baik terdiri dari komponen fisik kecepatan dan kekuatan otot lengan, 2 item tes dalam kriteria penilaian cukup terdiri dari komponen fisik kekuatan otot

perut dan *gryp strength* kiri, dan 7 item tes dalam kriteria penilaian kurang terdiri dari komponen fisik power otot lengan, kelentukan, kelincahan, daya tahan, kekuatan otot punggung, kekuatan otot tungkai dan *gryp strength* kanan.

#### Ketrampilan Dasar Atlet

Hasil keseluruhan tersebut masuk dalam kategori baik namun harus ditingkatkan kearah baik sekali untuk ketiga teknik dasar, karena dalam permainan hoki menggunakan kekuatan tim bukan kekuatan individual, sehingga apabila dalam suatu tim tersebut terdapat pemain dalam posisi tertentu yang lemah maupun yang kurang maupun sangat kurang dalam sisi penguasaan teknik, maka akan menjadi titik lemah dan masalah besar dalam tim tersebut. Sedangkan untuk beberapa atlet kategori kurang dan kurang sekali masih perlu dilakukan latihan-latihan untuk mengembangkan tingkat keterampilan atlet. Seorang pelatih harus memberikan materi seperti: kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dasar atau teknik dasar dalam permainan hoki secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola.

#### Indeks Massa Tubuh Atlet

Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan terhadap pelatda atlet hoki Jawa Tengah tahun 2020. IMT atlet putera terdapat 70% dalam kategori normal, 20% kategori pre-obesitas, dan 10% kategori kurus ringan. IMT atlet puteri terdapat 80% dalam kategori normal, 10% kategori pre-obesitas, dan 10% kurus ringan. Keseluruhan hasil IMT atlet pelatda hoki Jawa Tengah tahun 2020 termasuk dalam kategori normal sebanyak 75%, 15% kategori pre-obesitas, dan 10% kategori kurus ringan.

#### SIMPULAN

Pada tes kondisi fisik diketahui hasil seluruhnya yang di dapat atlet pelatda hoki Jawa Tengah tahun 2020. Terdapat 6 tes berada dalam kategori sedang (72%) untuk atlet putera dan 7 tes kategori kurang (84%) dari 12 item tes. Tes Ketrampilan sebesar 50% kategori baik untuk hasil shooting, 65% kategori baik sekali untuk hasil dribble, 65% kategori baik sekali untuk hasil passing. Dapat diketahui bahwa paling banyak atau mayoritas atlet sudah

memiliki keterampilan teknik dasar hoki dengan baik. Secara keseluruhan dari hasil tes bisa disimpulkan bahwa kebanyakan atlet kategori baik sekali.

Tes indeks massa tubuh dapat diketahui bahwa paling banyak atau mayoritas atlet sudah memiliki indeks massa tubuh kategori normal. Secara keseluruhan dari hasil tes bisa disimpulkan bahwa kebanyakan atlet kategori memiliki indeks massa tubuh normal dan ideal sebagai atlet hoki.

#### REFERENSI

- Agung Sumarno, dan R. Syaifullah D. Sihombing. 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*, Surakarta: Yuma Pustaka.
- FIH. (2017). *Fih-Rules-of-Hockey-2017. Rules of Hockey Including Explanations, January*.
- Hidayat, Syarif. (2014). *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Jevuska, 2013. Berat Badan Ideal dan Indeks Massa Tubuh : Pengertian, available from :<https://www.jevuska.com/2013/12/21/berat-badan-ideal-dan-indeks-massa-tubuh-pengertian/>, accessed tanggal 22 Mei 2016.
- Kardjono. 2008. Modul Mata Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik. Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. 2005. Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajaran dan Sekolah Khusus Olahragawan.
- Koger, Robert L. (2005). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Powell, J., et al. 2012. *Crowood Sports Guides Hockey*. Wiltshire: The Crowood Pres.
- Prastyo Utomo, G. (2013). *Kondisi Fisik Siswa SMA Negeri 10 Purworejo yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket, Skripsi FIK UNY 2013*. 434, 1–32.
- Primadi Tabrani. 2001. *Hockey & Kreativitas dalam Olahraga*. Bandung: ITB Bandung.
- Sukintaka dkk. (1979). *Permainan dan Metodik Buku I Untuk SGO*. Bandung: Remaja Karya Offset.