

**STUDI TENTANG KONDISI FISIK PEMAIN HOKI
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

VIVI NOFEBRIANTY

NIM : 18086311

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DANREKREASI

DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2022


HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Hoki Universitas
Negeri Padang.
Nama : Vivi Nofebrianty
Nim : 18086311/2018
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

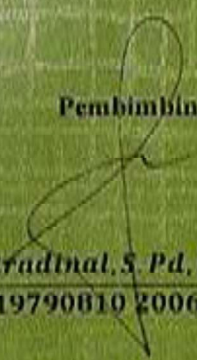
Padang, 04 Oktober 2022

Disetujui Oleh:

Ketua Departemen Pendidikan Olahraga


Drs. Zarwan, M. Kes
NIP. 19611230198803 1003

Pembimbing


Atradinat, S. Pd, M. Pd
NIP. 19790810 200604 1 002




HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang.

Judul : Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Hoki Universitas Negeri Padang
Nama : VIVI NOFEBRIANTY
NIM : 18086311/ 2018
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 04 Oktober 2022

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Atradinal, S.Pd, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Sepriadi, S.Si, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Hoki Universitas Negeri Padang “, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya – sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini , serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 04 Oktober 2022



VIVI Notorianty

NIM. 18086311

ABSTRAK

Vivi Nofebrianty.2022. Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain *Hockey* Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kondisi fisik pemain Hoki Universitas Negeri Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik Pemain Hoki Universitas Negeri Padang yang meliputi, kelentukan, kecepatan, koordinasi mata-tangan, kelincahan, dan daya tahan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah pemain Hoki Universitas Negeri Padang yang berjumlah 16 orang pemain laki-laki. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive Sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik pemain Hoki Universitas Negeri Padang.

Hasil analisis data penelitian Kondisi Fisik pemain Hoki Universitas Negeri Padang menunjukkan bahwa: (1) rata-rata tingkat kelentukan Pemain *hockey* sebesar (37,5%) kategori baik sekali. (2) rata-rata tingkat kecepatan Pemain *hockey* sebesar (50%) kategori baik. (3) rata-rata tingkat koordinasi mata tangan Pemain *hockey* sebesar (50%) kategori sedang. (4) rata-rata tingkat kelentukan Pemain *hockey* sebesar (50%) kategori sedang. (5) rata-rata tingkat daya tahan Pemain *hockey* sebesar (43.75%) kategori kurang.

Kata Kunci :Kondisi Fisik, *Hockey*

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT. Yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyusun skripsi dengan judul **“Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Hoki Universitas Negeri Padang”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan strata satu (S1) pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua dan keluarga besar yang selalu ada memberikan dorongan secara moril maupun materil kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
2. Atradinal,S.Pd, M.Pd pembimbing yang mana telah banyak memberikan motivasi, arahan, bimbingan dalam proses penulisan skripsi ini.
3. Sepriadi,S.Si,M.Pd. dan Haripah Lawanis , S.Pd,M.Pd Tim Penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini agar lebih baik lagi.
4. Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan motivasi dalam penulisan skripsi ini
5. Sepriadi, S.Si.,M.Pd selaku Serketaris Jurusan Pendidikan Olahraga, Bapak dan Ibu staf pengajar dan tata usaha Jurusan Pendidikan Olahraga khususnya dan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang umumnya, yang telah banyak membantu dalam penulisan skripsi ini.
6. Rekan-rekan Pendidikan Olahraga, dan semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisaan skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi ini peneliti masih jauh dari kesempurnaan dan masih terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan skripsi. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan terutama bagi peneliti sendiri.

Padang, 04 Oktober 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Permainan <i>Hockey</i>	8
a. Sejarah <i>Hockey</i>	8
b. Keterampilan Dasar dalam <i>Hockey</i>	12
2. Kondisi Fisik.....	21
3. Unsur-unsur Kondisi Fisik yang Memiliki Kontribusi Paling Signifikan pada Olahraga <i>Hockey</i>	23
a. Kelincahan (<i>Agility</i>).....	23
b. Kecepatan (<i>speed</i>).....	25
c. Daya tahan (<i>endurance</i>).....	26
d. Kelentukan (<i>flexibility</i>).....	28
e. Koordinasi.....	29
B. Kerangka Konseptual	31
C. Pertanyaan Penelitian	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian	33

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel	33
D. Defenisi Operasional.....	34
E. Jenis dan Sumber Data	35
F. Instrument Penelitian.....	36
G. Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Deskripsi Data	49
B. Pembahasan	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
1. Data frekuensi kelincahan	49
2. Data frekuensi kecepatan	51
3. Data frekuensi koordinasi mata tangan	52
4. Data frekuensi kelentukan.....	53
5. Data frekuensi daya tahan	54
6. Data frekuensi keseluruhan komponen kondisi fisik	56

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
1. Lapangan indoor hoki.....	10
2. Gawang hoki.....	11
3. Cara memegang stick	13
4. Dribbling	14
5. Hitting	15
6. Stopping	16
7. Tapping	17
8. Tacling	17
9. Backhand pass	18
10. The jab	18
11. Pushing	19
12. The flick	20
13. The scoop	20
14. Kerangka berpikir	32
15. Lintasan kelincahan	37
16. Lintasan lari sprint.....	39
17. Tes kelentukan.....	45
18. Tes koordinasi mata tangan	46
19. Histogram data kelincahan	50
20. Histogram data kecepatan.....	51
21. Histogram koordinasi mata tangan.....	52
22. Histogram data kelentukan	53
23. Histogram data daya tahan	54

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	HALAMAN
1. Surat izin penelitian	67
2. Surat keterangan melakukan penelitian	68
3. Hasil tes kelincahan	69
4. Hasil tes kecepatan	70
5. Hasil tes koordinasi mata tangan	71
6. Hasil tes kelentukan.....	72
7. Hasil tes daya tahan	73
8. Hasil data T-score keseluruhan kondisi fisik.....	74
9. Skala 5 A Penilaian Kondisi Fisik.....	75
10. Dokumentasi tes kelentukan.....	76
11. Dokumentasi tes kelincahan	77
12. Dokumentasi tes sprint 30 m	78
13. Dokumentasi koordinasi mata tangan.....	79
14. Dokumentasi melakukan yoyo tes	80
15. Foto bersama sampel	81
16. Alat penelitian.....	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam UU 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan pada pasal 20 dan 28 C ayat (1) UUD Negara Republik Indonesia menyebutkan bahwa Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Sedangkan Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi.

Hoki adalah salah satu cabang olahraga beregu atau tim yang dimainkan oleh dua regu dan kemenangannya dihitung dari banyaknya jumlah bola masuk ke gawang lawan. *Hoki* dapat dimainkan oleh pria dan wanita dari semua kalangan dan usia (Priyoko, 2019).

Hoki merupakan suatu cabang olahraga yang telah dipertandingkan secara nasional sejak Desember 1950 dalam Pekan Olahraga Mahasiswa di Yogyakarta, namun kebanyakan dari masyarakat belum mengetahui secara pasti tentang olahraga *Hoki*.

Seorang atlet *hoki* yang handal harus mempunyai kondisi fisik yang baik dan terlatih. Menurut Denise Jennings dalam Taverner (2004: 173) yang merupakan coordinator persiapan fisik di *Victoria Institute of Sport* dan merupakan mantan atlet *hoki* elit, memaparkan mengenai kecepatan, kemampuan

aerobik dan anaerobik, serta kelincahan yang mempunyai peran yang signifikan dalam permainan *hoki*.

Kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Hal ini dapat dipahami karena gerakan-gerakan dalam olahraga hoki sangat tergantung pada penguasaan teknik dasar yang baik sehingga dapat menunjang kelancaran permainan sesungguhnya nanti. Oleh karena itu kondisi yang prima menjadi syarat mutlak untuk mendapatkan prestasi yang tinggi.

Saat ini dapat dilihat bahwa prestasi yang dimiliki oleh para pemain *hoki* Universitas Negeri Padang terus mengalami penurunan. Hal ini disebabkan oleh banyak hal mulai dari Masa Pandemi Covid-19 yang menyerang seluruh dunia seperti saat ini, pembinaan kondisi fisik pemain, penerapan teknik dan taktik dalam pertandingan, mental saat bertanding, sarana dan prasarana pendukung dalam latihan dan juga partisipasi Pemerintah dalam pembinaan *hoki*. Kemampuan kondisi fisik pemain yang masih rendah menjadi masalah yang paling menonjol terlihat dan terbukti pada Kejuaraan Nasional dan pra-PON yang diadakan di Jakarta pada 15-22 November 2015, FHI Sumatera Barat yang diwakili oleh pemain *hoki* Universitas Negeri Padang hanya mampu meraih peringkat 11 dari 15 provinsi yang ikut serta. Provinsi Sumatera Barat belum mampu menyaingi beberapa provinsi-provinsi lain seperti Propinsi Papua yang saat itu menduduki klasemen pertama, Provinsi Kalimantan Timur, Provinsi DKI Jakarta, Provinsi Jawa Barat dan beberapa Provinsi lainnya.

Pengamatan yang peneliti lakukan di Lapangan saat latihan, peneliti melihat masih banyak kendala yang dihadapi pemain ketika dilapangan seperti pada unsur kelentukan, kecepatan, koordinasi mata-tangan, kelincahan, dan daya tahan.

Untuk unsur kelentukan, pada babak pertama saja sudah terlihat bahwa lemahnya otot dan persendian pemain saat posisi membungkuk yang menyebabkan pemain cepat merasakan nyeri atau ngilu pada bagian punggung dan pinggul yang diakibatkan karena terlalu lama dalam posisi bungkuk sehingga disaat melakukan *passing* dan *shooting* pemain sudah tidak dapat bereaksi lagi terhadap permainan karena sudah merasakan nyeri pada otot dan persendiannya, sehingga hasil pertandingan sudah tidak sesuai harapan.

Pada banyak kesempatan, dalam kecepatan pemain terlihat tidak mampu mengejar dan menerima push (operan) bola daerah. Bola selalu diamankan oleh pemain lawan, sehingga sulit untuk menyelesaikan peluang yang didapat dalam suatu pertandingan.

Begitu pula dengan unsur koordinasi mata-tangan, banyak dari hasil *passing* dan *shooting* pemain dilapangan tidak akurat atau tepat sasaran, bola lebih banyak keluar dan meleset dari perkiraan sehingga bola selalu diamankan oleh pemain lawan, hasil *shooting* ke gawang lawan selalu tidak *goal* atau masuk dan juga saat bola di *passing* karena koordinasi mata-tangan yang rendah maka bola selalu direbut oleh lawan sehingga peluang untuk memenangkan pertandingan sangat kecil kesempatannya.

Pada unsur kelincahan, lemahnya kemampuan merubah arah yang dimiliki para pemain *hoki* sangat jelas terlihat saat lawan mencoba melepaskan diri dari

penjagaan sehingga lawan dengan mudah mendapatkan posisi yang nyaman dalam menerima bola. Hal ini disebabkan karena kelincahan yang dimiliki para pemain masih dikategorikan rendah.

Begitu pula pada daya tahan, para pemain memiliki kondisi fisik yang prima hanya di babak pertama saja dan di babak kedua pemain cenderung mengalami penurunan performa, hal ini tentu disebabkan oleh rendahnya daya tahan aerobik para pemain. Begitu pula dengan daya tahan anaerobik, pada saat transisi antara menyerang ke bertahan masih tergolong lambat. Hal ini disebabkan karena pemain tidak dapat mengatasi kelelahan setelah melakukan penyerangan. Sehingga saat serangan gagal dan bola berhasil dikuasai oleh lawan, para pemain tidak siap untuk melakukan pertahanan. Lemahnya daya tahan aerobik dan anaerobik yang dimiliki para pemain menyebabkan para pemain tidak bisa bermain dengan maksimal dalam melaksanakan tugas di masing-masing *lineing* di dalam lapangan.

Peneliti menduga yang menyebabkan masih kurangnya kemampuan *kelentukan, kecepatan, koordinasi mata-tangan, kelincahan, dan daya tahan*, yang dimiliki pemain *hoki* adalah para pemain tidak mengikuti instruksi pelatih dengan benar pada saat latihan kecepatan. Terlihat pada sesi latihan kecepatan, upaya yang dilakukan oleh atlet saat latihan tidak 100% sehingga pemain tidak mampu mencapai kecepatan maksimalnya. Lalu latihan-latihan yang ada tidak dilakukan secara sistematis, maksudnya banyak pemain hanya latihan daya tahan menjelang keberangkatan dan menjelang pertandingan, sedangkan daya tahan yang baik tidak bisa didapat dalam waktu singkat. Selanjutnya atlet tidak mampu mengikuti

arahan pelatih dengan benar saat latihan khususnya pada unsur kelincahan sehingga tujuan latihan itu sendiri tidak tercapai. Lalu disaat latihan kebanyakan atlet sering mengeluhkan letih dan nyeri pada otot punggung dan pinggang karena disaat melakukan pemanasan tidak maksimal dan tidak serius saat menjalankan sesi pemanasan. Selanjutnya terlihat pada hasil pertandingan atau hasil latihan banyak sekali bola yang melesat keluar atau tidak akurat sesuai target karena kurangnya latihan koordinasi mata-tangan disaat waktu senggang ataupun disaat latihan yang mana latihan tersebut sangat mempengaruhi hasil pertandingan nantinya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kelentukan
2. Kecepatan
3. Koordinasi mata-tangan
4. Kelincahan
5. Daya Tahan
6. Penguasaan teknik yang baik dan benar
7. Kematangan mental bertanding
8. Penerapan Taktik permainan dalam bertanding

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan maka penelitian ini hanya membatasi tentang kondisi fisik yang terdiri dari :

1. Kelentukan
2. Kecepatan
3. Koordinasi mata-tangan
4. Kelincahan
5. Daya tahan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kelentukan pemain hoki Universitas Negeri Padang ?
2. Bagaimana kecepatan pemain hoki Universitas Negeri Padang ?
3. Bagaimana koordinasi mata-tangan pemain hoki Universitas Negeri Padang ?
4. Bagaimana kelincahan pemain hoki Universitas Negeri Padang ?
5. Bagaimana Daya Tahan pemain hoki Universitas Negeri Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah penelitian yang diangkat, maka yang ingin diketahui melalui penelitian ini adalah :

1. Bagaimana kelentukan pemain hoki Universitas Negeri Padang
2. Bagaimana kecepatan pemain hoki Universitas Negeri Padang
3. Bagaimana koordinasi mata-tangan pemain hoki Universitas Negeri Padang
4. Bagaimana kelincahan pemain hoki Universitas Negeri Padang

5. Bagaimana Daya Tahan pemain hoki Universitas Negeri Padang

F. Kegunaan penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini nantinya adalah bagi :

1. Peneliti sebagai salah satu syarat meraih gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)
2. Pemain *hoki* Universitas Negeri Padang agar dapat memahami tentang pentingnya kondisi fisik dan latihan fisik.
3. Pelatih sebagai bahan acuan bagi pelatih, dalam membina olahraga Universitas Negeri Padang.
4. Pengurus sebagai bahan acuan bagi pengurus, dalam membina olahraga *hoki* Universitas Negeri Padang.
5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi.