

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

**SKRIPSI**

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



*Oleh :*

**ILHAM SAPUTRA**

**NIM:19087086**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

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

**SKRIPSI**

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



*Oleh :*

**ILHAM SAPUTRA**

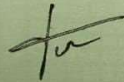
**NIM:19087036**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Hoki Universitas  
Negeri Padang  
Nama : Ilham Saputra  
NIM / BP : 19087086 / 2019  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu keolahragaan

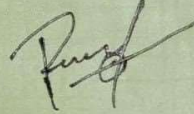
Mengetahui  
Kepala Departemen



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19720717 199803 1 004

Padang, Agustus 2023

Dosen Pembimbing



Dr. Padli, S.Si, M.Pd  
NIP. 19850228 201012 1 005

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ilham Saputra  
NIM / BP : 1908786 / 2019

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Hoki Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2023

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Padli, S.Si, M.Pd

1.

2. Anggota : Dr. Ishak Aziz, M.Pd

2.

3. Anggota : Dr. Ardo Okilanda, M.Pd

3.

### SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul "**Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Hoki Universitas Negeri Padang**" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2023

Yang menyatakan,

  
Ilham Saputra  
2019/19087086

## ABSTRAK

### **Ilham Saputra.2023. 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 (56.25%) kategori baik sekali. (2) rata-rata tingkat kecepatan Pemain hockey sebesar (50%) kategori baik. (3) rata-rata tingkat koordinasi mata tangan Pemain hockey sebesar (56.25%) kategori sedang. (4) rata-rata tingkat kelincahan Pemain hockey sebesar (75%) kategori sedang. (5) rata-rata tingkat daya tahan Pemain hockey sebesar (43.75%) kategori kurang.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik, Hockey**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Hoki Universitas Negeri Padang”, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Departemen Kepelatihan Olahraga universitas Negeri Padang. Penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan tidak terlepas dari partisipasi berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan dan bantuan baik moril maupun materiil. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bapak Dr. Donie, M.Pd selaku kepala Departemen Kepelatihan Olahraga.
3. Bapak Dr. Padli, M.Pd selaku Dosen Penasehat Akademik sekaligus pembimbing skripsi penulis yang telah menjadi orang tua kedua penulis, tempat bertanya dan membimbing penulis hingga sampai saat ini.
4. Bapak Dr. Ishak Aziz, M.Pd selaku Penguji I dan Bapak Dr. Ardo Okilanda, M.Pd selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan masukan, arahan, serta kritikan sampai skripsi ini selesai.
5. Seluruh staff pengajar Departemen Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang tak ternilai selama penulis menempuh pendidikan di Departemen Kepelatihan Olahraga.

6. Bapak Atradinal, S.Pd, M. Pd. sebagai pelatih Tim Hoki UNP yang telah bersedia memberikan tempat untuk penelitian sehingga dapat melengkapi penulisan skripsi penulis.
7. Teman-Teman Mahasiswa yang telah membantu dan memberi kemudahan dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Teristimewa kedua orang tua, Abah dan Umak yang mendo'akan penulis serta yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasehat dan selalu menjadi motivasi penulis agar bisa mengejar apa yang dicita-citakan oleh penulis.
9. Terima kasih kepada Brother handra, Brother Ari dan Brother Angga yang tercinta, terima kasih atas doa dan segala dukungan yang diberikan.
10. Untuk sahabat terbaik Yoki Darma Putradan teman-teman lokal ZEW, serta mahasiswa KEPEL 1**Error! Bookmark not defined.**
11. Terima kasih keluarga yang di kampung telah mendoakan yang terbaik buat Ilham support sistem terbaik untuk ilham terima kasih
12. Untuk diri sendiri, yang tidak pernah menyerah dan selalu bersemangat menjalani perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan pada penulisan skripsi ini. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran



yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, 1 Juni 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KATA PENGANTAR.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR ISI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR TABEL.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR GAMBAR.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB I.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A...Latar	
Belakang.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
B...Identifikasi Masalah.....	7
C...Batasan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D...Rumusan Masalah.....	10
E... Tujuan Penelitian.....	10
F... Manfaat Penelitian.....	10
BAB II.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KAJIAN TEORI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kajian Teori.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Permainan hoki.....	12
a. Hakikat	
hoki.....	<b>Error! Bookmark</b>
<b>not defined.</b>	

b. Keterampilan Dasar dalam Hoki.....	17
2. Kondisi Fisik dalam Hoki.....	23
3. Unsur- Unsur Kondisi Fisik yang Memiliki Kontribusi Paling Signifikan Olahraga Hoki.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
a. Daya Tahan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
b. Kecepatan (Speed).....	27
c. Kelentukan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
d. Kelincahan.....	30
e. Koordinasi Mata Tangan.....	31
4. Kerangka Berpikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5. Hipotesis Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	38
A... Jenis Penelitian.....	38
B... Tempat dan Waktu Penelitian .....	38
C... Populasi dan Sampel.....	38
D... Definisi Operasional.....	39
E... Jenis dan Sumber Data .....	41
F... Instrumen Penelitian.....	41
G... Teknik Analisis Data .....	50
BAB IV .....	51

HASIL DAN PEMBAHASAN .....	51
A... Dekripsi Data .....	51
B... Pembahasan .....	59
BAB V .....	66
PENUTUP .....	66
A...Kesimpulan .....	66
B... Saran .....	67
LAMPIRAN .....	70

### DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
Tabel 1. Daftar Populasi Pemain Hoki Universitas Negeri Padang.....	39
Tabel 2. Norma <i>Bleep Test</i> 20 Meter.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3. Norma Tes Lari 30 Meter.....	44
Tabel 4. Norma <i>sit and reach</i> .....	46
Tabel 5. Norma <i>Standar tes Illinois agility (detik)</i> .....	47
Tabel 6. Norma Tes Balwerfer Und Fungen .....	49
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kelincahan .....	51
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kecepatan .....	52
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan .....	54
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kelentukan .....	55
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Daya Tahan .....	57

Tabel 12. Distribusi Hasil Data Kondisi Fisik Pemain Hoki UNP.....	58
--	----

## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
Gamabar 1. Lapangan <i>indoor</i> hoki .....	15
Gamabar 2. Gawang hoki .....	16
Gamabar 3. Cara memegang <i>stick</i> .....	18
Gamabar 4. <i>Dribbling</i> .....	19
Gamabar 5. <i>Forhand stop</i> .....	20
Gamabar 6. <i>Backhand stop</i> .....	21
Gambar 7. <i>Tapping</i> .....	22
Gambar 8. Kerangka Berpikir.....	37
Gambar 9. Pelaksanaan <i>Beep Test</i> .....	43
Gambar 10. Star Berdiri.....	44
Gambar 11. Tes kelentukan.....	46
Gambar 12. Lintasan Illinois Agility Run.....	47
Gambar 13. Dinding Target Tes koordinasi mata tangan.....	49
Gambar 4.1. Histogram Hasil Data Kelincahan.....	52
Gambar 4.2. Histogram Hasil Data Kecepatan.....	53
Gambar 4.3. Histogram Hasil Data Koordinasi Mata Tangan.....	55
Gambar 4.4. Histogram Hasil Data Kelentukan.....	56
Gambar 4.5. Histogram Hasil Data Daya .....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	72
Lampiran 2. Surat Balasan dari pelatih .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b> 3
Lampiran 3.Data Mentah .....	74
Lampiran 4. Data Kelincahan .....	75
Lampiran 5.Data Kecepatan .....	<b>7Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 6. Data Koordinasi Mata Tangan .....	77
Lampiran 7.Data Kelentukan .....	78
Lampiran 8. Data Dayah Tahan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b> 9
Lampiran 9.Data Keseluruhan .....	80
Lampiran 10. Dokumentasi Foto Tes.....	81

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Undang-undang nomor 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.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa perkembangan dan pembangunan olahraga merupakan hal yang sangat penting serta bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani maupun prestasi. Olahraga prestasi menurut Toho (2020:63) mengatakan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Menurut Utami (2015:53) Peningkatan prestasi dalam bidang olahraga selain membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai juga diperlukan pembinaan prestasi terutama sejak usia dini. Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan terobosan yang dapat menghasilkan olahraga prestasi. Untuk mendapatkan sebuah prestasi harus dilakukan pembinaan yang sistematis dan berkesinambungan melalui latihan-



latihan yang terencana dan terprogram.

Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga tim. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang dilingkungan adalah olahraga hoki. Tujuan orang melakukan permainan hoki, pada dasarnya adalah yaitu untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani dan untuk mencapai prestasi yang optimal. Pencapaian prestasi atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor.

Menurut Syafruddin (2012 : 57) faktor tersebut dapat dikelompokkan sebagai berikut:

“Faktor yang berasal dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental kemampuan. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet seperti faktor pelatih, sarana dan prasarana, keluarga dan lain sebagainya”.

Sesuai dengan pendapat Syafruddin tersebut di atas, maka untuk mendapatkan prestasi tinggi pada olahraga hoki juga dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor dari dalam diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya dan faktor dari luar diri atlet itu sendiri seperti faktor pelatih, sarana prasarana dan lain sebagainya. Kedua faktor tersebut harus sejalan dalam olahraga hoki, karena seorang atlet selain harus memiliki teknik, taktik dan mental yang baik juga harus memiliki kondisi fisik yang bagus.

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi

seseorang. Seseorang yang mempunyai kemampuan fisik yang baik tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi. Menurut Bafirman (2010:4) mengatakan bahwa dalam berbagai kegiatan olahraga bila persiapan kondisi fisik kurang sempurna, kemampuan teknik, taktik dan mental akan terpengaruh sehingga penampilan kurang optimal, dan demikian sebaliknya.. Hoki adalah salah satu dari sekian banyak cabang olahraga yang pelaksanaannya memerlukan komponen kondisi fisik. Oleh karena itu kondisi fisik yang baik mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain hoki agar dapat berprestasi. Maliki (2017:2) mengatakan bahwa Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam hoki antara lain; daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*). Sedangkan menurut Martens dalam Dwijayanto (2017:2) menjelaskan pula bahwa terdapat beberapa komponen fisik yang mendukung terhadap keberhasilan proses pelaksanaan ketrampilan gerak dalam cabang olahraga hoki antara lain koordinasi mata tangan, kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan kelincahan (*agility*).

Kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik *Dribble, push, passing, hit, flick, dan shooting*, tanpa menguasai teknik tersebut seorang atlet hoki akan sulit mencapai prestasi yang diinginkan. Selain teknik Taktik juga mempengaruhi dalam permainan hoki taktik merupakan suatu siasat atau pola pikir tentang bagaimana menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai didalam bermain untuk menyerang lawan secara *sportif* guna mencari kemenangan. Taktik diterapkan dengan tujuan

menghadapi lawan dalam rangka memperoleh kemenangan secara *sportif*. Maka dari itu penguasaan taktik sangat diperlukan dalam diri seorang atlet.

Bukan hanya itu, mental juga mempengaruhi atlet dalam permainan *Hockey* mental merupakan indikator yang sangat penting bagi seorang atlet untuk pencapaian prestasinya. Meskipun seseorang atlet sudah memiliki teknik dan taktik yang bagus namun tidak memiliki mental yang kuat hal tersebut menjadi sia-sia.

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 saat melakukan uji coba antara mahasiswa FIK atau terlihat di kejuara daerah dan pada sesi latihan.

Berdasarkan observasi yang terjadi dilapangan hoki Universitas Negeri Padang, terdapat beberapa unsur yang membuat prestasi pemain hoki Universitas Negeri Padang menurun seperti kondidi fisik, teknik taktik, dan mental. Didalam kondisi fisik tersebut terdapat unsur daya tahan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi mata tangan.

Kondisi fisik sering terlihat mengalami penuruan berdasarkan data

fakta di lapangan, pada saat pertandingan dan di sesi latihan pada babak pertama kondisi masih terlihat bagus, terkontrol dan pemain lawan masih dapat diimbaingi, tapi pada babak kedua terlihat kondisi fisik atlet dalam bermain kurang bagus dan berimbas pada teknik, seperti *Dribble, push, passing, hit, flick, dan shooting* yang kurang akurat dan juga taktik yang kurang optimal, terlihat juga aspek mental atlet yang masih kurang baik didalam lapangan pertandingan.

Pada unsur 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* didalam lapangan.

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.

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.

Begitu pula dengan unsur koordinasi mata-tangan, banyak dari hasil *passing* dan *shooting* pemain dilapangan tidak akurat atau tepat sasaran, bola lebihbanyak 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.

Kondisi yang seperti ini tentu tidak memungkinkan bagi tim Hoki Universitas Negeri Padang untuk berpretasi secara optimal. Berdasarkan permasalahan yang ada di lapangan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk melihat tingkat kondisi fisik pemain hoki Universitas Negeri Padang. Melalui penelitian ini diharapkan akan di peroleh jawaban tentang permasalahan yang terjadi di lapangan. Penulis berharap hasil dari penelitian ini nanti dapat dijadikan masukan dan

bahan pertimbangan di masa yang akan datang agar pemain Hoki Universitas Negeri Padang ini bisa memiliki komponen kondisi yang optimal.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti ingin melakukan penelitian pada pemain hoki Universtas Negeri Padang dengan judul **“Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Hoki Universitas Negeri Padang”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah-masalah yang mempengaruhi prestasi peminatan Universitas Negeri Padang.

Faktor internal, ada empat komponen yang mempengaruhi prestasi pemain Universitas Negeri Padang antara lain, kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Kondisi fisik teknik, taktik dan mental memiliki hubungan dan saling berkaitan. Dalam rangka untuk memperoleh prestasi, keempat komponen ini tidak dapat dipisahkan. Sebuah prestasi tidak dapat dicapai apabila salah satu dari keempat komponen ini tidak mewakili. Faktor kondisi fisik yang dapat mempengaruhi prestasi atlet dalam permainan hoki seperti, Daya tahan merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Para pemain dituntut untuk memiliki tingkat daya tahan yang baik. Tuntutan itu didasarkan kepada tugas dan tanggung jawab sebagai pemain hoki. Seorang pemain harus mampu bermain dalam waktu yang cukup lama, Komponen kondisi fisik selanjutnya yaitu kecepatan (*speed*). Kecepatan memiliki peran yang tidak kalah pentingnya dengan komponen kondisi fisik lainnya. Misalnya dalam memainkan umpan-umpan pendek, umpan terobosan dan mengantisipasi lawan dalam melakukan serangan balik. Kelentukan yang dimiliki seorang



pemain hoki sangat berpengaruh terhadap *dribbling* dan *shooting* yang dilakukan. Jadi untuk memperoleh *dribbling* dan *shooting* yang baik, atlet harus memiliki kelentukan pinggang yang baik agar dapat melakukan *dribbling* dan *shooting* dengan maksimal tanpa mendapatkan cedera yg berarti, Selanjutnya, juga dibutuhkan kelincahan (*agility*). Kelincahan yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan hoki. Misalnya dalam melakukan *dribbling* atau menggiring bola dan dalam mengotak-atik pertahanan lawan. Para pemain harus memiliki kelincahan yang baik sehingga permainan dapat menguasai dengan maksimal. Koordinasi mata-tangan, berpengaruh terhadap hasil ketepatan *shooting*. Koordinasi mata tangan juga sangat dominan dalam melakukan *dribbling* dan *passing*.

Kondisi fisik merupakan kompone, Teknik dasar merupakan suatu keterampilan penting yang harus di miliki seorang atlet hoki sebelum menuju kemahiran maka dari itu teknik dasar dapat memantapkan kualitas teknik *Dribble, push, passing, hit, flick, dan shooting*, tanpa menguasai teknik tersebut seorang atlet hoki akan sulit mencapai prestasi yang diinginkan. Tektik adalah suatu siasat atau akal yang dirancang dan akan dilaksanakan dalam permainan hoki secara sportif. Pada hakikatnya penggunaan taktik dalam hoki adalah suatu usaha mengembangkan kemampuan berfikir, kreativitas, serta improvisasi untuk menentukan cara terbaik memecahkan masalah yang di hadapi dalam suatu pertandingan secara efektif, efesien, dan produktif dalam rangka memperoleh hasil yang maksimal yaitu sebuah kemenangan dalam pertandingan. Faktor mental juga mempengaruhi prestasi, faktor mental telah menjadi salah satu bahasan tersendiri dalam mencapai penampilan atlet secara optimal karena pengamalan dalam bertanding sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet, Untuk dapat meningkatkan prestasi atau peforma olahraganya, pemain perlu memiliki mental yang kuat dan tangguh.

Faktor eksternal yang menunjang agar latihan bisa berjalan dengan baik dan lancar diperlukan sarana dan prasarana yang memadai. Namun demikian, sarana dan prasarana khususnya pada saat latihan hoki masih kurang memadai, seperti lapangan belum memadai alat seperti balok, topeng halloween/shuf corner, sehingga menyulitkan melakukan latihan. Untuk meningkatkan prestasi yang baik perlu pelatih yang memiliki kompetensi kepelatihan, ia mampu mengarahkan pemain untuk mengikuti keseluruhan pengajaran sehingga pemain memiliki kemampuan teknik, taknik dan mental yang baik, pelatih harus menilai dan mengevaluasi proses latihan ketika saat pemain berlatih. Ketika pelatih melihat pemain salah dalam melakukan gerakan pelatih langsung mengkoreksi dan menghentikan kegiatan tersebut, kemudian pelatih memberikan contoh kembali setelah itu pemain kembali berlatih.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas yang peneliti temukan dilapangan, maka rasanya perlu dibatasi masalah dalam penelitian ini karena mengingat waktu, dan kemampuan peneliti. Maka dalam penelitian ini dibatasi pada masalah yang mencakup tentang beberapa komponen kondisi fisik pemain *Hoki* Universitas Negeri padang yang meliputi Daya tahan, Kecepatan, kelentukan, Kelincahan, Koordinasi mata-tangan,

### **D. Perumus Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

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

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan perumusan masalah penelitian memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui bagaimana keadaan kondisi fisik pemain hoki Universitas Negeri Padang :

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