

**PENGARUH LATIHAN *SIRKUIT TRAINING* TERHADAP
KONDISI FISIK ATLET *HOCKEY* UNIT KEGIATAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI



**Oleh:
TAUFIK HIDAYATULLAH
NIM. 20087188**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

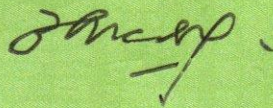
Judul : Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet *Hockey* UK UNP
Nama : Taufik Hidayatullah
Nim/BP : 20087188/ 2020
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2025

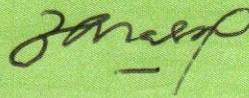
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan

Dosen Pembimbing Akademik



Dr. Masrun, M.Kes
NIP. 196311041987031002



Dr. Masrun, M.Kes
NIP. 196311041987031002

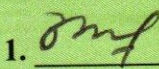
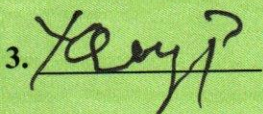
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Taufik Hidayatullah
NIM : 20087188/ 2020

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

Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Kondisi Fisik
Atlet Hockey UK UNP

Padang, Maret 2025

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Masrun, M.Kes	1. 
2. Anggota	: Dr. Ardo Okilanda, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Yogi Arnaldo Putra, S.Pd., M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Hockey UK UNP**” adalah karya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sangsi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sangsi lain sesuai norma dan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2025



Taufik Hidayatullah
NIM. 20087188

ABSTRAK

Taufik Hidayatullah. 2024. “Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Hockey Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang”. Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah pada penelitian ini adalah masih rendahnya kondisi fisik atlet hockey unit kegiatan Universitas Negeri Padang. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit training terhadap kondisi fisik atlet hockey unit kegiatan Universitas Negeri Padang”. Skripsi. Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet hockey unit kegiatan Universitas Negeri Padang dengan jumlah 25 orang. Pengambilan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling*. Banyak sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Instrumen penelitian menggunakan tes kondisi fisik. Analisis data yang digunakan ialah dengan menggunakan uji normalitas *shapiro-wilk* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan kondisi fisik atlet hockey Universitas Negeri Padang yang berjumlah 10 orang dalam proses latihan dengan banyak 16 pertemuan. Peningkatan dapat dilihat dari rata-rata pretest 50,543. Nilai rata-rata posttest 56,043 diambil setelah pertemuan 16. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji-t diperoleh hasil thitung = 5,7446 > t tabel = 1,833. Berdasarkan hasil tersebut, maka H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari sirkuit training terhadap kondisi fisik.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurahkan pada nabi Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih sedalam dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikannya serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul **“Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Hockey UK UNP ”**.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga proposal penelitian ini dapat di selesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Kepada bapak Dr. Masrun, M.Kes selaku kepala departemen Kepelatihan dan juga pembimbing yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya proposal ini.
2. Tim penguji yang telah memberi bimbingan, dukungan dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan proposal penelitian ini.
3. Staf Pengajar Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan

4. Kepada Angkatan Kepelatihan 20 dan rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dorongan moril maupun materi dan penyusunan proposal penelitian ini.

Akhirnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga allah memberikan balasan yang setimpal dan proposal penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2024

Taufik Hidayatullah

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B.Identifikasi Masalah	6
C.Pembatasan Masalah	6
D.Rumusan Masalah	6
E.Tujuan Penelitian.....	7
F.Manfaat Hasil Penelitian.....	7
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. KajianTeori	9
1. <i>Hockey</i>	9
2. Kondisi Fisik.....	9
3. <i>Sircuit training</i>	19
B. Penelitian Relevan	20
C. Kerangka Konseptual.....	22
D. Hipotesis Penelitian	22
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	24
D. Populasi dan Sampel	24
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	25
F. Teknik Analisis Data.....	28
DAFTAR PUSTAKA	29

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Hasil pertandingan tim <i>Hockey</i> Indoor Sumatera Barat pada Pra-PON 2023.....	6
Tabel 2. Rancangan Penelitian.....	31
Tabel 3. Populasi Atlet <i>Hockey</i> UK UNP	33
Tabel 4. Norma Standarisasi Untuk Sprint 30 Meter	34
Tabel 5. Norma Penilaian Test <i>Illinois Aglity Run</i>	35
Tabel 6. Norma Penilaian Test <i>Two-Hand Medicine Ball Put</i>	37
Tabel 7. Form penghitungan Bleep Tes/ MFT	39
Tabel 8. Norma penilaian VO2Max.....	40
Tabel 9. Norma Kondisi Fisik.....	40
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>Pre test</i>) Kondisi Fisik Atlet Hockey Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang.....	42
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (<i>Post test</i>) Kondisi Fisik Atlet Hockey Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang.....	44
Tabel 12. Uji Normalitas <i>Shapiro- Wilk</i>	45
Tabel 13. Hasil Uji T <i>Test</i> Kecepatan	46
Tabel 14. Hasil Uji T <i>Test</i> Kelincahan.....	46
Tabel 15. Hasil Uji T <i>Test</i> Daya Ledak Otot Lengan	47
Tabel 16. Hasil Uji T <i>Test</i> Daya Tahan	47
Tabel 17. Uji Beda Mean (Uji T) <i>Sirkuit Training</i> terhadap Kondisi Fisik Atlet Hockey Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	30
Gambar 2. Bentuk pelaksanaan tes lari 30 meter <i>sprint</i>	34
Gambar 3. <i>Test Illinois Agility Run</i>	35
Gambar 4. Pelaksanaan <i>Two-Hand Medicine Ball Put</i>	37
Gambar 5. Pelaksanaan <i>Bleep Test</i>	39
Gambar 6. Histogram <i>Pretest</i> Kondisi Fisik Atlet Hockey Unit	43
Gambar 7. Histogram <i>Post test</i> Kondisi Fisik Atlet Hockey Unit	44
Gambar 8. Arahan dari peneliti sebelum pemanasan dan penjelasan prosedur <i>Pretest</i>	87
Gambar 9. Pemanasan.....	87
Gambar 10. Pretest Kecepatan	88
Gambar 11. Pretest Kelincahan.....	88
Gambar 12. Pretest Daya Ledak Otot Lengan	89
Gambar 13. Pretest Daya Tahan.....	89
Gambar 14. Sirkuit Training	90
Gambar 15. Sirkuit Training	90
Gambar 16. Posttest Kecepatan.....	91
Gambar 17. Post Test Kelincahan.....	91
Gambar 18. Posttest Daya Tahan	92
Gambar 19. Foto Bersama.....	92

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

Lampiran 1. Program Latihan	59
Lampiran 2. Absen Latihan.....	79
Lampiran 3. Data Mentah <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	80
Lampiran 4. Tabulasi Data Pre Test dan Post Test	81
Lampiran 5. Uji Normalitas	82
Lampiran 6. Uji Hipotesis	83
Lampiran 7. Taraf Signifikan.....	86
Lampiran 8. Dokumentasi Latihan.....	87
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	93
Lampiran 10. Surat Balasan Penelitian	94
Lampiran 11. Surat Validitas Alat Penelitian	95

BAB I

PENDAHULIAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan pada pasal 1 ayat 1 menjelaskan sebagai berikut: “Segala kegiatan yang melibatkan jiwa, raga, dan jiwa secara terpadu dan sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya adalah olahraga”. Sejalan dengan pendapat Apri Agus (2012) Olahraga merupakan serangkain kegiatan bersifat fisik atau gerakan tubuh yang teratur, terencana dan dilakukan untuk mencapai tujuan. untuk meningkatkan kebugaran diantaranya untuk meningkatkan derajat kesehatan, untuk meningkatkan kebugaran jasmani, untuk rekreasi untuk mencapai prestasi dan pendidikan.

Kegiatan yang sistematis untuk membina, mendorong dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial adalah olahraga. Olahraga saat ini berperan dalam meningkatkan prestasi, rekreasi, terapi penyembuhan, membina generasi muda, bersosialisasi, bagi sebagian orang olahraga bukan hanya sekedar pengisi waktu luang, tetapi mencakup kebutuhan manusia baik sebagai individu maupun kelompok. Olahraga menjadi kegiatan yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia sehingga tubuh terasa lebih sehat dan kuat baik secara jasmani maupun rohani. Olahraga dapat digunakan untuk pengembangan potensi diri yang dapat dicapai melalui berbagai macam kegiatan dan permainan yang mengandung beberapa unsur yaitu kognitif, afektif dan psikomotor (Masrun, 2022).

Hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas (Ikhsan M & Masrun, 2020). Olahraga merupakan kegiatan yang *fleksibel* tanpa mengenal usia, starta, status, dan dapat dilakukan kapan pun serta dimana saja. Olahraga tidak dapat dipisahkan dari masyarakat karena olahraga salah satu bentuk kegiatan yang sangat amat bermanfaat bagi masyarakat. Olahraga dalam kegiatan sehari-hari kita berperan penting selain menyehatkan fisik mental dan juga bisa menghilangkan stress menjadikan hidup lebih bergairah dan positif. Olahraga tidak hanya bersifat bermain tetapi juga bertujuan untuk salah satu penunjang prestasi baik secara individu maupun kelompok, salah satu bentuk olahraga prestasi adalah olahraga *hockey*

Hockey merupakan suatu olahraga yang terdiri atas dua tim yang bertarung satu sama lain, dengan mengadu teknik manuver bola ke gawang lawan dengan menggunakan sebuah tongkat bengkok (*Stick*). *Hockey* adalah salah satu cabang olahraga beregu atau tim yang dimainkan oleh dua regu dan kemenangannya dihitung dari banyaknya jumlah bola masuk ke gawang lawan. *Hockey* dapat dimainkan oleh pria dan wanita dari semua kalangan dan usia (Priyoko, 2019).

Hockey mulai berkembang di Amerika Serikat dan Kanada, olahraga ini sangat menonjol dimainkan oleh wanita. Hoki bermula di Parsi sekitar 500 SM. Ini adalah berdasarkan pada bukti bahwa orang Parsi menunggangi kuda untuk bermain polo pada zaman itu, sejarawan sukan pula berpendapat bahwa polo adalah versi hoki yang halus yang berwujud lebih awal. Hoki juga wujud di Greek dan Parsi sekitar 500 SM. Bas-relief (Seni Arca Dinding) yang ditemui di Athens,

menggambarkan permainan yang menyerupai hoki telah dimainkan. Lalu pada tahun 1886 Inggris juga terbentuk organisasi olahraga hoki dan diberi nama English *Hockey* Association. Sekitar empat tahun berikutnya pada 1890 olahraga permainan ini mulai menyebar di kawasan lain khususnya eropa. Hanya saja pada saat itu setiap negara menerapkan aturan yang berbeda- beda meski secara garis besar tetap sama. Seiring dengan persebarannya di seluruh eropa, tidak jarang lagi masyarakat yang mengembangkan permainan atau olahraga hoki hingga sekarang ini.

Hockey lapangan sudah dimainkan di Indonesia sebelum perang dunia kedua, dibawa oleh bangsa Belanda mungkin sekitar tahun 1920-1925. Semula para kolonis yang gemar hoki mendirikan klub dan kemudian berkembang secara khusus di kalangan bangsa Belanda dan Eropa serta segelincir bangsa sendiri yang beruntung diberkenakan ikut. Kemudia hoki di ajarkan di SMA yang banyak murid Belandanya (CAS, LYCEUM), kemudian juga di HBS yang ada murid pribuminya dan HIK yang memang untuk pribumi. Harus diakui bahwa saat ini, masa 1950-1955 merupakan puncak kepopuleran hoki di Indonesia dilihat dari jumlah penggemar dan jumlah lapangan hokinya.

Kepopuleran *hockey* di Sumatera Barat mulai dapat dilihat dari beberapa event yang diikuti, salah satu pelopor olahraga *hockey* di Sumatera Barat adalah Universitas Negeri Padang melalui Unit Kegiatan Kemahasiswaan (UKM). Unit Kegiatan ini mewadai mahasiswa yang memiliki minat pada olahraga *hockey*, melihat dari perkembangan *hockey* di Sumatera Barat yang lambat diharapkan melalui Unit Kegaian mahasiswa Universitas Negeri Padang dapat menjadikan

salah satu wadah menunjang prestasi.

Komponen kondisi fisik sendiri dibagi menjadi sepuluh macam, yaitu: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), daya eksplosif (*power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*acuricy*), koordinasi (*coordination*), reaksi (*reaction*). Komponen dalam kondisi fisik yang dominan digunakan olahraga *hockey* diantaranya kelincahan, kecepatan, kekuatan, daya tahan, power otot tungkai dan power otot lengan (Artikania et al., 2024).

Latihan fisik juga dapat membantu peningkatan sistem kerja tubuh dan kondisi fisik yang menyeluruh. Maka dari itu latihan fisik merupakan hal yang wajib bagi seorang atlet, apalagi atlet tersebut sedang menghadapi suatu pertandingan yang mewajibkan atlet untuk melaksanakan latihan yang telah di program sebelumnya oleh pelatih (Munawar, 2014). Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi secara maksimal.

Latihan sirkuit merupakan suatu jenis program latihan yang berinterval di mana latihan kekuatan digabungkan dengan latihan aerobik, yang juga menggabungkan manfaat dari kelenturan dan kekuatan fisik. “*Sirkuit*” disini berarti beberapa kelompok olahraga atau pos yang berada di area dan harus diselesaikan dengan cepat di mana tiap peserta atau atlet harus menyelesaikan satu pos dahulu sebelum ke pos berikutnya.

Program yang cocok diberikan adalah pelatihan *circuit training*. *Circuit training* merupakan latihan yang mampu memperbaiki keseluruhan fitnes tubuh

secara bersamaan, baik daya tahan tubuh, komponen power, fleksibilitas, maupun komponen-komponen lainnya, sehingga hal ini akan menjadi faktor penting untuk meraih prestasi dalam olahraga

Untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga dibutuhkan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Kemudian juga didukung oleh sarana dan prasarana yang layak dan program latihan yang jelas.

Sarana dan prasarana yang layak sangat diperlukan dalam proses latihan dan dapat mendukung upaya pengembangan kemampuan pemain dan tim, sebab dengan peralatan yang memadai dapat memperlancar proses latihan dengan maksimal dan akan membantu dalam pembinaan kondisi fisik, kemampuan teknik, taktik, dan mental. Sarana yang layak pakai bertujuan untuk mendorong kesuksesan dalam penerapan program latihan.

Program latihan merupakan pedoman yang mengikat secara tertulis tentang hal-hal yang harus dicapai untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Program latihan menjadi elemen penting dalam olahraga prestasi salah satunya pada *hockey*. Latihan yang terprogram akan memberikan hasil yang baik bahkan pelatih dapat memberikan evaluasi yang kuat terkait kelebihan dan kekurangan atlet (Nafis & Kusuma, 2021). Penyusunan program latihan yang jelas tentunya harus memperhatikan berbagai faktor seperti biodata atlet dan kondisi terkini atlet.

Motivasi dapat diartikan sebagai bentuk dorongan untuk mencapai tujuan yang diinginkan oleh seseorang. Motivasi berorientasi kepada usaha seseorang untuk menggapai tujuannya. Seorang atlet secara umum harus memiliki motivasi yang baik, sebab jika atlet tidak memiliki motivasi, maka atlet tersebut tidak dapat

memenangkan sebuah kompetisi dengan baik. Hadirnya motivasi akan membuat atlet dan tim lebih bersemangat dalam proses latihan dan pertandingan, selain itu dengan adanya motivasi akan membantu tim dalam meraih prestasi.

Berdasarkan observasi yang dilakukan selama mata kuliah praktik melatih pada semester Januari-Juni 2023, ditemukan bahwa kondisi fisik atlet *hockey* masih jauh dari yang diharapkan dilihat dari riwayat event yang diikuti terutama pada komponen daya tahan, kelincahan yang kurang pada saat melewati lawan, lemahnya tembakan yang diakibatkan karena kurangnya daya ledak otot lengan, dan atlet selalu kalah dalam adu kecepatan.

Pada event Kejurda dan Pra PON 2023 dilihat atlet UK *Hockey* saat pertandingan hanya mampu bertahan di set 1 dan set 2, ketika pada set 3 dan set 4 atlet UK *Hockey* UNP sudah mengalami kelelahan sehingga berdampak kepada gaya permainan yang cenderung lambat dan sering kehilangan bola. Kemudian

Tabel 1. Hasil pertandingan tim *Hockey* Indoor Sumatera Barat pada Pra-PON 2023

Pertandingan	Skor Sumatera Barat	Skor lawan
Sumatera Barat Vs Sumatera Selatan	0	8
Sumatera Barat Vs Jawa Tengah	0	18
Sumatera Barat Vs Nusa Tenggara Barat	1	1
Sumatera Barat Vs Bengkulu	1	0
Sumatera Barat Vs Papua	0	9
Sumatera Barat VS Papua Barat	0	7

Berdasarkan data di atas terlihat rendahnya prestasi tim *Hockey* UK Universitas Negeri Padang , maka dari itu peneliti tertarik untuk melihat seberapa besar Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Kondisi fisik Atlet *Hockey* UK Universitas Negeri Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kondisi fisik UK UNP.
2. Kurangnya latihan *Sirkuit Training* pada UK *Hockey* UNP
3. Kurangnya sarana dan prasarana yang memadai.
4. Kurangnya program latihan fisik pada UK *Hockey* UNP.
5. Rendahnya motivasi pemain *hockey* UK UNP

C. Pembatasan Masalah

Dapat dilihat berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada maka sangat perlu melakukan pembatasan masalah sehingga ruang lingkup menjadi jelas, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada Pengaruh Latihan *Sirkuit Training* Terhadap Kondisi Fisik Atlet *Hockey* UK UNP.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang disebutkan diatas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu, Apakah terdapat pengaruh latihan sirkuit training terhadap kondisi fisik atlet *Hockey* UK UNP?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui pengaruh mode latihan *sirkuit training* terhadap kondisi fisik atlet *Hockey* UK UNP.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang

berkaitan, adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan serta kajian mengenai pengaruh mode latihan *sirkuit training* terhadap kondisi fisik atlet *Hockey* UK UNP serta dapat menjadi perbandingan untuk penelitian di masa mendatang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

b. Bagi Pelatih

Penelitian ini bisa dijadikan masukan untuk pelatih dan pengurus dalam memperhatikan latihan terhadap UK *Hockey* Universitas Negeri Padang.

c. Bagi Atlet UK *Hockey* UNP

Untuk atlet sebagai gambaran motivasi tingkat kemampuan kondisi fisik.

d. Bagi peneliti berikutnya

Sebagai acuan dan landasan penelitian yang relevan atau sejenis.

e. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Menambah kepustakaan pada karya ilmiah mahasiswa berkenaan dengan cabang olahraga *Hockey*.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Atlet hockey unit kegiatan Universitas Negeri Padang menunjukkan peningkatan terhadap kondisi fisik. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai *pretest* dan *posttest*. Nilai *pretest* dan *posttest* di uji menggunakan program SPSS. Atlet hockey unit kegiatan Universitas Negeri Padang berjumlah 10 orang dalam proses latihan selama 16 pertemuan dan menggunakan program latihan, atlet *hockey* unit kegiatan Universitas Negeri Padang mengalami peningkatan dapat dilihat dari nilai mean *Pretest* 50,543. Nilai *Pretest* ini diambil pada awal penelitian sebelum melakukan perlakuan, dimana di dapat beberapa atlet *hockey* unit kegiatan Universitas Negeri Padang yang berkategori kurang pada tes kondisi fisik. Nilai mean *posttest* 56,043 diambil pada akhir perlakuan yaitu setelah pertemuan 16.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis dapat memberikan saran untuk membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi dalam meningkatkan kondisi fisik atlet *hockey*:

1. Bagi atlet, sebagai masukan agar lebih meningkatkan kualitas dan kuantitas dalam peningkatan kondisi fisik.

2. Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai acuan pembuatan program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik olahraga *hockey*.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lebih luas dengan variasi latihan kompleksitas dengan permasalahan yang ditemui.

DAFTAR PUSTAKA

- A. S. Hotchkiss (2011) Volley Ball Coaching, American Physical Education Review, 32:10, 755-761
<http://dx.doi.org/10.1080/23267224.2011.10651915>
- Akhmady, A. L., & Nur, A. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Akurasi *Shooting* Pada Tim Sepak Bola Sinar Patras. *BABASAL Sport Education Journal*, 3(2), 53-62.
- Alestio, R., & -, W. (2018). Pengaruh Circuit Training Dan Imagery Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 263-269.
- Alqadri, A., Saifuddin, S., & Abdurrahman, A. (2017). Hubungan Kesimbangan Dengan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola (Pada Siswa Sma Negeri 1 Rundeng Kota Subulussalam Tahun 2016). *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 3(3): 225-233.
- Ambia, S., & Ridwan, M. (2019). Korelasi Kelentukan Badan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola voli Klub Padang Adios. *Jurnal Patriot*, 1(1), 52-57.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.154>
- Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepakbola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(2): 78-88.
- Apta, Mylsidayu & Febi Kurniawan. (2019). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Pengaruh Bentuk Latihan Squat Jump Terhadap Kekuatan *Shooting* Sepakbola Atlet Pro: Direct Academy. *Jurnal MensSana*, 5(2), 182-190.
- Artikania, R., Permadi, A. A., Hermawan, I., & Sonjaya, A. R. (2024). PROFIL KONDISI FISIK ATLET HOCKEY INDOOR PUTRA JAWA BARAT. *Holistic Journal of Sport Education*, 3(2), 58-66.
- Austin, E., Saklofske, D., & Mastoras, S. (2010). *Emotional intelligence, coping and exam-related stress in Canadian undergraduate students*. *Australian Journal of Psychology*, 62(1), 42-50. doi:10.1080/00049530903312899
- Aziz, I. (2016). *Dasar-Dasar Penelitian Olahraga*. Padang: Padang Press
- Aziz, I. (2019). Pengaruh Latihan Legs Extension terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pemain Sekolah Sepakbola Muspan Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 1(1), 265-270.

- Azra, M. F., Masrun, M., Suwirman, S., & Ridwan, M. (2021). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Wushu Kategori Taolu Chang Quan. *Jurnal Patriot*, 3(2), 147–158. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.731>
- Bahtra, R. (2022). *Permainan SepakBola*. Padang: SUKABINA Press.
- Baidawi, T., & -, M. (2019). Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1300-1306. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.420>
- Berlina, & -, A. (2019). Motivasi Member Senam Aerobik pada G-Sport Center Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 1(2), 589-597. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.385>
- Billa, A. S., Nurrochmah, S., Supriyadi, S., & Wiguno, L. T. H. (2023). Survei Motivasi Berlatih, Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Hoki Setelah PPKM Level 4. *Sport Science and Health*, 5(3), 253–269.
- Biondi, R., Tassi, C., Rossi, R., Benedetti, C., Ferranti, C., Paolocci, N., ... Capodicasa, E. (2003). *Changes in Plasma Level of Human Leukocyte Elastase During Leukocytosis from Physical Effort*. *Immunopharmacology and Immunotoxicology*, 25(3), 385–396. doi:10.1081/iph-120024506
- Cahayani, I. G., Destriana, D., & Aryanti, S. (2023). Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Hasil Kelincahan Pemain Futsal Academy Women Bigreds Palembang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 9(1), 27–33. <https://doi.org/10.15294/jssf.v9i1.68740>
- Chan, F., & Aziz, I. (2020). MOTIVASI ATLET PENCAK SILAT PUSAT PENDIDIKAN LATIHAN PELAJAR (PPLP) SUMBAR. *Jurnal Patriot*, 2(1), 120-128. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.619>
- Danurwindo, Putra, G., Sidik, B., & Prahara, J. L. (2014). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta: PSSI.
- Emral. (2018). *SepakBola Dasar*. Padang: SukaBina Press
- Eriyaldi, E., & -, M. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Menggunakan Metode Circuit Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1160-1168. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.375>
- Fajri, D. A., Arsil, A., Emral, E., & Pitnawati, P. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Shooting Pemain SSB Baso. *Jurnal JPDO*, 5(9), 53-60.

- Gardner, K. J., & Qualter, P. (2010). *Concurrent and incremental validity of three trait emotional intelligence measures. Australian Journal of Psychology*, 62(1), 5–13. doi:10.1080/00049530903312857
- Giriwijoyo, Y. S., Ichsan, M., Harsono, Setiawan, I., & Wiramihardja, K. K. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB
- Guscahayati, itit, & -, T. H. S. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1226-1238. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.407>
- Hakim, A. R., Santoso, A. B., Ferbrianti, R., Dwijayanti, K., & Firdaus, M. (2023). Penerapan Latihan Circuit Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Hockey. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 812–816.
- Hidayattullah, T. S. (2021). Study of Body Attitude Criteria of Indoor Hockey Players Based on Body Height to Obtain Accurate Shooting Techniques. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 04(02), 2019–2022. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v4-i2-08>
- I PUTU ANGGA, A. N. (2023). *Program circuit training untuk meningkatkan indeks massa tubuh yang ideal pada personel pkp-pk bandar udara i gusti ngurah rai*. Politeknik penerbangan palembang.
- Lemmink, K., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2004). Evaluation of the reliability of two field hockey specific sprint and dribble tests in young field hockey players. *British Journal of Sports Medicine*, 38(2), 138–142.
- Mawardi, A. M., & Wahyudi, H. (2021). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Di Ssb Mitra Fc U-19 Kabupaten Sumenep. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 321–330.
- Masrun, M. (2016). Pengaruh Mental Toughness dan Motivasi berprestasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.24036/po.v1i01.72>
- Masrun, Iyakrus, & Pujiyanto, D. (2022). Pengaruh kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 11(2), 319–330. <https://doi.org/https://doi.org/10.36706/altius.v11i2.18912>
- Mulawaraman, U., Sapulete, J. J., Mulawaraman, U., & Jakarta, U. N. (2018). *Exercise Method of Hockey Basic Technique Skills 1. 12*(Isph), 147–150.
- Novarita, Y. (2018). *Pengaruh latihan interval dan latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VII B SMP Negeri 2 Sekincau Lampung*

Barat.

- Oliveira, R. R. De, Gisele, M., Lopes, C., & Domingues, S. C. (2023). *Components of health-related physical fitness and physical-sport content of leisure*. 15(July), 131–137.
- Ortega-ruiz, R. (2020). *Physical Fitness , Exercise Self-Efficacy , and Quality of Life in Adulthood : A Physical Fitness , Exercise Self-E fficiency , and Quality of Life in Adulthood : A Systematic Review*. September. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176343>
- Pranata, D. Y. (2019). Indeks Massa Tubuh Dengan Kelincahan Pemain Futsal Stkip Bbg. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2), 45–50. <https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.8987>
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal Analysis of speed and agility in dribbling the futsal team. *E-Journal Ressi*, 1(1), 1–7.
- Rangasamy, K., As'ari, M. A., Rahmad, N. A., & Ghazali, N. F. (2020). Hockey activity recognition using pre-trained deep learning model. *ICT Express*, 6(3), 170–174. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.icte.2020.04.013>
- Rusdiana, A., Hidayat, I. I., Haryono, T., & Syahid, A. M. (2023). *Biomechanical analysis on drag flick at hockey indoor game*. 19(3), 190–196.
- Sumerta, I. K., Santika, I. G. P. N. A., Dei, A., Prananta, I. G. N. A. C., Artawan, I. K. S., & Sudiarta, I. G. N. (2021). Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 230–238. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1025>
- Wahidah, I., & Zaman, I. B. (2023). Development of Hockey Dribbling Exercises Android App-Based. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 687–698.
- Yendrizal, Yenes, R., Mukhtarsyaf, F., Pratama, A. O., & Okilanda, A. (2023). Sosialisasi Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Di Koni Kabupaten Agam Provinsi Sumatera Barat. *Wahana Dedikasi : Jurnal PKM Ilmu Kependidikan*, 6(1), 57–63. <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/dedikasi/article/view/11014>
- Yudho, F. H. P., Limudin, L., Aryani, M., Dimyati, A., Julianti, R. R., & Iqbal, R. (2022). Analisis keterhubungan daya ledak otot lengan dengan keterampilan menembak bola tangan. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(1), 87. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i1.12548>

Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2020). Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 2019–2021. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1123>