

Analisis Profil Kondisi Fisik Atlet Popda Cabang Olahraga *Hockey* Kabupaten Kendal

Muhamad Anis Hidayat
email: anishidayat5.ah@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research was motivated by Popda hockey athletes hockey in Kendal Regency in facing Regional Student Sports Week (POPDA) championships require good physical conditions in order to achieve maximum performance, so the components of physical condition are needed to improve them. sport hockey in Kendal Regency. The population of this study was popda hockey Kendal Regency as many as 24 athletes (12 male athletes and 12 female athletes). The variables of this study are the components of physical condition: strength, agility, speed, power, flexibility, endurance. Data collection techniques using tests and measurements of physical conditions. The data analysis technique used descriptive statistics. The results showed that the physical condition of popda athletes hockey for male athletes can be classified, namely good, it can be seen in the "very good" category, the percentage is 17% (2 athletes), in the "moderate" category the percentage is 58% (7 athletes). , and the rest in the categories of "good", "poor", "very less" each with a percentage of 8% (3 athletes). While the physical condition of female athletes cannot be said to be optimal, in the "very good" and "very poor" categories, there are no athletes who have very good or very low levels in the "excellent" and "poor" categories, in the "good" category the percentage is 33% (4 athletes) , in the "medium" category the percentage is 25% (3 athletes), and in the "less" category the percentage is 42% (95 athletes). Suggestions that the author can convey are that athletes can improve their physical condition through training programs, coaches can provide new alternatives to stimulate players to be diligent in following scheduled exercises.

Keywords: *Hockey, Physical condition, Popda.*

Abstrak

Penelitian ini dilator belakang oleh atlet Popda *hockey* merupakan atlet cabang olahraga *hockey* di Kabupaten Kendal dalam menghadapi kejuaraan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) membutuhkan kondisi fisik yang baik agar tercapainya prestasi yang maksimal, maka dibutuhkan komponen-komponen kondisi fisik untuk meningkatkannya. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui profil kondisi fisik atlet popda cabang olahraga *hockey* Kabupaten Kendal. Populasi penelitian ini adalah atlet popda *hockey* Kabupaten Kendal sebanyak 24 atlet (12 atlet putra dan 12 atlet putri). Variabel penelitian ini adalah komponen kondisi fisik: kekuatan (*strength*), kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), kelentukan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*). Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet popda cabang olahraga *hockey* Kabupaten Kendal untuk atlet putra dapat digolongkan yaitu baik dapat terlihat pada kategori "baik sekali" persentase sebesar 17% (2 atlet), pada kategori "sedang" persentase sebesar 58% (7 atlet), dan sisanya pada kategori "baik", "kurang", "kurang sekali" masing masing persentase sebesar 8% (3 atlet). Sedangkan kondisi fisik atlet putri belum bisa dikatakan optimal, tidak ada atlet yang mempunyai level sangat baik atau sangat rendah dalam kategori "baik sekali" dan "kurang sekali", pada kategori "baik" persentase sebesar 33% (4 atlet), pada kategori "sedang" persentase sebesar 25% (3 atlet), dan pada kategori "kurang" persentase sebesar 42% 95 atlet). Saran yang dapat penulis sampaikan adalah atlet agar dapat meningkatkan kondisi fisik melalui program latihan, pelatih agar dapat memberikan alternatif baru untuk merangsang pemain supaya rajin dalam mengikuti latihan yang sudah dijadwalkan.

Kata Kunci: *Olahraga Hockey, Kondisi fisik, Popda*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh (seperti: sepak bola, berenang, lempar lembing) dan aktivitas yang melibatkan fisik dan keterampilan dari individu atau tim, dilakukan untuk hiburan. Dengan ini dapat dikatakan bahwa olahraga merupakan suatu hal yang menunjukkan kegiatan yang berhubungan dengan tubuh dan fisik seseorang. Menurut Koesnopoetro dalam Santoso (2016:37) Olahraga dalam kehidupan manusia merupakan salah satu hal yang sangat penting selain meningkatkan ketangkasan untuk menjaga kesehatan baik jasmani maupun rohani. Kegiatan olahraga tidak hanya ditujukan untuk kesehatan jasmani, tetapi juga untuk meningkatkan prestasi jasmani untuk mencapai prestasi puncak baik pada pendidikan formal maupun nonformal.

Hockey adalah olahraga yang dimainkan dengan tongkat dan bola. Permainan *hockey* mirip dengan permainan sepak bola dimana bola masuk ke dalam gawang lawan. *Hockey* juga berpotensi meningkatkan prestasi dimasa saat ini dari semua pemain yang benar-benar berlatih olahraga *hockey*. *Hockey* terbukti semakin populer dengan adanya kejuaraan-kejuaraan mulai dari kejuaraan antar pelajar, antar daerah dan antar Provinsi, Pra-PON, PON, Sea Games, Asian Games hingga Olimpiade. *Hockey* adalah olahraga yang dilakukan dalam aktifitas tinggi, sehingga semua atlet harus dalam kondisi fisik yang baik. Ini membuktikan bahwa *hockey* membutuhkan kondisi fisik atau kebugaran yang baik. *Hockey* ruangan lebih kreatif dari *hockey* lapangan berdasarkan ukuran lapangan, waktu, teknik dan peraturan yang lebih ketat.

Hockey ruangan dimainkan selama dua babak dengan satu babak berlangsung selama 20 menit dalam satu pertandingan memiliki 40 menit dengan jeda istirahat selama 5 menit perbabaknya dalam beberapa aktifitas seperti kecepatan, ketepatan dan daya tahan. Hal ini membuktikan bahwa kondisi fisik merupakan salah satu atribut terpenting yang dimiliki seorang atlet, agar seorang atlet dapat tampil maksimal, ia harus berada dalam kondisi fisik yang prima dalam pertandingan kejuaraan. Kondisi fisik sangat menentukan kualitas dan kemampuan seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal pada suatu cabang olahraga yang ditekuni.

Menurut Rahman dkk (2020:95) bahwa performa yang maksimal dalam olahraga *hockey indoor* dipengaruhi dari aspek fisik seperti kecepatan, kekuatan, kelenturan, daya tahan anaerobik, daya tahan aerobik, kelincahan, kekuatan, balistik, koordinasi mata-

tangan, morfologi, dan antropometrik. Begitu juga menurut Tanner and Gore dalam Metikasari dan Roepajadi (2020:12) komponen penting kondisi fisik dalam *hockey* adalah kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Komponen-komponen ini mungkin terkait satu sama lain, jadi ketiganya bisa saling mempengaruhi. Mengetahui kondisi fisik seorang atlet sangat penting sehingga pelatih dapat memberikan pelatihan pengkondisian untuk membantu mereka mencapai prestasi yang maksimal di kejuaraan apa pun.

Sesuai hasil dari observasi atlet popda cabang olahraga *hockey* kendal bahwa tingkat kondisi fisik atlet *hockey* di Kendal sebagian terdapat kategori kurang maksimal pada saat menjelang pertandingan kejuaraan tingkat popda yang berlangsung pada satu bulan depan, maka seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang maksimal agar tercapai keberhasilan pada saat kejuaraan berlangsung. Berdasarkan dari latar belakang peneliti berminat untuk melakukan penelitian dengan judul “ Anilisis Profil Kondisi Fisik Atlet Popda Cabang Olahraga *Hockey* Kabupaten Kendal.”

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan penelitian kuantitatif. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2015:13). Variabel penelitian ini adalah profil kondisi fisik atlet popda cabang olahraga *hockey* Kabupaten Kendal. Teknik dan *instrument* pengumpulan data yang digunakan adalah komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga *hockey*, yaitu: a) Kekuatan (*strength*), b) Kelincahan (*agility*), c) Kecepatan (*speed*), d) Daya Ledak (*power*), e) kelentukan (*flexibility*) dan f) Daya Tahan (*endurance*) (Modul KONI, 2015:4). Populasi penelitian ini adalah atlet Popda *hockey* Kabupaten Kendal sebanyak 24 atlet (12 atlet putra dan 12 atlet putri). Teknik analisis data dalam penelitian ini mempunyai tahapan-tahapan analisis data sebagai berikut:

1. Data yang diperoleh dari setiap tes dikonversikan sesuai standar norma masing-masing item tes dan dinyatakan secara numerik.
2. Hasil data dari setiap butir tes adalah data kasar yang diperoleh dari hasil setiap tes yang dicapai oleh atlet. Selain itu, hasil data mentah dikonversi ke nilai t-score menggunakan rumus t-score sebagai berikut:

$T = 10 \left(\frac{X-M}{SD} \right) + 50$	$T = 10 \left(\frac{M-X}{SD} \right) + 50$
Data inversi: ❖ Kekuatan ❖ Daya Ledak ❖ Kelentukan ❖ Daya Tahan	Data Regular: ❖ Kelincahan ❖ Kecepatan

3. Setelah mengubah data menjadi T-score, kemudian data dikelompokkan berdasarkan lima kategori: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Di sisi lain, rumus untuk pengkategorian berdasarkan mean dan standar deviasi adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1 Rumus Pengkategorian

No	Rumus	Kategori
1	$X > (M + 1,5 SD)$	Baik Sekali
2	$(M + 0,5 SD) \leq X < (M + 1,5 SD)$	Baik
3	$(M - 0,5 SD) \leq X < (M + 0,5 SD)$	Sedang
4	$(M - 1,5 SD) \leq X < (M - 0,5 SD)$	Kurang
5	$X < (M - 1,5 SD)$	Kurang Sekali

Sumber: Maryami, D (2016)

4. Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menentukan persentase untuk setiap kategori, menggunakan rumus persentase sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Total responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

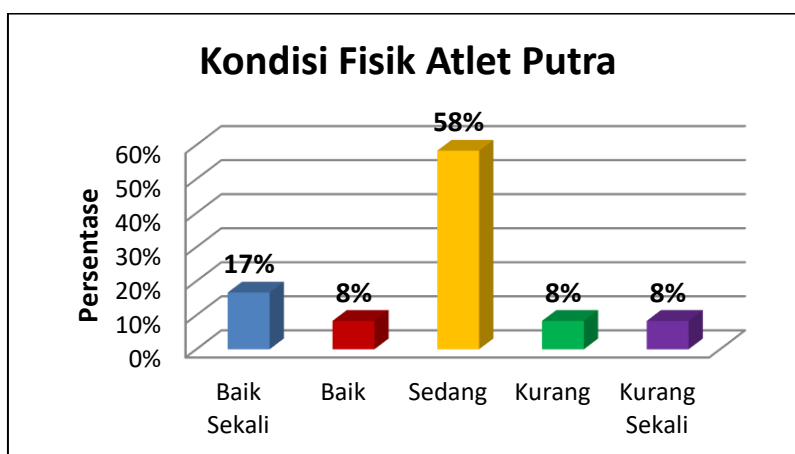
Hasil analisis data setiap item tes kondisi fisik masing-masing atlet putra dijumlahkan, dan hasil rata-rata digunakan sebagai hasil kondisi fisik atlet popda cabang olahraga *hockey* Kabupaten Kendal. Hasil statistik penelitian kondisi fisik atlet putra yaitu: mean = 50,00; median = 49,63; mode = 36,43; standar deviasi = 6,68; minimum =

36,43; maximum = 61,23. Hasil secara rinci analisis data kondisi fisik atlet putra disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1.2 Hasil Analisis Data Kondisi Fisik Atlet Putra

No	Rumus	kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 60,02$	Baik Sekali	2	17%
2	$53,34 \leq X < 60,02$	Baik	1	8%
3	$46,66 \leq X < 53,34$	Sedang	7	58%
4	$39,98 \leq X < 46,66$	Kurang	1	8%
5	$X < 39,98$	Kurang Sekali	1	8%
Total			12	100%

Sumber: Peneliti (2022)



Gambar 1.1 Diagram Hasil Analisis Data Kondisi Fisik Atlet Putra

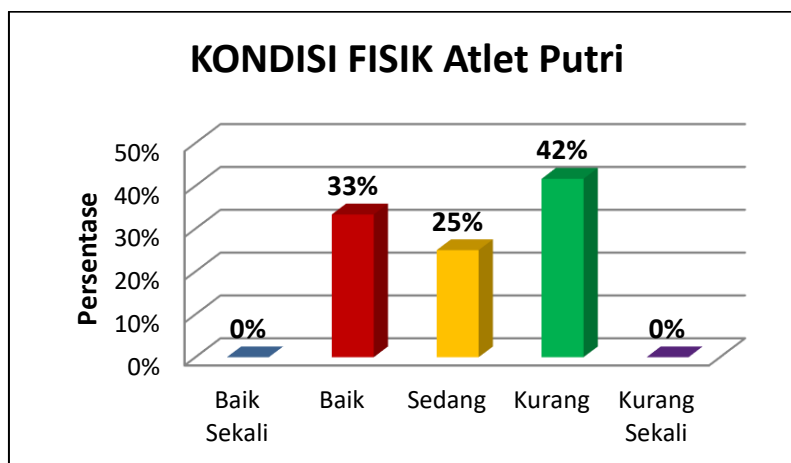
Hasil dari tabel dan gambar di atas, dapat dilihat bahwa kondisi fisik atlet putra yang mempunyai persentase tertinggi yaitu pada kategori “sedang” sebesar 58% (7 atlet), persentase terendah yaitu kategori “baik”, “kurang” dan “kurang sekali” masing-masing sebesar 8% (1 atlet setiap kategori) dan persentase sedang yaitu pada kategori “baik sekali” sebesar 17% (2 atlet).

Hasil analisis data setiap item tes kondisi fisik masing-masing atlet putri dijumlahkan, dan hasil rata-rata digunakan sebagai hasil kondisi fisik atlet popda cabang olahraga *hockey* Kabupaten Kendal. Hasil statistik penelitian kondisi fisik atlet putri yaitu: mean = 50,00; median = 50,16; mode = 39,53; standar deviasi = 7,80; minimum = 39,53; maximum = 59,98. Hasil secara rinci analisis data kondisi fisik atlet putri disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1.3 Hasil Analisis Data Kondisi Fisik Atlet Putri

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 61,69$	Baik Sekali	0	0%
2	$53,90 \leq X < 61,69$	Baik	4	33%
3	$46,10 \leq X < 53,90$	Sedang	3	25%
4	$38,31 \leq X < 46,10$	Kurang	5	42%
5	$X < 38,31$	Kurang Sekali	0	0%
Total			12	100%

Sumber: Peneliti (2022)

**Gambar 1.2 Diagram Hasil Analisis Data Kondisi Fisik Atlet Putri**

Hasil dari tabel dan gambar di atas, dapat dilihat bahwa kondisi fisik atlet putri yang mempunyai persentase tertinggi yaitu pada kategori “kurang” sebesar 42% (5 atlet), persentase sedang yaitu pada kategori “baik” sebesar 33% (4 atlet), persentase rendah yaitu pada kategori “sedang” sebesar 25% (3 atlet) dan pada kategori “baik sekali” belum ada yang tercapai sedangkan pada kategori “kurang sekali” tidak ada terdapat pada kategori tersebut.

Berdasarkan hasil dari analisis data diatas pembahasan profil kondisi fisik atlet putra cabang olahraga *hockey* Kabupaten Kendal dapat digolongkan yaitu baik, hal itu diperlihatkan bahwa kategori paling banyak terdapat pada kategori sedang sebesar 58% yaitu tujuh atlet putra. Pada kategori baik sekali terdapat dua atlet putra dan kategori baik terdapat satu atlet, mereka yang memiliki kategori baik sekali dan baik tersebut dapat diartikan anak memiliki waktu latihan lebih diluar jam latihan. Sedangkan pada kategori kurang dan kurang sekali terdapat masing-masing satu atlet putra hal tersebut

dikarenakan faktor postur badan yang besar membuat lebih sulit untuk menjadi gesit dari pada seseorang dengan postur badan yang lebih kecil. Perbedaan dari hasil tes kondisi fisik tersebut dapat dipengaruhi dari beberapa faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal yaitu seperti motivasi atlet yang berbeda-beda, bentuk tubuh gemuk, kurus, dan ideal atlet yang berbeda juga mempengaruhi hasil tes serta perbedaan usia atlet. Faktor eksternal yaitu dukungan dari orang lain yang dapat menambah motivasi atlet itu sendiri. Asupan nutrisi yang berbeda-beda, karena tidak semua atlet mengkonsumsi makanan yang sama setiap harinya.

Sedangkan hasil dari analisis data pada atlet putri yaitu profil kondisi fisik atlet popda cabang olahraga *hockey* Kabupaten Kendal masih belum bisa dikatakan optimal, berdasarkan analisis data 0%, kategori baik sekali dan kurang sekali berarti atlet putri dalam kondisi fisik yang belum ada yang mencapai baik sekali, juga tidak dalam kondisi fisik yang kurang sekali. Proses pelatihan pada intensitas tertentu sehingga tidak ada yang dalam kondisi sangat buruk. Hal yang membedakan dari kategori tersebut bisa dikarenakan dari beberapa faktor seperti bentuk tubuh atlet dari kurus, gemuk, tinggi, pendek, serta masalah menstruasi/haid yang terjadi pada atlet putri dan kemungkinan dapat berlangsung bersamaan pada saat pelaksanaan tes tentunya dapat mempengaruhi hasil tes kondisi fisik. Motivasi dari diri atlet atau dari orang sekitar akan mempengaruhi hasil tes kondisi fisik.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan profil kondisi fisik atlet popda cabang olahraga *hockey* Kabupaten Kendal yaitu untuk atlet putra tergolong pada kriteria baik, karena pada kategori “sedang” memiliki jumlah persentase dan atlet paling banyak sebesar 58% (7 atlet), untuk pada kategori “baik sekali” juga terdapat persentase sebesar 17% (2 atlet), dan pada kategori “kurang sekali” terdapat persentase 8% (1 atlet). Sedangkan untuk atlet putri tergolong pada kriteria sedang, karena belum ada yang mencapai pada kategori “baik sekali” dan tidak ada atlet yang mencapai pada kategori “kurang sekali”, jumlah atlet yang paling banyak terdapat pada kategori “kurang” persentase sebesar 42% (5 atlet), pada kategori “sedang” persentase sebesar 25% (3 atlet), sisa jumlah atlet masuk kedalam kategori “baik” persentase sebesar 33% (4 atlet).

Saran yang diberikan peneliti yaitu untuk meningkatkan kondisi fisik atlet

diberikan melalui program latihan yang telah disesuaikan oleh pelatih dan alternatif-alternatif baru untuk merangsang pemain supaya rajin dalam mengikuti latihan yang sudah dijadwalkan, menjaga kedisiplinan dan asupan pola makan agar mendapatkan prestasi yang diharapkan.