

Profil Kondisi Fisik Atletik Hoki Tim Putra Sumut Persiapan Kejurnas Hoki Antar Pengda Se-Indonesia 2005.

*Zen Fadli**

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi tentang Profil Kondisi Fisik Atlet Hoki Tim Putra Sumut Persiapan Kejurnas Hoki Antar Pengda Se-Indonesia 2005. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran, dengan jumlah sampel 16 orang yaitu Atlet Hoki Tim Putra Sumut Persiapan Kejurnas Hoki Antar Pengda Se-Indonesia 2005. Hasil penelitian adalah sebagai berikut: untuk unsur kondisi fisik kecepatan rata-rata 3,33 berada pada kategori sedang, untuk kondisi fisik power rata-rata 3,33 berada pada kategori sedang, untuk kondisi fisik daya tahan otot perut rata-rata 3,53 berada pada kategori sedang untuk kondisi fisik kekuatan otot lengan dan bahu rata-rata 3,73 berada pada kategori sedang, untuk kondisi fisik daya tahan anaerobic rata-rata 3,73 berada pada kategori sedang, untuk kondisi fisik kelincahan rata-rata 3,66 pada kategori sedang, untuk kondisi fisik kelentukan rata-rata 4,26 berada pada kategori baik, untuk kondisi fisik daya tahan umum (VO2 Max) rata-rata 3,73 berada pada kategori sedang. Dari hasil data diatas, secara umum kondisi fisik Atlet Hoki Tim Putra Sumut Persiapan Kejurnas Hoki Antar Pengda Se-Indonesia 2005 berada pada kategori sedang.

Kata Kunci : *Profil, Kondisi Fisik, Hoki.*

PENDAHULUAN

Kondisi fisik adalah salah satu syarat yang harus dimiliki atlet dalam mencapai suatu prestasi dalam olahraga. Untuk menghasilkan puncak prestasi pada atlet perlu adanya penerapan latihan yang terprogram secara sistematis. Hal ini dikemukakan Bompa (1998:2) bahwa "Persiapan fisik harus dipertimbangkan sebagai unsure yang diperlukan dalam latihan guna mencapai prestasi tinggi".

Menurut Satojo (1988:57) bahwa komponen fisik terdiri dari 1. Kekuatan, 2. Daya tahan, 3. Daya ledak, 4. Kecepatan, 5. Kelentukan, 6. Keseimbangan, 7. Koordinasi, 8. Kelincahan, 9. Kecepatan, 10. Reaksi, sejalan dengan pendapat diatas bahwa seluruh cabang olahraga khususnya cabang olahraga kockey harus memiliki komponen kondisi fisik tersebut.

Hasil pengamatan dan wawancara pada yang dilakukan selama satu minggu yang dimulai 5 agustus 2005 dengan pelatih Hoki Sumut untuk persiapan Kejurnas Antar Pengda Se-Indonesia 2005, bahwa masih ditemukan sebagian kecil dari pda atlet putra Hoki Sumut memiliki komponen kondisi fisik dalam kategori kurang

**Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed*

Zen Fadli : Profil Kondisi Fisik Atletik Hoki Tim Putra Sumut Persiapan Kejurnas Hoki Antar Pengda Se-Indonesia 2005.

Kompetisi Nasional pertama olahraga hoki adalah pada pekan olahraga mahasiswa (POM) pertama di Jogjakarta pada Desember 1950. Kemudian meningkat pada Pekan Olahraga Nasional ke-2 di Jakarta 1951 dengan urutan juara Sumatera Utara, Jawa Timur, Jakarta Raya. Urutan ini tidak berubah pada tiga PON berturut-turut, pada PON III di Medan 1953 dan PON IV di Makasar 1957. Sampai akhirnya direbut Jawa Barat dalam PON VII di Surabaya tahun 1969.

Pada kejurnas hoki di Medan tahun 2004 sekaligus sebagai ajang seleksi PON XVI Palembang Hoki Putra Sumut berhasil keluar sebagai juara 1 dan Tim Putri sebagai juara IV, dan kedua tim Sumut ini lolos kualifikasi PON XVI Palembang Sumatera Selatan tim Hoki Putri Sumut berhasil meraih medali emas dan tim Hoki Putra Sumut meraih medali perunggu.

Dalam pembinaan olahraga prestasi tentunya tidak lepas dari persiapan berbagai aspek, mulai aspek fisik, teknik, strategi dan mental. Khusus untuk kondisi fisik atlet hoki tim putra Sumut perlu mendapat perhatian yang serius, karena pada kejurnas hoki di Medan tahun 2004, faktor fisik sangat mempengaruhi kekalahan tim Sumut dari tim Papua serta kekalahan tim Sumut dari tim Jabar pada PON XVI Palembang, tidak terlepas dari kondisi fisik tim Jabar yang lebih baik dari tim hoki Sumut.

Unsur kondisi fisik yang perlu ditingkatkan bagi pemain hoki adalah kekuatan otot lengan dan bahu, daya tahan otot perut, daya tahan otot tungkai, kelincihan, kecepatan, kelentukan, kapasitas anaerobic dan daya tahan umum (VO₂ Max).

Pada tanggal 3 Agustus 2005 Tim Hoki Putra Sumut sudah terbentuk dengan terbentuk dengan rincian 14 pemain lapangan dan 2 penjaga gawang, ke-16 pemain hoki Sumut ini di seleksi selama tiga hari mulai dari tanggal 1 sampai dengan 3 Agustus 2005. Mereka berasal dari 7 klub yang ada di kota Medan, yaitu UNIMED, MAN 2 Medan, SMP 20 Medan, SMP 27 Medan, SMP 28 Medan, SMP 5 Medan, MTSN 2 Medan. Adapun kejurnas ini nantinya akan dilaksanakan pada tanggal 27 Agustus sampai dengan 2 September 2005.

Sebelum mengikuti kejurnas di Jakarta, tim hoki putra Sumut mengadakan latihan 4x seminggu dalam rangka untuk menerapkan program latihan yang sudah ada. Dengan prinsip latihan yaitu : intensitas latihan, frekuensi latihan dan volume latihan dengan prinsip over load. Adapun latihan yang diberikan pelatih adalah teknik, taktik, dan fisik. Hal ini bertujuan untuk menghadapi pertandingan yang akan dilaksanakan di Jakarta.

Dari uraian diatas maka akan dilakukan penelitian tentang profil kondisi fisik atlet hoki tim putra Sumut persiapan kejurnas antar pengda se-indonesia 2005.

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, yaitu bagaimana profil kondisi fisik atlet hoki tim putra Sumut persiapan kejurnas antar pengda se-indonesia 2005.

Kondisi Fisik

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1995) kata profil berarti keadaan ataupun potensi yang ada dalam diri seseorang, sementara itu kondisi fisik menurut Satojo (1995:9) “merupakan satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi”

Adapun komponen-komponen kondisi fisik menurut Satojo (1988:5) yaitu : kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak (power), kecepatan (speed), daya lentur (flexibility), kelincuhan (agility), koordinasi (coordination), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), dan reaksi (reaction). Oleh karena itu sebelum atlet diterjunkan ke gelanggang pertandingan, seorang atlet sudah semestinya berada dalam suatu kondisi fisik dengan tingkatan yang cukup baik untuk menghadapi segala macam stress yang bakal dihadapi seorang atlet dalam pertandingan. Seperti yang kita ketahui bahwa tanpa persiapan kondisi fisik yang seksama dan serius, atlet tidak dapat mengikuti pertandingan dengan baik. Untuk maksud yang sama Harsono (1988:100) menyatakan bahwa “perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak dapat mengikuti langkah-langkah latihan berikutnya”.

Dari uraian diatas telah dijelaskan bahwa untuk melakukan pembinaan kondisi fisik selalu memperhatikan penyusunan program latihan fisik yang berkesinambungan. Pembinaan kondisi fisik juga harus memperhatikan urutan kebutuhan komponen kondisi fisik yang dominan dalam permainan hoki. Dari 10 komponen kondisi fisik yang dikemukakan diatas penulis hanya mengambil 7 komponen kondisi fisik saja yang sesuai untuk objek penelitian ini pada atlet hoki putra sumut persiapan kejurnas 2005 yang meliputi: kekuatan, daya tahan otot, kelincuhan, kecepatan, kelentukan, daya ledak, daya tahan umum (VO2Max).

Permainan Hoki

Menurut Tabrani (2001 : 1) “hoki adalah suatu permainan yang dimainkan antara dua regu yang setiap pemainnya memegang sebuah tongkat bengkok yang disebut stik (stick)”. Dari sejarah perkembangannya, Tabrani (2001: 120) menerangkan permainan hoki telah masuk ke Indonesia sejak 1920-1n yang dibawa oleh kolonial, semula para kolonialis yang gemar bermain hoki mendirikan klub dan kemudian hoki berkembang secara khusus dikalangan bangsa Belanda dan eropa serta segelintir bangsa sendiri yang beruntung diperkenankan untuk ikut bermain. Selanjutnya hoki diajarkan di SMU yang ada murid Belandanya, kemudian juga di HBS yang ada muridnya orang pribumi dan HIK yang memang untuk murid pribumi. Dengan dimainkannya hoki di SMU tersebut, klub mendapat bibit pemain hingga dapat hidup dan berkembang, terutama di Kota-kota besar seperti Jakarta, Medan, Bandung, dan Surabaya. Beberapa perkebunan dan perusahaan besar juga memainkan hoki sebagai aktivitas olahraga rutin perusahaan.

Hoki memiliki kemungkinan dapat populer di Indonesia mengingat banyaknya persamaan dengan sepak bola yang kini merupakan olahraga terpopuler. Hoki dapat dimainkan anak-anak ataupun veteran. Hoki dimainkan antara regu putra dan putrid

serta campuran (putra-putri). Saking hoki di Indonesia belum termasuk kurikulum disekolah umum. Andaikan sudah maka dengan dimainkannya hoki disekolah merupakan factor yang dimungkinkan hoki mejdai cabang permainan beregu yang paling digermari pelajar dan remaja. Permainan hoki tidak berbahaya seperti yang diduga mereka yang belum mengenal permainan ini. Memang, penonton dan orang tua yang belum mengenal hoki sering mengkhawatirkan keselamatan pemain dalam bermain hoki. Pengguna stik dalam permainan hoki telah diatur sedemikian rupa, sehingga jika terjadi penyalahgunaan stik, maka pemain tersebut akan dikenakan hukuman yang seberat-beratnya.

Untuk dapat bermain hoki, pemain harus menguasai berbagai teknik dan kemampuan yang berkaitan dengan permainan hoki itu sendiri. Seperti yang diutarakan J.Barnes (1979:10) “beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain hoki adalah cara memegang stik, gerakan kaki, menggiring bola (dribbling), memukul bola (hit), mendorong bola (push), menyongket bola (flick), scoop, tackles (merebut bola) dan dodges (melewati lawan)”.

Berbagai teknik dasar dalam permainan hoki ini harus benar-benar dikuasai oleh setiap pemain hoki, agar pemain tersebut dapat bermain dengan maksimal. Seorang pemain yang menguasai teknik menggiring bola dengan baik, lebih cocok ditempatkan pada posisi gelandang. Kemudian pemain yang memiliki drive yang baik lebih sesuai ditempatkan sebagai pemain bertahan dan pemain yang menguasai teknik dasar flick, scoop, tackles dan dodges cocok ditempatkan sebagai penyerang.

Untuk mendukung kemampuan teknik dasar ini, seorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang prima. Karena seorang pemain yang memiliki kondisi yang prima, akan dapat mempertahankan kemampuan bermainnya selama permainan berlangsung, sehingga tidak menurunkan kemampuan teknik bermainnya.

Kerangka Pemikiran

Hoki adalah sejenis permainan beregu dan memakai peralatan yang keras berupa sebuah tongkat yang disebut stick dan bola sebesar bola tenis, dimainkan dilapangan rumput atau standart internasional terdiri dari dua regu berjumlah 11 orang setiap regu. Keterampilan gerakan akan dapat memiliki bila didukung oleh kondisi fisik yang baik yang sangat berguna dalam penguasaan keterampilan. Setiap cabang olahraga pada umumnya dan hoki pada khususnya mempunyai karakteristik tersendiri karena memiliki teknik dasar yang berbeda satu dengan yang lain.

Hoki sebagai salah satu cabang olahraga permainan mempunyai teknik dasar tersendiri hingga dituntut untuk memiliki keterampilan tersendiri. Keterampilan itu akan dapat dikuasai dengan baik bila kondisi fisik juga dalam keadaan baik. Kondisi fisik merupakan dasar utama bagi seorang atlet untuk meningkatkan prestasi. Prestasi yang tinggi dalam suatu cabang olahraga tidak akan datang dengan sendirinya tetapi melalui usaha dan kerja keras.

Metode Penelitian

Dalam melakukan penelitian penulis menggunakan tehnik pengumpulan data dengan metode deskriptif dengan tehnik tes dan pengukuran. Sampel adalah sebagai dari populasi atau yang mewakili populasi yang diteliti, mengingat populasi penelitian ini hanya berjumlah 15 orang, maka seluruh populasi dalam penelitian ini dijadikan sebagai sampel. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen kondisi fisik : a. Tes kecepatan, b. Tes Kekuatan, c. Tes daya ledak, d. Tes daya tahan otot, e. Tes daya tahan Anaerobik, f. Tes kelincahan, g. Tes kelentukan, h. Tes daya tahan Aerobik.

Table 1. Norma dan Komponen Kondisi Fisik Pemain Hoki (M.Muslim 2003:330)

No.	Komponen	Teknik pengukuran	Kategori				
			Kurang sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik sekali
1	Kecepatan	Lari 30 meter	5.12-5.50	4.73-5.11	4.35-4.72	3.92-4.34	3.58-3.91
2	Power	Loncat tiga kali	6.79 <	7.49-6.75	8.49-7.50	8.99-8.50	9.80-9.00
3	Daya tahan otot perut	Sit – up	< 21	22 – 37	38 – 53	54 – 69	70 >
4	Kekuatan otot lengan dan bahu	Bola medicine	< - 350	351 – 350	426 – 524	525 – 599	600 >
5	Anaerobic	Lari 300 meter	55.30-60.59	49.90-55.29	49.60-49.89	38.96-44.59	31.80-38.95
6	Kelincahan	Bolak balik	16.40 <	14.98-16.96	13.54-14.96	12.11-13.53	< 12.10
7	Kelentukan	Sit and Reach	< 10	Nop-20	21-30	31-45	41 >
8	VO max	Lari 15 menit	43.20 <	49.10-43.30	55.00-49.20	60.90-55.10	61.00-65.90

Untuk memberikan nilai untuk setiap skor yang diperoleh dari setiap butir tes kondisi fisik, dilakukan dengan cara menotasikan skor tes tersebut dengan norma penilaian yang sesuai dengan jenis kelamin dan cabang olahraga yang bersangkutan, sehingga diperoleh kedudukan kategori skor tersebut dan bobot nilainya. Konversi nilai dari setiap kategori komponen kondisi fisik adalah sebagai berikut :

Tabel. Konversi nilai (M.Muslim 2003:350)

Kategori	Konversi
Baik sekali	5
Baik	4
Sedang	3
Kurang	2
Kurang sekali	1

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa, jika pada tes kekuatan otot lengan dan bahu, sampel memperoleh skor diatas 600, berarti sampel tersebut berada pada kategori baik sekali (lihat table 1). Untuk kategori baik sekali yang diperoleh sampel selanjutnya dimasukkan pada tabel 2, berarti sampel tersebut memperoleh skor 5 (lihat tabel 2). Begitu selanjutnya untuk tes yang lain.

Selanjutnya untuk menentukan hasil secara keseluruhan kondisi fisik sampel, dilakukan dengan cara:

- a. Menjumlah konversi nilai skor dari setiap komponen kondisi fisik tersebut.
- b. Hasil jumlah tersebut dalam butir tes diatas dibagi dengan banyaknya komponen kondisi fisik dasar dari cabang olahraga yang bersangkutan.
- c. Hasil ini kemudian dikonotasikan kedalam tabel kategori status kondisi fisik sampel seperti tersebut dalam tabel berikut ini :

Tabel Rentang Nilai

Nilai Rentang	Kategori
5.0 -----	Baik Sekali
4.8 – 4.9	Baik Sekali
3.8 – 4.7	Baik
2.8 – 3.7	Sedang
1.8 – 2.7	Kurang
1.0 – 1.7	Kurang Sekali

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa jika pada setiap item tes sampel berada pada kategori baik sekali, maka skor yang diperoleh 5. Karena jumlah item tes 7 maka skor setiap item itu dijumlahkan sehingga diperoleh skor 35. Selanjutnya jumlah skor tersebut dibagi jumlah item tes (35/7), makaa diperoleh hasil 5,0. Hasil skor 5,0 ini selanjutnya dikonversikan pada tabel 3, maka di peroleh sampel tersebut pada kategori baik. Demikian selanjutnya untuk sampel yang lainnya.

Hasil Penelitian

Data yang diperoleh melalui tes dan pengukuran terhadap 15 orang sampel penelitian, yakni atlet hoki tim putra sumut persiapan kejurnas hoki antar pengda se-Indonesia 2005. Untuk mengetahui hasil penelitian, maka dapat terlihat dalam deskripsi data yang tercantum pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. Data Hasil Komponen Kondisi Fisik Tim Putra Sumut Persiapan Kejurnas Hoki Antar Pengda Se-Indonesia

No.	Item Kondisi Fisik	Jumlah	Rata-rata	Kategori
1	Kecepatan	50	3.33	Sedang
2	Power	50	3.33	Sedang
3	Daya tahan otot perut	53	3.53	Sedang
4	Kekuatan otot lengan dan bahu	56	3.73	Sedang
5	Daya tahan anaerobic	56	3.73	Sedang
6	Kelincahan	54	3.6	sedang

7	Kelentukan	64	4.26	Baik
8	Daya tahan umum (VO2max)	56	3.73	Sedang
Jumlah		439	3.65	Sedang

Pembahasan

Dari hasil data yang telah diuraikan diatas dapat disampaikan baha keadaan kondisi fisik atlet hoki tim putra secara umum dalam kategori sedang. Hasil tes kondisi fisik Norman Susila untuk lari 30 m 4.21 detik dalam kategori baik. Lompat jingkat 3x, 8.75 meter dalam kategori baik. Sit up 64 x dalam kategori baik. Lari 300 m 38.72 detik dalam kategori baik sekali. Tolak bola medicine 4.28 meter dalam kategori sedang. Bolak balik 4 x5 m 12.07 detik dalam kategori baik sekali. Sit and reach 39 cm dalam kategori baik. Balke 15 menit 53.30 ml/g/min dalam kategori sedang.

Hasil tes kondisi fisik Miftah Hudawinata untuk lari 30 m 4.40 detik dalam kategori baik. Lompat jingkat 3x, 8.30 meter dalam kategori baik. Sit up 58 x dalam kategori baik. Lari 300 m 38.69 detik dalam kategori baik sekali. Tolak bola medicine 4.98 meter dalam kategori sedang. Bolak balik 4 x5 m 13.60 detik dalam kategori baik sekali. Sit and reach 36 cm dalam kategori baik. Balke 15 menit 53.30 ml/g/min dalam kategori sedang. Hasil tes kondisi fisik Dinul Khairi untuk lari 30 m 4.29 detik dalam kategori baik. Lompat jingkat 3x, 8.67 meter dalam kategori baik. Sit up 62 x dalam kategori baik. Lari 300 m 41.32 detik dalam kategori baik sekali. Tolak bola medicine 6.19 meter dalam kategori sedang. Bolak balik 4 x5 m 13.69 detik dalam kategori baik sekali. Sit and reach 38 cm dalam kategori baik. Balke 15 menit 49.61 ml/g/min dalam kategori sedang.

Hasil tes kondisi fisik Abdul Halim untuk lari 30 m 4.30 detik dalam kategori baik. Lompat jingkat 3x, 8.70 meter dalam kategori baik. Sit up 39 x dalam kategori sedang. Lari 300 m 47.51 detik dalam kategori baik sekali. Tolak bola medicine 5.11 meter dalam kategori sedang. Bolak balik 4 x5 m 14.11 detik dalam kategori baik sekali. Sit and reach 26 cm dalam kategori baik. Balke 15 menit 44.25 ml/g/min dalam kategori kurang.

Hasil tes kondisi fisik Ishak untuk lari 30 m 4.25 detik dalam kategori baik. Lompat jingkat 3x, 8.92 meter dalam kategori baik. Sit up 59 x dalam kategori baik. Lari 300 m 38.72 detik dalam kategori baik sekali. Tolak bola medicine 6.22 meter dalam kategori baik sekali. Bolak balik 4 x5 m 13.46 detik dalam kategori baik. Sit and reach 29 cm dalam kategori sedang. Balke 15 menit 50.17 ml/g/min dalam kategori sedang.

Hasil tes kondisi fisik Randy Yusuf untuk lari 30 m 4.61 detik dalam kategori sedang. Lompat jingkat 3x, 8.27 meter dalam kategori sedang. Sit up 62 x dalam kategori baik. Lari 300 m 47.55 detik dalam kategori sedang. Tolak bola medicine 5.60 meter dalam kategori baik. Bolak balik 4 x5 m 13.77 detik dalam kategori sedang. Sit and reach 39 cm dalam kategori baik. Balke 15 menit 57.15 ml/g/min dalam kategori baik.

Hasil tes kondisi fisik Heri Gunawan untuk lari 30 m 4.86 detik dalam kategori kurang. Lompat jingkat 3x, 8.75 meter dalam kategori baik. Sit up 64 x dalam kategori baik. Lari 300 m 38.72 detik dalam kategori baik sekali. Tolak bola medicine 4.28

meter dalam kategori sedang. Bolak balik 4 x5 m 12.07 detik dalam kategori baik sekali. Sit and reach 39 cm dalam kategori baik. Balke 15 menit 53.30 ml/g/min dalam kategori sedang.

Hasil tes kondisi fisik Zulkifli untuk lari 30 m 4.21 detik dalam kategori baik. Lompat jingkat 3x, 8.75 meter dalam kategori baik. Sit up 64 x dalam kategori baik. Lari 300 m 38.72 detik dalam kategori baik sekali. Tolak bola medicine 4.28 meter dalam kategori sedang. Bolak balik 4 x5 m 12.07 detik dalam kategori baik sekali. Sit and reach 39 cm dalam kategori baik. Balke 15 menit 53.30 ml/g/min dalam kategori sedang.

Hasil tes kondisi fisik Zuliansyah untuk lari 30 m 4.21 detik dalam kategori baik. Lompat jingkat 3x, 8.75 meter dalam kategori baik. Sit up 64 x dalam kategori baik. Lari 300 m 38.72 detik dalam kategori baik sekali. Tolak bola medicine 4.28 meter dalam kategori sedang. Bolak balik 4 x5 m 12.07 detik dalam kategori baik sekali. Sit and reach 39 cm dalam kategori baik. Balke 15 menit 53.30 ml/g/min dalam kategori sedang.

Hasil tes kondisi fisik Gembira Siregar untuk lari 30 m 4.21 detik dalam kategori baik. Lompat jingkat 3x, 8.75 meter dalam kategori baik. Sit up 64 x dalam kategori baik. Lari 300 m 38.72 detik dalam kategori baik sekali. Tolak bola medicine 4.28 meter dalam kategori sedang. Bolak balik 4 x5 m 12.07 detik dalam kategori baik sekali. Sit and reach 39 cm dalam kategori baik. Balke 15 menit 53.30 ml/g/min dalam kategori sedang.

Hasil tes kondisi fisik Ardianja Tarigan untuk lari 30 m 4.21 detik dalam kategori baik. Lompat jingkat 3x, 8.75 meter dalam kategori baik. Sit up 64 x dalam kategori baik. Lari 300 m 38.72 detik dalam kategori baik sekali. Tolak bola medicine 4.28 meter dalam kategori sedang. Bolak balik 4 x5 m 12.07 detik dalam kategori baik sekali. Sit and reach 39 cm dalam kategori baik. Balke 15 menit 53.30 ml/g/min dalam kategori sedang.

Hasil tes kondisi fisik Ardiansyah untuk lari 30 m 4.21 detik dalam kategori baik. Lompat jingkat 3x, 8.75 meter dalam kategori baik. Sit up 64 x dalam kategori baik. Lari 300 m 38.72 detik dalam kategori baik sekali. Tolak bola medicine 4.28 meter dalam kategori sedang. Bolak balik 4 x5 m 12.07 detik dalam kategori baik sekali. Sit and reach 39 cm dalam kategori baik. Balke 15 menit 53.30 ml/g/min dalam kategori sedang.

Hasil tes kondisi fisik Dedek Sulaiman untuk lari 30 m 4.21 detik dalam kategori baik. Lompat jingkat 3x, 8.75 meter dalam kategori baik. Sit up 64 x dalam kategori baik. Lari 300 m 38.72 detik dalam kategori baik sekali. Tolak bola medicine 4.28 meter dalam kategori sedang. Bolak balik 4 x5 m 12.07 detik dalam kategori baik sekali. Sit and reach 39 cm dalam kategori baik. Balke 15 menit 53.30 ml/g/min dalam kategori sedang.

Hasil tes kondisi fisik Rahmat Situmorang untuk lari 30 m 4.21 detik dalam kategori baik. Lompat jingkat 3x, 8.75 meter dalam kategori baik. Sit up 64 x dalam kategori baik. Lari 300 m 38.72 detik dalam kategori baik sekali. Tolak bola medicine 4.28 meter dalam kategori sedang. Bolak balik 4 x5 m 12.07 detik dalam kategori baik

sekali. Sit and reach 39 cm dalam kategori baik. Balke 15 menit 53.30 ml/g/min dalam kategori sedang.

Hasil tes kondisi fisik M.Angga untuk lari 30 m 4.21 detik dalam kategori baik. Lompat jingkat 3x, 8.75 meter dalam kategori baik. Sit up 64 x dalam kategori baik. Lari 300 m 38.72 detik dalam kategori baik sekali. Tolak bola medicine 4.28 meter dalam kategori sedang. Bolak balik 4 x5 m 12.07 detik dalam kategori baik sekali. Sit and reach 39 cm dalam kategori baik. Balke 15 menit 53.30 ml/g/min dalam kategori sedang.

Dari hasil data yang telah diuraikan di atas dapat disampaikan bahwa keadaan kondisi fisik atlet hoki tim putra secara umum dalam kategori sedang.

Untuk kondisi fisik kecepatan kebanyakan atlet hoki putra sumut berada pada kategori sedang. Untuk itu agar kecepatan atlet dapat meningkat, maka perlu diberikan latihan yang mengarah pada peningkatan kondisi fisik kecepatan. Latihan untuk kecepatan dapat diberikan seperti interval sprint, lari akselerasi, deselerasi, down hill, up hill.

Untuk kondisi fisik power hoki putra sumut berada pada kategori sedang. Untuk itu agar power dapat meningkat, maka perlu diberikan latihan yang mengarah pada peningkatan power. Latihan dapat dilakukan dengan latihan beban atau weight training, seperti leg press, mengangkat barbell. Untuk kondisi fisik daya tahan otot perut atlet hoki putra sumut berada pada kategori sedang. Untuk itu agar daya tahan otot perut atlet dapat meningkat, maka perlu diberikan latihan yang mengarah pada peningkatan daya tahan otot, seperti sit up, back up.

Untuk kondisi fisik kekuatan otot lengan dan bahu atlet hoki putra sumut berada pada kategori sedang. Untuk itu agar kekuatan otot lengan dan bahu atlet dapat meningkat, maka perlu diberikan latihan yang mengarah pada peningkatan kekuatan otot lengan dan bahu. Adapun latihan yang bisa diberikan seperti pull up, cining, dan dumbbell swing. Untuk kondisi fisik daya tahan anaerobic atlet hoki putra sumut berada pada kategori sedang. Untuk itu agar daya tahan anaerobic atlet dapat meningkat, maka perlu diberikan yang mengarah pada peningkatan daya tahan anaerobic. Latihan-latihan yang dapat diberikan adalah latihan interval training, fartlek dan speed play.

Untuk kondisi fisik kelincuhan atlet hoki putra sumut berada pada kategori sedang. Untuk itu agar kelincuhan atlet dapat meningkat, maka perlu diberikan latihan yang mengarah pada kelincuhan. Latihan yang dapat diberikan lari zig-zag, suttle run, halang rintang. Untuk kondisi fisik kelentukan atlet hoki putra sumut berada pada kategori sedang. Hal ini terjadi karena pada saat memulai dan mengakhiri latihan atlet selalu melakukan peregangan pada bagian otot-otot yang melakukan kerja dalam bermain hoki. Untuk itu agar kelentukan pemain dapat dipertahankan, maka bentuk latihan yang telah diberikan perlu dipertahankan. Latihan yang perlu dilakukan untuk mempertahankan kelentukan dengan terus melakukan peregangan statis, dinamis, pasif dan PNF.

Untuk kondisi fisik daya tahan umum (VO₂ Max) atlet hoki putra sumut berada pada kategori sedang. Untuk itu agar daya tahan umum atlet dapat meningkat, maka perlu diberikan latihan yang mengarah pada peningkatan daya tahan umum (VO₂

Zen Fadli : *Profil Kondisi Fisik Atletik Hoki Tim Putra Sumut Persiapan Kejurnas Hoki Antar Pengda Se-Indonesia 2005.*

Max). adapun latihan yang bisa diberikan seperti fartlek, interval, lintas alam dan cross country.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet hoki putra sumut perlu ditingkatkan lagi, agar kondisi fisik tim hoki putra sumut menjadi baik sesuai dengan standart atlet nasional.

Kesimpulan dan Saran

Dari uraian yang telah dijelaskan pada deskripsi data penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

Profil kondisi fisik atlet hoki tim putra sumut persiapan kejurnas hoki antar pengda se- Indonesia berada pada kategori sedang.

1. kepada pelatih untuk lebih meningkatkan kondisi fisik atlet melalui atau menggunakan prinsip kerucut pembinaan, dan juga memberikan bentuk latihan dengan weight training.
2. Kepada atlet untuk meningkatkan kondisi fisik mereka dengan cara menambah porsi latihan masing-masing atau sendiri-sendiri, dan agar tidak merasa puas dengan kondisi fisiknya hanya pada waktu akan menghadapi suatu pertandingan saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor, O. (1994). *Power Training For Sport*, Canada, Mocal e Press.
- Fox, EL, Bowel RW, and Foss me, (1984), *physiological Basic For Exercise and Sport*, Brown and Benchmark Publisher.
- Hare, D. (1982). *Traininglehre (principle of sport training: introduction to the theory and method of training)*. Berlin, Sport verlag.
- Harsono. (1993). *Latihan Kondisi Fisik, Pusat Pendidikan dan penataran*, Jakarta Koni Pusat.
- J. Barnes (1979). *Dasar Permainan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*, Jakarta, Rajawali Sport.
- Lutan, R. dkk (1999). *System Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP)*. Jakarta, KONIPUSAT.
- Nossek, J, (1982). *General Theory Of Training*, Logos, Pan Afrean Press.
- P.B. PHSI. (2001/2002). *Peraturan Permainan Hockey Lapangan*, Jakarta.
- Singgih, D. Gunarsa. (1989). *Psikologi Olahraga*. P.T. Bpk Gunung Mulia, Jakarta.
- Sujoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Jakarta: Dharma Prize.
- Surjadji dkk. (1996). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi DEPDIKBUB.
- Tabrani, Primadi. (2001). *Kreatifitas Permainan Hoki*. Bandung, Tambak Kusuma
- K, Umi. (2005). *Profil Kondisi fisik Hoki Persiapan PON*, Medan. Skripsi UNIMED
- Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta. P.T. Raja Grafindo Persada.