

ABSTRAK

HENDRIK SARAGI. Survei Pelaksanaan Program Latihan Pada Periodesasi Pra Kompetisi Tim Hockey Puteri Sumatera Utara Nomor Outdoor Pelatda PON XIX Jawa Barat Tahun 2016.

(Dosen Pembimbing: Basyaruddin Daulay

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNIMED 2016

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan program latihan pada periodesasi pra kompetisi tim hockey puteri Sumatera Utara nomor outdoor pelatda PON XIX Jawa Barat 2016.

Metode yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif dengan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 5 Agustus sampai dengan tanggal 21 Agustus 2016 yang bertempat di *Hockey Unimed Medan* dan di Stadium *hockey USM Penang, Malaysia*.

Hasil penelitian ini menunjukkan:(1) Fisik sangat diperlukan dalam permainan *hockey* khususnya pada saat pertandingan agar dapat memaksimalkan diri dalam tim pada saat pertandingan yang sebenarnya untuk mencapai target yang telah ditentukan.(2) Untuk masalah teknik, dalam permainan hockey sangat diperlukan sekali dimana jika memiliki teknik yang bagus maka tim tersebut dapat menguasai bola dan menguasai permainan dalam lapangan. Dengan adanya pengembangan latihan teknik atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan teknik-teknik (3) Dan untuk taktik dan strategi, para atlet sangat memerlukan dalam latihan maupun pertandingan, dimana di dalam aspek taktik dan strategi ini pelatih selalu menerapkan dalam situasi pertandingan. (4) Latihan mental itu diterapkan dalam semua aktivitas dimana khususnya pada tim hockey Sumatera Utara. Karena latihan mental itu dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan psikologi para atlet. Dengan adanya pengembangan latihan fisik, teknik, taktik dan strategi, dan mental ini diharapkan dapat mengembangkan permainan dalam berlatih atau bertanding. Dengan hasil penelitian ini diharapkan atlet harus lebih kreatif dan inovatif dalam menerapkan latihan fisik, teknik, taktik dan strategi, dan mental.

Kesimpulan penelitian ini yaitu pelaksanaan program latihan tim hockey puteri Sumatera Utara sudah sangat baik dan terprogram dan terstruktur dibidang fisik, teknik, taktik dan strategi, dan mental.

Kata Kunci : Survei program latihan pra kompetisi, Hockey, PON XIX Jawa Barat 2016