

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktifitas fisik yang memiliki dimensi kompleks. Pencapaian prestasi dibidang olahraga didukung oleh penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang tepat guna. Tercapainya prestasi olahraga merupakan usaha yang dapat diperhitungkan secara matang melalui pembinaan dini, penguasaan kemampuan teknik, taktik dan strategi serta melalui berbagai pendekatan. Salah satu pendekatan yang efektif dan dapat dipertanggungjawabkan adalah melalui pendekatan ilmiah.

Kesegaran jasmani merupakan dasar dari prestasi olahraga berhubungan erat dengan kekuatan mental. Kesegaran jasmani dapat dibagi dalam beberapa segi, yaitu kekuatan, ketahanan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi. Dari sudut fisiologis kekuatan itu sebanding dengan penampakan otot, dan bergantung kepada jumlah serat yang dilibatkan dalam kerja. Ternyata bahwa kemampuan mengeluarkan kekuatan itu sangat bergantung kepada konsentrasi mental olahragawan. Ketahanan juga bergantung kepada ketahanan otot serta fungsi kardiovaskular yang disertai kesabaran mental, pengabdian keputusan yang cepat serta pemahaman permainan. Juga kemampuan penguasaan diri terhadap materi mempengaruhi status mental atlet. Itu telah diketahui oleh para pelatih yang berpengalaman dengan olahragawan. Maka olahragawan yang ulung harus memiliki kondisi fisik dan fisiologis yang tangguh, tetapi lebih-

lebih diperlukan mentalitas yang tabah untuk mampu memperlihatkan keungulan fisiknya, dalam (Soebroto. 1978:163).

Menurut Husdarta (2011:2). Mengemukakan bahwa “Olahraga sebagai perilaku gerak manusia untuk mengekspresikan *“body and mind”* secara harmonis, untuk itu olahraga sebagai aktivitas yang memunculkan tingkah laku, tentunya tidak dapat disegregasi dari aspek-aspek psikhis yang mendasarinya”.

Profil adalah keadaan atau potensi dan gambaran penampilan yang ada dalam diri seseorang. Keadaan dan gambaran seseorang dalam berpikir dengan cepat dan tepat dengan meningkatkan setiap aktivitas yang dikerjakan, faktor ini dianggap penting sehingga sangat menentukan seseorang dalam berprestasi. Kamus Besar Bahasa Indonesia (1990:204). Dari sisi lain, ada juga yang menganggap bahwa profil merupakan salah satu faktor penting yang ikut menentukan penampilan atlet berhasil atau tidaknya seseorang dalam berprestasi.

Meraih prestasi yang maksimal membutuhkan usaha dan kerja keras, berupa latihan yang terencana, terukur dan berkesinambungan. Latihan yang dilakukan harus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang dilakukan dan unsur fisik yang dominan, sehingga unsur-unsur fisik itulah yang dibangun dan ditingkatkan melalui proses latihan. Selain itu, apabila kondisi fisik atlet dalam keadaan baik, maka atlet akan lebih cepat menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan. Secara psikologis pun ada keuntungannya, karna atlet yang memiliki kondisi fisik baik, biasanya juga merasa lebih percaya diri dan lebih siap dalam menghadapi tantangan latihan dan pertandingan.

Menurut Sajoto (1995:7) “Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tinginya, seseorang atlet harus memiliki empat kelengkapan pokok, yaitu: 1) Pengembangan Fisik (*Physikal Build-up*), 2) pengembangan taktik (*Tactical Buid-up*), 3). Pengembangan Taktik (*Taktical Buid-up*), 4). Pengembangan Mental (*Mental Build-up*)”.

Peranan kemampuan fisik dalam penunjang prestasi atlet merupakan syarat utama. Atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang baik tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi. Oleh karena itu kemampuan fisik yang baik mutlak harus dimiliki oleh setiap atlet agar dapat berprestasi. Dalam hal ini menurut Bumpa (1988:2) mengemukakan bahwa “Persiapan fisik harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan guna mencapai prestasi tinggi”. Menurut Sajoto (1988:57) mengemukakan bahwa “Komponen kondisifisik terdiri dari kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan, dan reaksi”.

Latihan kondisi fisik memegang peranan sangat penting dalam program latihan atlet, terutama pada atlet pertandingan. Istilah kondisi fisik, mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana dan progresif. Tujuannya ialah meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh, dengan demikian prestasi atlet kian meningkat. Program latihan kondisi fisik tersebut harus disusun secara teliti serta dilaksanakan secara cermat dan penuh disiplin. Menurut Harsono (1988:153) apa bila kondisi fisik baik, maka akan terdapat:

1. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Peningkatan dalam kekuatan, kelenturan / kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain dari komponen kondisi fisik.
3. Ekonomo (efisiensi dan efektif) gerak yang lebih baik pada waktu latihan.

4. Pemulihan lebih cepat dalam organ-organ tubuh, setelah latihan.
5. Respon / tanggapan yang cepat dari organisme tubuh kita, apabila sewaktu-waktu respon / tanggapan demikian diperlukan.

Nilai fisik antara lain kualitas otot berdasarkan kinerja faal dan mekanisme otot yang sedang bekerja yang diperhitungkan. Status kondisi fisik seseorang atlet dapat diketahui dan dilihat setelah yang bersangkutan mengikuti tes kondisi fisik, dengan latihan diharapkan ada peningkatan prestasi sesuai dengan tujuan itu sendiri. “Berlatih merupakan proses yang sistematis dari latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat jumlah bebanya atau latihannya, dengan latihan kondisi fisik, teknik, taktik, mental dan sebagainya dapat diketahui peningkatannya, karna untuk mempersiapkan fisik tidak dapat dilakukan pemain itu sendiri”, dalam (Sajoto. 1995:10).

Selain kondisi fisik, kondisi psikologis juga menjadi hal yang harus diperhatikan dalam pencapaian prestasi maksimal. Seorang atlet adalah individu yang memiliki bakat tersendiri, pola perilaku, dan kepribadian tersendiri serta latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya. Sekalipun dalam beberapa cabang olahraga, atlet harus melakukannya secara berkelompok atau beregu, pertimbangan bahwa seorang atlet sebagai individu yang unik perlu tetap dijadikan landasan pemikiran.

Menurut Harsono (1988:242) “Peranan masalah-masalah kejiwaan mempunyai pengaruh yang penting. Malah kadang-kadang menentukan di dalam usaha atlet untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Misalnya aspek motivasi, aktivitas, frustrasi, rasa bimbang, ketakutan, *anxiety* (kecemasan) dan ambisi untuk menang”. Kondisi psikologis yang baik sangat

dibutuhkan oleh seseorang atlet, karna dengan memiliki kondisi psikologis yang baik kemungkinan besar seseorang atlet akan memiliki ketegaran psikologis dalam setiap mengikuti latihan, kompetisi atau kejuaran.

Memperhatikan hal tersebut, tugas seorang pelatih memang tidak ringan, apalagi atlet dalam waktu bertanding, akan selalu berada dibawah tekanan atau *stress*, baik *stress* fisik maupun *stress* mental yang disebabkan oleh lawan, kawan bermain, penonton, pengaruh lingkungan dan lain sebagainya dalam keadaan olahraga kompetitif peserta mempertaruhkan motor skill-nya dan sekaligus juga kemampuannya untuk mengatasi *stress* dan gangguan psikologis.

Peneliti telah melakukan wawancara kepada atlet Unimed *Hockey Club* dan pelatih. Berdasarkan wawancara tersebut, mereka menyatakan bahwa atlet tidak maksimal dalam mengikuti latihan, Hal ini dikarnakan aktifitas perkuliahaan yang padat dan waktu latihan atlet berbenturan dengan akademis. Unimed *Hockey Club* dalam persiapan mengikuti kejuaraan 41st Pesta Hoki USM-Penang *Internasional* 3-7 Desember Tahun 2014, menambah jadwal latihan yaitu : Hari sabtu jam 16.00-18.00 dan hari minggu jam 08.00-10.00, adalah latihan bersama. Hari senin-jumaat jam 16.00-18.00 adalah latihan individu hal ini disebabkan karna berbenturan dengan perkuliahan para atlet-atletnya.

Melalui pendekatan-pendekatan psikologi olahraga, hal ini bagaimana cara mempersiapkan kondisi fisik dan keadaan *mood* atau mental atlet melalui latihan-latihan yang terencana, terukur dan berkesimnambungan dengan baik yang berkaitan dengan latihan mental menjadi ajang pertarungan atau persaingan tersendiri, karna pada kondisi-kondisi tertentu, mempersiapkan

kondisi mental sebaik-baiknya sering kali menjadi faktor penentu dalam suatu pertandingan dalam kejuaraan. Menurut Sajoto (1988:2-4) bahwa “Faktor-faktor” penentu pencapaian prestasi prima dalam olahraga dapat dikelompokkan dalam 4 aspek, yaitu:

1. Aspek biologi, meliputi: potensi/kemampuan dasar tubuh, fungsi organ-organ tubuh, postur dan struktur tubuh, gizi.
2. Aspek psikologis, meliputi: intelektual, motifasi, kepribadian, dan koordinasi kerja otot dan saraf.
3. Aspek lingkungan (environment), meliputi : sosial, sarana-prasarana olahraga yang ada dan medan, cuaca iklim sekitar, orang tua keluarga dan masyarakat (dorongan dan penghargaan).
4. Aspek penunjang, meliputi: pelatih yang berkualitas tinggi, program yang tersusun secara sistematis, penghargaan dari masyarakat dan pemerintah”. Menurut Soebroto (1976:160) faktor psikologis yang berpengaruh terhadap prestasi olahraga, dapat dikumpulkan dalam 2 golongan, yaitu:
 1. Faktor yang mengganggu pencapaian prestasi olahraga, meliputi: kegelisahan, rasa tidak senang, jengkel, ketakutan dan ketegangan yang berlebihan.
 2. Faktor yang membantu terciptanya prestasi olahraga, meliputi: tingkat aspirasi, pemusatan mental, ketahanan mental, spontanitas, dan kreativitas. Faktor-faktor psikologis yang berkaitan dengan prestasi olahraga dapat berupa masalah keterbatasan fisiologis, anatomi dan psikologis.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa penampilan (*performance*) atlet dalam permainan atau pertandingan, tidak dapat dilepaskan dari tingkah laku dan aspek psikis yang mendasarinya. Kondisi fisik yang meliputi kekuatan dan kelentukan otot-otot, struktur anatomi-fisiologi, keterampilan dan teknik adalah faktor yang mempengaruhi penampilan atlet dan sekaligus prestasi atlet. “Namun kondisi fisik saja tidak cukup, karna harus ada yang mengemudikan, mengarahkan, sehingga penampilannya merupakan perpaduan antara berbagai faktor, dimana faktor psikis acapkali berperan besar yang perlu diperhatikan dalam seluruh kegiatan olahraga”, dalam Gunarsa. (1989:14)

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penampilan, keberhasilan atau kegagalan atlet dalam berolahraga untuk mencapai prestasi tinggi adalah faktor mental atau psikis. Pengaruh faktor psikis tersebut dapat bersifat langsung, misalnya karena ada ketegangan emosi yang berlebihan sehingga mempengaruhi seluruh penampilan atlet dan faktor psikis yang tidak secara langsung berkaitan dengan penampilan atlet, atau yang disebut dengan faktor non-teknis.

Faktor psikis yang difokuskan dalam penelitian ini adalah keadaan *mood* atlet. *Mood* dapat berkaitan dengan keadaan penampilan (*performance*) mental atlet, karena *mood* merupakan pendorong dan dorongan manusia bertindak dalam melakukan sesuatu. *Mood* atau mental set adalah suasana mental yang berkaitan dengan respons emosional yang dialami seseorang sehubungan dengan kegiatan sehari-hari yang selanjutnya mempengaruhi performa tugas kerja, dalam SMEP (1998:42). Saat latihan sedang berlangsung *mood* merupakan penentu performa atlet dalam melakukan setiap program yang diberikan oleh pelatih.

Mood umumnya memiliki sebuah valensi positif atau negatif. Dengan kata lain, orang biasanya berbicara tentang berada dalam keadaan *mood* yang baik atau *mood* yang buruk. *Mood* positif dapat disebabkan oleh berbagai aspek kehidupan serta memiliki efek tertentu pada orang-orang secara keseluruhan. Menurut Lubis ddk (2007:91) "*Mood* yang paling baik dianggap berasal dari olahraga fisik, olahraga dapat membantu individu mengatasi stress, depresi ringan dan memperbaiki *mood*" sedangkan *mood* negatif dapat mempengaruhi penilaian individu dan persepsi objek dan peristiwa.

Keadaan *mood* yang negatif seperti depresi, kecemasan dan kebingungan, disebabkan oleh pikiran dan perasaan negatif. Webster (www.mood-mind-aha.com) mendefinisikan “*Mood* sebagai perasaan suasana hati yang mewarnai seluruh kehidupan psikis seseorang dan mempengaruhi seseorang dalam waktu yang lama”.

Menurut Lubis (2007:91) mengatakan bahwa: “*Mood* adalah keadaan emosional yang dominan”. *Mood* berbeda dengan emosi, emosi biasanya berlangsung sementara. Emosi yang terus-menerus menanggapi berbagai gagasan, kegiatan dan keadaan sosial kita hadapi sepanjang hari. Sebaliknya, *mood* adalah perpanjangan emosi yang berlangsung selama beberapa waktu, kadang-kadang beberapa jam, beberapa hari yang akan mewarnai pengalaman kita dan berpengaruh kuat terhadap cara kita berinteraksi.

Kondisi psikis yang baik sangat dibutuhkan oleh seorang atlet, karena dengan memiliki kondisi psikis yang baik kemungkinan besar seorang atlet akan memiliki ketegaran *mood* atau mental dalam setiap kompetisi atau kejuaraan. Penampilan (*performance*) seorang atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, baik pengaruhnya positif dalam arti penampilan menjadi baik, maupun negatif dalam arti penampilan menjadi buruk sehingga mempengaruhi mental atlet untuk berprestasi.

Prestasi atlet dapat berkaitan dengan keadaan *mood* atau motivasi berprestasi karena keadaan *mood* merupakan pendorong dan dorongan manusia bertindak dalam melakukan sesuatu. Menurut beberapa studi kepribadian dalam Cox (2006), “Salah satu karakteristik yang menentukan kesuksesan atlet adalah tingginya kebutuhan untuk berprestasi”. Kebutuhan inilah yang dikenal

sebagai *achievement motivation*. Hal ini dikarenakan, setiap manusia pada dasarnya berbuat sesuatu karna adanya dorongan oleh suatu keadaan *mood* atau mental motivasi tertentu.

Keadaan *mood* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bagaimana keadaan kejiwaan dan emosi atlet pada saat menjalankan program latihan yang telah disusun oleh pelatih dalam rangka mengikuti 41st Pesta Hoki USM-Penang *International* 3-7 Desember Tahun 2014 dengan keadaan dan status yang juga sebagai mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan aktif dengan berbagai kegiatan-kegiatan lainnya. Sistem *Monitoring* Evaluasi dan Pelaporan (SMEP) KONI Pusat Tahun (1999:42) mengatakan bahwa profil *mood* dikalangan atlet dapat digunakan untuk beberapa maksud sebagai berikut:

1. Memantau secara umum jiwa atlet.
2. Dapat dipakai sebagai bahan diskusi selama musim-musim pembinaan.
3. Sebagai bahan untuk memberikan perlakuan yang tepat kepada atlet sesuai dengan masalah yang dihadapinya.
4. Mengidentifikasi wilayah masalah pada waktu sedini mungkin.
5. Memantau modal official tim dan pengurus organisasi.
6. Memantau beban latihan.
7. Mengidentifikasi atlet yang mengalami *overtraining*.
8. Memantau rehabilitasi dari keadaan *overtraining*.
9. Memantau respon emosi terhadap cedera.
10. Meramalkan prestasi.
11. Memberikan kontribusi kepada latihan mental secara perorangan.

Dengan keadaan *mood* yang baik, atlet mampu melakukan setiap program latihan sesuai dengan target pencapaian hasil latihan. Keadaan *mood* yang mempengaruhi performa tugas kerja dalam Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP) antara lain : Kelelahan, Suasana amarah, Perasaan siap, Ketegangan, Penilaian diri, Suasana bingung, Depresi.

“*Hockey* adalah olahraga tim yang berbentuk permainan diatas lapangan empat persegi panjang dengan menggunakan *stick* dengan ukuran lebar 55 meter

dan panjang 91.40 meter, dimainkan dilapangan sintesis atau rumput yang disebut *hockey lapangan (Fleld Hockey)*”, dalam skripsi (Ibrahim. 2014:14)

Hockey lapangan adalah permainan dua tim yang masing-masing tim 11 pemain menggunakan *stick* untuk memukul bola dilapangan. Permainan *hockey lapangan* dimainkan oleh putera maupun puteri. Orientasi dalam permainan *hockey* adalah membuat gol sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke gawang lawan dengan menggunakan *stick* dari daerah lingkaran tembak (*circle*), dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Memenangkan pertandingan dalam permainan *hockey*, yaitu dengan memasukan bola ke gawang lawan dari daerah tembakan, lebih banyak dibandingkan tim lawan memasukan bola. Pertandingan olahraga *hockey standar International* menggunakan lapangan sintesis seperti pada *olympiade*, kejuaraan dunia atau turnamen resmi dibawah *Federation International de Hockey (FIH)*.

Beberapa tahun terakhir ini cabang olahraga *hockey* di Indonesia mengalami perkembangan dan kemajuan serta banyak digemari kalangan mahasiswa (perguruan tinggi) dan pelajar (sekolah). Salah satu universitas perguruan tinggi yang mengikuti perkembangan dan kemajuan olahraga *hockey* di Indonesia adalah Universitas Negeri Medan yang memiliki manajemen pembinaan bagi atlet *hockey* usia dini, pelajar dan mahasiswa dengan pusat latihan di lapangan *Hockey Universitas Negeri Medan*.

Universitas Negeri Medan mendukung iklim yang kondusif tercipta dan berkembangnya kegiatan organisasi mahasiswa untuk membangun citra, reputasi dan daya saing prestasi mahasiswa yang tinggi. *Unimed Hockey Club* sebagai wadah penyaluran bakat dan kegemaran mahasiswa dibidang olahraga

hockey terus mengembangkan serta meningkatkan kegiatan dengan perencanaan yang teratur, terukur dan berkesinambungan serta penuh tanggung jawab dengan didasari keunggulan, kepribadian, penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Hockey merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang sangat pesat di lingkungan Universitas Negeri Medan dan menjadi pusat kegiatan dan pembinaan *hockey* di Sumatera Utara, hingga saat ini telah menghasilkan prestasi, baik bagi Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara maupun Indonesia. Atlet Unimed *Hockey Club* telah memberi kontribusi pada banyak event seperti Kejurnas, PON, POM, POM ASEAN dan *Sea Games*.

Pada Prakuilifikasi PON XVI 2004 Medan, Sumatera Utara dan PON XVI 2004 di Palembang, Sumatera Selatan. Tim *hockey* Sumatera Utara semua pemainnya merupakan mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dibina pada kegiatan mahasiswa Unimed *Hockey Club*.

Keberhasilan *hockey* Sumatera Utara pada PON XVI 2004 meraih medali emas tim putri, perunggu tim putra menjadi inspirasi dan motivasi Unimed *Hockey Club* melakukan pembinaan usia dini dengan mendirikan Sekolah *hockey* Indonesia Bangkit (SHIB) pada 26 November 2004, yang membina kegiatan ekstrakurikuler *hockey* sekolah-sekolah di sekitar lingkungan Universitas Negeri Medan dengan pusat latihan di lapangan *hockey* Universitas Negeri Medan.

Unimed *Hockey Club* telah mampu menyumbangkan prestasi terbaik untuk tim *hockey* U-17 Sumatera Utara yang semua atletnya dari pembinaan SHIB pada kejuaraan Nasional U-17 tahun 2007 di Jakarta, berhasil menjadi

Juara I putra dan putri, pemain terbaik putra, *top score* putra dan putri. Empat atlet SHIB juga memperkuat tim *hockey* pelajar Nasional U-18 pada kejuaraan *Hockey* Pelajar Asia di Kuantan Malaysia 2006. Pada *Asean School Games* 2010 di Kuala Lumpur Malaysia tujuh atlet SHIB memperkuat tim *hockey* pelajar Indonesia.

Pada tahun 2011 Unimed *Hockey Club* juga mampu menyumbangkan prestasi terbaiknya dengan berhasil menjadi juara I putra dalam Kejuaraan *Hockey* Ruangan mahasiswa ke-VI di Universitas Negeri Jakarta dan Liga *Hockey* Mahasiswa nasional ke-VIII di Senayan Jakarta. Atlet putra yang mengikuti dua kejuaraan tersebut, yang seluruhnya merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang masih aktif mengikuti kegiatan perkuliahan dengan didominasi mahasiswa stambuk 2010 dan 2011.

Selain mengikuti kegiatan *hockey* antar perguruan tinggi di Indonesia, pada Desember 2013 tim Unimed *Hockey Club* mulai berpartisipasi pada event 40th Pesta Hoki USM-Penang *Internasional*, dan ini menjadi momentum Unimed *Hockey Club* pada kompetisi dan persahabatan perguruan tinggi level *International* dan pertama kalinya Unimed *Hockey Club* mengikuti 41st Pesta Hoki USM-Penang *Internasional*. Adapun prestasi Unimed *Hockey Club* secara lengkap dapat dilihat pada Lampiran 7 (halaman 126).

Pada Desember 2014 tim Unimed *Hockey Club* berencana mengikuti 41st Pesta Hoki USM-Penang *International* untuk kedua kalinya dengan memberangkatkan tim putra dan putri. Dalam rangka mengikuti 41st Pesta Hoki USM-Penang *International* pada 3-7 Desember Tahun 2014 tentunya membutuhkan persiapan yang matang dalam mempersiapkan kondisi fisik atlet

putra Unimed *Hockey Club*. Atlet Unimed *Hockey Club* yang akan diberangkatkan ke Malaysia merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang aktif mengikuti kegiatan perkuliahan.

Keberhasilan tim putra Unimed *Hockey Club* dalam beberapa *event* tentunya tidak lepas dari faktor kondisi fisik dan keadaan *mood* atlet yang dibangun secara berkesinambungan dengan latihan yang terencana dengan waktu latihan 5 kali seminggu dan tentunya tidak terlepas dari prinsip-prinsip pendekatan ilmu pengetahuan olahraga.

Kondisi fisik dan *mood* adalah suatu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat dipisahkan dan ditunda atau ditawar-tawar lagi. Kalau tidak didukung dengan kondisi fisik yang prima, dan keadaan *mood* yang baik seorang atlet tidak akan mampu melakukan latihan sesuai dengan program latihannya

Unsur kondisi fisik yang harus ditingkatkan bagi pemain *hockey* menurut M. Muslim (2003:324) adalah “Kekuatan otot lengan dan bahu, daya tahan otot perut, daya tahan otot tungkai, kelincahan, kecepatan, kelentukan, kapasitas daya tahan anaerobik dan daya tahan umum (VO_2max). Status kondisi fisik seseorang atlet dapat di ketahui setelah yang bersangkutan mengikuti tes kondisi fisik, dengan latihan diharapkan ada peningkatan prestasi sesuai dengan tujuan itu sendiri.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis menganggap penting untuk mengangkat masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini bermanfaat sebagai gambaran profil kondisi fisik dan *mood* atlet-atlet

berprestasi di Medan dan juga dapat menjadi acuan bagi atlet *hockey*, pelatih *hockey* ataupun *club-club hockey* lain baik di Unimed *Hockey Club* ataupun daerah lain yang juga melahirkan atlet-atlet *hockey* yang berprestasi. Oleh karena itu penulis ingin lebih lanjut meneliti tentang profil kondisi fisik dan keadaan *mood* atlet putra Unimed *Hockey Club*, dan mengambil judul “Profil Kondisi Fisik dan *Mood* Atlet Putra Unimed *Hockey Club* Persiapan 41stPesta Hoki USM-Penang *International* 3-7 Desember Tahun 2014”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut : Bagaimana profil kondisi fisik atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2014? Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi peningkatan kemampuan kondisi fisik atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2014? Bagaimana keadaan kondisi fisik yang baik dalam meningkatkan kemampuan bermain *Hockey*? Apakah unsur kondisi fisik kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan tubuh (VO_2max) dapat berpengaruh terhadap kemampuan bermain *Hockey*? Bagaimanakah pembinaan Unimed *Hockey Club*? Apakah program Unimed *Hockey Club* berjalan dengan baik? Bagaimana *mood* atlet putra Unimed *Hockey Club*?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda, maka dalam penelitian ini perlu kiranya menentukan pembatasan masalah pada hal-hal pokok saja dengan tujuan mempertegas sasaran yang dicapai yaitu : Bagaimanakah profil kondisi fisik dan *Mood* atlet putra Unimed *Hockey Club* persiapan 41st Pesta Hoki USM-Penang *International* 3-7 Desember Tahun 2014.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti yakni :
Bagaimanakah profil kondisi fisik dan *mood* atlet putra Unimed *Hockey Club* persiapan 41st Pesta Hoki USM-Penang *International* 3-7 Desember Tahun 2014?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang akan menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui profil kondisi fisik dan *mood* atlet putra Unimed *Hockey Club* persiapan 41st Pesta Hoki USM-Penang *International* 3-7 Desember Tahun 2014?
2. Untuk mengetahui *mood* atlet putra Unimed *Hockey Club* persiapan 41st Pesta Hoki USM-Penang *International* 3-7 Desember Tahun 2014?

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi pelatih, pembina *hockey*, atlet *hockey*, dan masyarakat untuk :

1. Memberikan informasi tentang profil kondisi fisik atlet putra Unimed *Hockey Club* persiapan 41st Pesta Hoki USM-Penang *International* 3-7 Desember Tahun 2014.
2. Memberikan informasi tentang keadaan *Mood* atlet putra Unimed *Hockey Club* persiapan 41st Pesta Hoki USM-Penang *International* 3-7 Desember Tahun 2014.
3. Menjadi masukan bagi Pembina dan pelatih cabang olahraga lain bahwa peran kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam peningkatan kemampuan

dalam berolahraga, sehingga dapat menjadi perhatian pembinaan olahraga selanjutnya.

4. Informasi bagi atlet dan pelatih olahraga pada umumnya dan *hockey* betapa pentingnya kondisi fisik dan untuk tercapainya prestasi puncak.
5. Sebagai bahan masukan bagi atlet umumnya, *Unimed Hockey Club* khususnya untuk mengetahui peranan keadaan *mood*.
6. Sebagai bahan masukan bagi Pembina / pelatih untuk mengembangkan pembinaan atlet, khususnya cabang olahraga *Hockesy*.