

**PROFIL KONDISI FISIK PESERTA UNIT KEGIATAN MAHASISWA
(UKM) HOKI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2024**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

**YUSRIL FAZA AFTONI
NIM 19601244035**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025**

**PROFIL KONDISI FISIK PESERTA UNIT KEGIATAN MAHASISWA
(UKM) HOKI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2024**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan



Oleh:

**YUSRIL FAZA AFTONI
NIM 19601244035**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025**

PROFIL KONDISI FISIK PESERTA UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) HOKI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2024

Yusril Faza Aftoni
19601244035

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik peserta Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Hoki UNY 2024.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dengan teknik pengambilan data berupa tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UNY. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti UKM hoki UNY yang berjumlah 20 mahasiswa dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan diambil dari Oce Wiriawan dalam buku yang berjudul Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan tahun 2017 untuk mengukur yaitu tes kekuatan genggam tangan yaitu *hand grip dynamometer*, kecepatan yaitu lari 60 meter, kelincahan yaitu *shuttle run test*, daya tahan aerobik yaitu *multistage fitness test*, daya tahan otot lengan yaitu *push up*, daya tahan otot perut yaitu *sit up*, daya ledak tungkai yaitu *standing broad jump*, dan daya ledak lengan yaitu *medicine ball*. Analisis dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik peserta Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Hoki UNY dengan tes dan pengukuran persentase kondisi fisik sebagai berikut berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 mahasiswa), kategori “baik” sebesar 40% (8 mahasiswa), kategori “sedang” sebesar 25% (5 mahasiswa), kategori “kurang” sebesar 30% (6 mahasiswa), kategori “kurang sekali” sebesar 5% (1 mahasiswa). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa rata – rata profil kondisi fisik secara keseluruhan pada peserta UKM Hoki UNY berada dalam kategori “baik” dengan pertimbangan persentase terbanyak.

Kata kunci: *Kondisi fisik, Hoki, UKM Hoki UNY, Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan, Daya tahan, Daya ledak.*

PROFILE OF PHYSICAL CONDITION OF UNY'S HOCKEY STUDENTS CLUB MEMBERS IN 2024

Yusril Faza Aftoni
19601244035

ABSTRACT

This research seeks to assess the physical condition profile of 2024 UNY's Hockey Students Club members.

This research employed a descriptive quantitative design utilizing a survey method, incorporating data collection techniques through tests and measurements. The research subjects were students from UNY. The study comprised a sample of 20 students who joined in the UNY Hockey Students Club, selected by using a purposive sampling technique. The instruments utilized were sourced from Oce Wiriawan's 2017 publication, Guidelines for Implementing Tests and Measurements for Athletes. The measurements included the hand grip strength test using a hand grip dynamometer, speed assessed through a 60-meter run, agility evaluated via the shuttle run test, aerobic endurance measured by the multistage fitness test, arm muscle endurance determined through push-ups, abdominal muscle endurance assessed with sit-ups, leg explosive power measured by the standing broad jump, and arm explosive power evaluated by using a medicine ball. This research employed descriptive quantitative analysis, presented in percentages.

The research findings indicate that the physical condition profile of UNY's Hockey Students Club members is categorized as follows: in the "very good" category at 0% (0 student), in the category of "good" at 40% (8 students), in the "moderate" category at 25% (5 students), in the "poor" category at 30% (6 students), and in the "very poor" category at 5% (1 student). The average overall physical condition profile of UNY's Hockey Students Club members is categorized as "good," reflecting the highest percentage.

Keywords: *Physical condition, Hockey, UNY Hockey Students Club, Strength, Speed, Agility, Endurance, Explosive power.*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yusril Faza Aftoni
NIM : 19601244035
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Peserta Unit Kegiatan Mahasiswa
(UKM) Hoki Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2024

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang-orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 7 November 2024
Yang menyatakan



Yusril Faza Aftoni
NIM. 19601244035

LEMBAR PERSETUJUAN

**PROFIL KONDISI FISIK PESERTA UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) HOKI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2024**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Yusril Faza Aftoni
NIM 19601244035

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 7 November 2024

Koordinator Program Studi



Prof. Dr. Drs. Ngatman, M.Pd.
NIP. 196706051994031001

Dosen Pembimbing



Ahmad Rithaudin, M.Or.
NIP. 198101252006041001

LEMBAR PENGESAHAN

PROFIL KONDISI FISIK PESERTA UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) HOKI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2024

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Yusril Faza Aftoni
NIM 19601244035

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Fakultas
Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 15 Januari 2025

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas., M.Or (Ketua Tim Penguji)		16 Januari 2025
Danang Pujo Broto, S.Pd. Jas., M.Or (Sekretaris Tim Penguji)		16 Januari 2025
Prof. Dr. Ngatman, M.Pd (Penguji Utama)		15 Januari 2025.

Yogyakarta, 22 Januari 2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M. Or.,
NIP. 197702182008011002

MOTTO

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al – Baqarah 2:286)

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanmu”

(Umar Bin Khattab)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa Syukur kepada Tuhan yang Maha Esa, saya persembahkan karya ini untuk orang yang saya sayangi.

1. Kepada Orang tua saya, Ayah Rokhmat dan Ibu Noor Rohmah yang selalu mendoakan, memberi dukungan, motivasi, dan dorongan kepada saya. Terima kasih atas doa dan restu yang selalu diberikan, serta kesabaran dalam mendengarkan keluhan dan kegelisahan dalam proses penulisan skripsi ini.
2. Kepada kakak perempuan saya Auliya Nisa' Khusnia Rahma dan saudara kembar saya Yasril Faza Aftoni yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat selama proses pendidikan dan proses saat mengerjakan Tugas Akhir Skripsi (TAS) saya.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Hoki Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2024” sesuai dengan harapan. terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan peran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M. Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi (TAS).
2. Prof. Dr. Drs. Ngatman, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ahmad Rithaudin, M.Or., selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan, serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi (TAS).
4. Mahasiswa anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Hoki Universitas Negeri Yogyakarta Angkatan 2020 – 2023 yang sudah bersedia meluangkan waktunya bersedia untuk menjadi subjek dalam penelitian.
5. Kedua orang tua yang bersusah payah membesarkan, mendidik, dan membiayai selama menuntut ilmu, memberikan dorongan, semangat, doa, nasehat, cinta dan kasih sayang yang tulus.
6. Nissrina Lukman, S.Pd, untuk semua cinta, kekuatan, dedikasi dan dukungan untuk melewati setiap rintangan dan tantangan dalam hidup yang saya lewati, terima kasih telah membuat saya merasa dicintai dan diberkati dengan rasa kasih sayang yang tulus dalam proses penyelesaian Tugas Akhir Skripsi (TAS).
7. Tidak lupa saya ucapkan terima kasih kepada diri saya sendiri yang telah berjuang sampai sekarang dengan menempuh perjalanan panjang walaupun terlambat dalam proses penyelesaian Tugas Akhir Skripsi (TAS).

8. Serta semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi (TAS).

Semoga semua dukungan, bantuan, dan pengorbanan yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 7 November 2024
Penulis,

Yusril Faza Aftoni
NIM 19601244035

DAFTAR ISI

	Halaman
TUGAS AKHIR SKRIPSI.....	i
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Batasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. Kajian Teori.....	14
1. Hakikat Olahraga Hoki	14
2. Hakikat Kondisi Fisik	36
3. Urgensi Kondisi Fisik Olahraga Hoki.....	43
4. Profil Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Hoki UNY	47
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	51
C. Kerangka Berpikir	54

BAB III METODE PENELITIAN.....	57
A. Jenis Penelitian.....	57
B. Tempat dan Waktu Penelitian	57
C. Populasi dan Sampel Penelitian	57
1. Populasi.....	57
2. Sampel.....	58
D. Definisi Operasional Variabel.....	59
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	62
1. Instrumen Penelitian.....	62
2. Teknik Pengumpulan Data.....	79
F. Teknik Analisis Data.....	80
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	83
A. Deskripsi Hasil Penelitian	83
1. Kondisi Fisik (Perkomponen)	83
2. Kondisi Fisik (Keseluruhan)	98
B. Pembahasan.....	100
C. Keterbatasan Penelitian.....	108
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	109
A. Simpulan.....	109
B. Implikasi.....	109
C. Saran.....	110
DAFTAR PUSTAKA	111
LAMPIRAN.....	116

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Statistik Hasil Uji Coba Tanding Tim Hoki Putra	8
Tabel 2. Statistik Hasil Uji Coba Tanding Tim Hoki Putri.....	8
Tabel 3. Data Mahasiswa	58
Tabel 4. Norma Nilai Perasan Tangan Kanan.....	63
Tabel 5. Norma Nilai Perasan Tangan Kiri.....	64
Tabel 6. Norma Penilaian Kecepatan Lari 60 Meter	66
Tabel 7. Norma Penilaian <i>Shuttle Run Test</i>	68
Tabel 8. Norma Penilaian Tes MFT.....	71
Tabel 9. Norma Penilaian Daya Tahan Otot Lengan	73
Tabel 10. Norma Penilaian Daya Tahan Otot Perut.....	75
Tabel 11. Norma Penilaian <i>Power</i> Otot Tungkai.....	76
Tabel 12. Norma Penilaian <i>Medicine Ball Throw Test</i>	78
Tabel 13. Perhitungan Skala Kategori Kondisi Fisik.....	82
Tabel 14. Distribusi Hasil Tes Perasan Tangan Kanan.....	84
Tabel 15. Distribusi Hasil Tes Perasan Tangan Kiri.....	86
Tabel 16. Distribusi Hasil Tes Lari 60 Meter	87
Tabel 17. Distribusi Hasil Tes <i>Shuttle Run</i>	89
Tabel 18. Distribusi Hasil Tes MFT	91
Tabel 19. Distribusi Hasil Tes <i>Push Up</i>	92
Tabel 20. Distribusi Hasil Tes <i>Sit Up</i>	94
Tabel 21. Distribusi Hasil Tes <i>Standing Broad Jump</i>	95
Tabel 22. Distribusi Hasil Tes <i>Medicine Ball</i>	97
Tabel 23. Distribusi Frekuensi Keseluruhan Komponen Kondisi Fisik	98

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pegangan Stik Dasar.....	18
Gambar 2. Pegangan Stik Pukulan.....	19
Gambar 3. <i>Loose Dribble</i>	20
Gambar 4. <i>Close Dribble</i> (Bola selalu menempel pada stik).....	21
Gambar 5. <i>Indiana Dribble</i>	22
Gambar 6. <i>Push</i>	25
Gambar 7. Gerakan <i>Hit</i>	26
Gambar 8. Gerakan <i>Flick</i>	27
Gambar 9. <i>Scoop</i>	28
Gambar 10. Menerima bola dari depan.....	30
Gambar 11. Mengontrol bola dari arah samping kanan (<i>Forehand</i>).....	31
Gambar 12. Mengontrol bola dari arah samping kiri posisi pemain diam maupun bergerak	32
Gambar 13. Menerima bola di udara.....	33
Gambar 14. Gerakan <i>Jab</i>	35
Gambar 15. <i>Forehand Block Tackle</i>	35
Gambar 16. <i>Reverse Block Tackle</i>	36
Gambar 17. Bagan Kerangka Berpikir.....	56
Gambar 18. <i>Hand Grip Dynamometer</i>	64
Gambar 19. Posisi <i>Start Lari</i> 60 Meter	66
Gambar 20. Lintasan <i>Shuttle Run Test</i>	68
Gambar 21. Tes MFT (<i>Multistage Fitness Test</i>).....	71
Gambar 22. <i>Push Up</i>	73
Gambar 23. <i>Sit Up Test</i>	75
Gambar 24. <i>Standing Broad Jump</i>	77
Gambar 25. <i>Medicine Ball Throw Test</i>	79
Gambar 26. Diagram Frekuensi Hasil Perasan Tangan Kanan Laki - Laki.....	85
Gambar 27. Diagram Frekuensi Hasil Perasan Tangan Kanan.....	87
Gambar 28. Diagram Frekuensi Hasil Lari <i>Sprint</i> 60 Meter.....	88
Gambar 29. Diagram Frekuensi Hasil Tes Lari <i>Shuttle Run</i>	90
Gambar 30. Diagram Frekuensi Hasil Tes <i>Multistage Fitness Test</i>	92
Gambar 31. Diagram Frekuensi Hasil Tes <i>Push Up</i>	93
Gambar 32. Diagram Frekuensi Hasil Tes <i>Sit Up</i>	95
Gambar 33. Diagram Frekuensi Hasil Tes <i>Standing Broad Jump</i>	96
Gambar 34. Diagram Frekuensi Hasil Tes <i>Medicine Ball</i>	98
Gambar 35. Diagram Frekuensi Keseluruhan Komponen Kondisi Fisik	99

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi	117
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	118
Lampiran 3. Surat Izin Peminjaman Alat Untuk Penelitian.....	119
Lampiran 4. Formulir Tes	120
Lampiran 5. Rekap Data Hasil Tes Kondisi Fisik.....	121
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	122

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sebagai kegiatan ekstrakurikuler di perguruan tinggi berfungsi sebagai wadah untuk menampung minat dan bakat mahasiswa. Melalui UKM, mahasiswa dapat mengembangkan dan mengasah kemampuan khusus sesuai dengan bidang masing-masing. UKM di UNY dikelompokkan menjadi lima bidang, yaitu bidang olahraga, bidang seni, bidang kesejahteraan, dan bidang minat khusus. Olahraga merupakan bidang yang memiliki cabang UKM paling banyak di UNY dan merupakan bidang yang sering menyumbangkan prestasi, salah satu UKM olahraga yang ada di UNY adalah UKM Hoki.

Hoki merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim, di mana setiap pemain menggunakan tongkat melengkung yang disebut stik untuk menggerakkan bola (Tikkanen, 2019). Keterampilan dalam Hoki memberikan pemain kesempatan untuk mengembangkan kreativitas dan gaya bermain mereka. Olahraga ini bisa dimainkan oleh perempuan maupun laki-laki, dengan setiap tim terdiri dari 11 orang pemain (*Field Hockey*) dan 6 orang pemain (*Indoor Hockey*) yang masing-masing terdapat satu orang penjaga gawang. Tim dinyatakan menang dalam permainan Hoki jika berhasil mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Bentuk permainan Hoki mirip dengan sepak bola ataupun futsal dan tidak memiliki aturan "*offside*". Dalam permainan hoki ada 3 macam jenis yaitu: 1) Hoki Ruangan (*Indoor hockey*), 2) Hoki Lapangan (*hockey Outdoor/Field*), dan 3) Hoki Es (*Ice hockey*).

Menurut Yulianti (2017) beberapa faktor yang mendukung sebuah tim berprestasi meliputi faktor internal dan eksternal. Faktor pendukung sebuah tim berprestasi ada dua macam yaitu: faktor internal dan eksternal. Faktor internal atau indogen merupakan faktor yang berasal dari atlet itu sendiri meliputi, kesehatan mental dan juga fisik, penguasaan dalam teknik dan juga taktik, memiliki kepribadian dan kejiwaan yang baik. Kemudian untuk faktor eksternal atau endogen merupakan faktor yang berasal dari luar yang meliputi pelatih, sarana dan prasarana, organisasi, lingkungan, dsb. Salah satu faktor yang mendukung untuk pencapaian prestasi tinggi dalam sebuah olahraga selain teknik adalah fisik.

Dalam bukunya Widiastuti (2015), menjelaskan bahwa komponen kondisi fisik sendiri dibagi menjadi sepuluh macam, yaitu: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*muscular power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), koordinasi (*coordination*), dan reaksi (*reaction*). Semua komponen kondisi fisik harus dapat dikembangkan guna menunjang prestasi atlet. Bentuk latihan sangat berpengaruh dalam mencapai target latihan. Dalam latihan kondisi fisik, fokus utama adalah pada pembinaan kondisi fisik pemain secara menyeluruh. Hal ini merupakan salah satu faktor utama dan terpenting yang harus dipertimbangkan sebagai elemen penting dalam proses latihan untuk mencapai prestasi tertinggi (Ridwan, 2020).

Olahraga hoki membutuhkan durasi yang lama dan kemampuan berlari, sehingga dibutuhkan kemampuan fisik yang tinggi. Pada olahraga hoki membutuhkan energi aerobik untuk menjaga daya tahan jantung saat berlari sepanjang pertandingan dan juga membutuhkan energi anaerobik ketika melakukan gerak cepat dan sempurna (Septiawan, 2021). Oleh sebab itu untuk memenuhi kebutuhan fisik saat bertanding, kondisi fisik yang optimal mampu memperkuat kualitas teknik *dribble*, *control*, *passing*, dan *shooting* (Kusnanik et al., 2018).

Menurut Tanner dan Gore (2013) dalam jurnal (Arif, 2017) komponen penting dalam olahraga hoki antara lain antropometri dan kondisi fisik (daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan *power*). Sedangkan untuk komponen kondisi fisik yang lebih banyak digunakan pada olahraga hoki diantaranya kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan aerobik dan anaerobik, *power* otot tungkai dan *power* otot lengan (Auliya, 2022, p. 57). Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik pada olahraga hoki mempunyai komponen dominannya pada masing-masing unsur kondisi fisik.

Menurut Harsono (2018) kecepatan merupakan kemampuan seorang diri untuk melakukan gerakan – gerakan yang sejenis dalam menempuh jarak tertentu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan juga sebagai salah satu komponen utama dalam olahraga hoki, bisa dilihat dari permainan saat dilapangan saat menggiring bola, mengejar bola, berpindah tempat dengan *sprint*, memotong laju bola (*intercept*), dan melakukan serangan balik (*counter attack*) (Sidik, 2019).

Pada komponen kelincahan (*agility*) merupakan kemampuan yang digunakan untuk menaikkan keterampilan dengan baik dan digunakan secara cepat dan akurat dalam situasi yang berbeda (Suntoda, 2009). Kondisi fisik ini berperan penting dalam olahraga hoki baik *hockey indoor* maupun *hockey outdoor* dimana kelincahan gerak kaki yang mengubah arah lebih dominan (Yadav, 2015). Kelincahan yang dimaksud dalam olahraga hoki adalah kelincahan saat menggiring bola melewati lawan.

Dalam olahraga hoki kekuatan sangat dibutuhkan untuk mengontrol stik dengan kuat, memukul bola dengan kencang, dan melakukan *passing* secara akurat. Hal tersebut selaras dengan pendapat bahwa rata – rata dalam semua pemain Hoki pada saat bertanding kebanyakan memakai teknik *push* baik untuk mencetak gol maupun memberikan umpan kepada rekan satu tim (Budiman & Prabowo, 2020, p. 164). Dalam melakukan *push*, pegangan stik yang kokoh akan menghasilkan kekuatan yang signifikan saat melakukan *shooting*. Oleh karena itu kekuatan genggam tangan dalam memegang stik juga diperlukan dalam olahraga Hoki. Pendapat tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh Nurhidayah et al. (2014, p. 33) menyatakan “pegangan stik yang kuat akan menghasilkan kekuatan besar pada saat menembak”.

Daya tahan (*endurance*) merupakan suatu kemampuan organ tubuh seseorang atlet untuk mencegah kelelahan selama melakukan aktivitas fisik yang panjang (Kusnanik et al., 2018). Dalam pendapat Firdani (2016) dalam jurnal (Auliya, 2022) menegaskan bahwa program latihan fisik yang paling dasar merupakan latihan khusus yang mengutamakan daya tahan maksimal. Daya tahan

merupakan elemen utama dalam olahraga *hockey indoor* dan *hockey outdoor*, dapat dilihat bahwa waktu dalam olahraga hoki yang cukup lama yaitu 20 menit x 2, sebuah permainan membutuhkan waktu total 40 menit untuk *hockey indoor*. Sedangkan untuk *hockey outdoor* membutuhkan waktu 15 menit x 4.

Tidak hanya daya tahan kardiovaskuler saja dalam olahraga Hoki, melainkan daya tahan otot juga berpengaruh dalam menunjang performa para atlet Hoki tersebut. Menurut Sukadiyanto & Muluk (2011) daya tahan otot merupakan kemampuan kerja sekelompok otot melakukan gerakan secara maksimal dengan waktu durasi tertentu. Dalam olahraga Hoki daya tahan otot berguna untuk melakukan teknik gerakan *push*. Oleh karena itu, dengan dilatihnya teknik *push* dapat meningkatkan kecepatan lajur bola dan akan berimbas dalam efektifitas permainan dilapangan.

Pada olahraga hoki komponen kondisi fisik daya ledak (*power*) tungkai digunakan dalam aktivitas seperti saat berlari dalam keadaan *penalty corner*, melakukan rotasi saat menyerang ke bertahan begitu pula sebaliknya. Dalam meningkatkan *power* atlet dapat mengulang suatu jarak menggunakan kecepatan maksimal dengan waktu yang telah ditentukan, intensitas submaksimal dan maksimal, meningkatkan kecepatan dari waktu ke waktu dengan jarak yang sama, dengan jumlah volume 3-4 set, 10-16 repetisi, latihan kecepatan dapat dilakukan setiap hari atau 3 kali seminggu (Nossek, 2002). Sedangkan untuk *power* lengan dibutuhkan untuk melakukan teknik gerakan *push*. Teknik gerakan *push* berguna meningkatkan efektifitas *passing* dan juga menjadikan tempo permainan tidak lambat dan bola tidak mudah dipotong oleh lawan.

UKM Hoki Universitas Negeri Yogyakarta didirikan pada 22 Februari 1977, ketika masih bernama IKIP Yogyakarta. Sejak didirikannya Unit Kegiatan Mahasiswa ini telah meraih banyak prestasi, baik di tingkat daerah maupun nasional. Tidak hanya pada awal pendirian UKM Hoki UNY mahasiswa UKM Hoki saat ini juga telah mencapai banyak prestasi. Dari data tiga tahun terakhir mulai 2021 hingga 2023, mahasiswa UKM Hoki UNY mencatat prestasi yang cukup signifikan. Pada tahun 2021, mereka meraih dua prestasi: Juara 1 Provinsi Liga Hoki *Indoor* DIY Kategori Putra dan Juara 3 Provinsi Liga Hoki *Indoor* DIY Kategori Putri. Pada tahun 2022 UKM Hoki UNY memperoleh tiga prestasi: Juara 2 Nasional Kategori Putri Padjajaran *Indoor Hockey Festival*, Juara 1 *International Outdoor Bali Hockey Festival VII* Kategori Putri, dan Juara 2 *International Outdoor Bali Hockey Festival VII* Kategori Putra. Sedangkan pada tahun 2023, prestasi mahasiswa UKM Hoki UNY meningkat untuk dibagian kategori putri dengan meraih: Juara 1 Internasional *Outdoor Yogyakarta International Hockey Challenge* Kategori Putri, Juara 1 *International Outdoor Bali Hockey Festival VIII* Kategori Putri, Juara 1 Nasional *Indoor Hockey Holiday Kulon Progo* Kategori *Mix*, dan Juara 3 Nasional *Indoor Hockey Holiday Kulon Progo* Kategori Putri.

Menurut data peserta UKM Hoki Universitas Negeri Yogyakarta berjumlah 120 mahasiswa, namun yang masih aktif sampai sekarang berjumlah kurang lebih 30 mahasiswa, yang terdiri dari 17 mahasiswa putra dan 12 mahasiswa putri. Latihan UKM Hoki UNY berlangsung secara rutin empat kali seminggu, yaitu pada hari Selasa dan Jumat pukul 16.00-18.00 WIB di lapangan Minggiran serta, hari Sabtu dan Minggu pukul 15.30-18.00 WIB di Hall Bulutangkis Fakultas Ilmu

Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) UNY. Proses latihan di UKM Hoki memiliki perbedaan dengan proses latihan dalam klub yang memiliki program latihan pasti. Latihan UKM Hoki biasanya diawali dengan pemanasan statis, dinamis, lari keliling lapangan, kemudian memasuki materi teknik seperti, (*passing, dribble, control, shooting*), dilanjutkan bermain sampai akhir sesi latihan.

Selama ini latihan di UKM Hoki UNY lebih menekankan kepada latihan teknik dan taktik bermain. Latihan kondisi fisik terkadang diberikan setelah melakukan pemanasan, akan tetapi tidak pasti ada. Tidak diberikannya latihan kondisi fisik secara khusus mengingat kondisi para peserta UKM Hoki UNY memiliki kesibukan yang berbeda-beda dan jika diberikan terlalu berat dikhawatirkan justru akan mengurangi semangat berlatih mahasiswa, karena kebanyakan sudah mengalami kelelahan setelah mengikuti perkuliahan. Latihan menyesuaikan dengan alokasi waktu yang ada, seperti adanya pergeseran jadwal latihan karena fasilitas (lapangan) yang sedang digunakan dan sebagainya.

Berdasarkan hasil pengamatan, peneliti menggunakan instrumen teknik tes dan pengukuran komponen fisik yang diambil dari Oce Wiriawan dalam buku yang berjudul Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan tahun 2017 pada tim Hoki UNY melihat bahwa masih banyak kendala yang dihadapi pemain ketika saat mengadakan uji coba dengan tim Hoki Kab. Sleman pada tanggal 4 Juni 2024. Kendala yang dihadapi pemain saat pengembangan kemampuan teknik dan strategi terhambat oleh kondisi fisik. Kejadian tersebut terlihat dari hasil observasi peneliti pada saat dilapangan. Peneliti mengamati langsung para pemain masih

banyak memiliki kondisi fisik dominan yang kurang optimal. Berikut hasil data statistik pertandingan yang diperoleh setelah pertandingan.

Tabel 1. Statistik Hasil Uji Coba Tanding Tim Hoki Putra

Kategori	Hoki UNY	Hoki Sleman
Skor Akhir	2	4
Jumlah Tembakan ke Gawang (<i>on target</i>)	8 (4)	14 (8)
Penguasaan Bola (%)	40	60
Pelanggaran	5	3
Kartu Kuning	1	1
Kartu Merah	0	0
Gol Babak 1	2	0
Gol Babak 2	0	4
<i>Pinalty Corner</i>	5	6

Tabel 2. Statistik Hasil Uji Coba Tanding Tim Hoki Putri

Kategori	Hoki UNY	Hoki Sleman
Skor Akhir	3	3
Jumlah Tembakan ke Gawang (<i>on target</i>)	11 (4)	10 (6)
Penguasaan Bola (%)	35	65
Pelanggaran	6	3
Kartu Kuning	1	1
Kartu Merah	0	0
Gol Babak 1	2	0
Gol Babak 2	1	3
<i>Pinalty Corner</i>	6	5

Bisa disimpulkan dari data hasil pertandingan tim putra dan putri hoki UNY adalah sebagai berikut. Pada tim putra unsur kekuatan penurunan terlihat pada para pemain yang baru bergabung dalam UKM. Para pemain tersebut belum terlalu menguasai olahraga hoki sehingga ketika bola di *shooting* ke arah gawang lawan laju datang nya bola masih terasa pelan yang menjadikan tim hoki UNY banyak terkena serangan dan menjadikan tim hoki Sleman dapat membalikkan keadaan. Pada tim putri menunjukkan bahwa masih banyak membuang peluang terjadinya gol, terlihat pada data statistik hasil pertandingan di atas hanya 4 tembakan ke arah gawang saja.

Pada tim putra dan tim putri hoki UNY unsur kelincahan yang terjadi dilapangan mengalami penurunan saat berjalannya pertandingan di pertengahan babak kedua hingga selesai. Pada situasi menguasai bola dan dalam keadaan tekanan dari lawan para pemain mulai lelah dan tidak stabil saat menguasai bola, sehingga bola dapat direbut oleh lawan dengan mudah. Begitupun saat hendak melewati lawan, pemain yang mulai terlihat lelah cenderung memaksakan untuk melewati lawan dan kemudian lawan mudah untuk merebut bolanya.

Pada unsur daya tahan, tim putra dan putri hoki UNY dari hasil data statistik dan pengamatan peneliti dilapangan memiliki kondisi fisik yang prima hanya pada saat di babak pertama saja. Ketika memasuki babak kedua pemain cenderung mengalami penurunan performa, hal ini disebabkan oleh rendahnya daya tahan aerobik para pemain. Tidak hanya aerobik saja yang menurun, daya tahan anaerobik juga mengalami penurunan pada saat transisi antara menyerang ke bertahan masih tergolong lambat. Hal ini disebabkan bahwa pemain tidak dapat mengatasi

kelelahan mereka setelah menyerang. Para pemain tidak siap untuk bertahan setelah gagal menyerang dan lawan mengambil bola. Pemain tidak dapat melakukan tugas di setiap lini lapangan dengan maksimal karena kelemahan daya tahan aerobik dan anaerobik mereka. Sehingga pada unsur daya tahan paling terlihat penurunan performa pada saat melakukan uji coba, yang menjadikan tim hoki Sleman putra maupun putri dapat memanfaatkan lemahnya kondisi daya tahan tim hoki UNY putra maupun putri terjadinya gol.

Kemudian pada unsur kecepatan tim putra dan putri hoki UNY dari pengamatan dan hasil data statistik pertandingan dilapangan terjadinya penurunan di akhir babak kedua. Para pemain mulai lemah dan kurang stabil saat hendak menggiring bola yang menjadikan lawan mudah merebut bola. Saat transisi menyerang ke bertahan pun para pemain mulai terlihat mengalami penurunan saat berlari mengejar bola lawan.

Begitu pula pada unsur *power*, pada tim putra dan putri hoki UNY dari hasil data statistik dan pengamatan peneliti dilapangan terlihat menurun pada hampir selesainya babak kedua. Bisa dilihat bahwa *power* otot tungkai mulai menurun ketika saat mengejar pemain lawan pada posisi *penalty corner* yang telat mengejar bola, sehingga terjadinya *shooting* dari lawan yang menjadikan banyak kebobolan lewat *penalty corner*. Untuk *power* otot lengan juga mengalami penurunan dan tidak stabil saat melakukan *passing* dan *shooting* yang mengakibatkan terjadinya serangan balik dari tim lawan.

Berdasarkan uraian di atas bahwa kondisi fisik sendiri merupakan keadaan tubuh yang dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah kegiatan fisik. Latihan UKM Hoki UNY berlangsung secara rutin selama ini yang menjadikan sebuah kegiatan fisik tersendiri bagi mahasiswa, karena setiap latihan teknik dalam olahraga Hoki melibatkan komponen fisik khususnya komponen fisik dominan dalam gerak yang dilakukan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk mengajukan penelitian dengan judul "Profil Kondisi Fisik Peserta UKM Hoki Universitas Negeri Yogyakarta".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Program latihan UKM Hoki UNY lebih mementingkan teknik, dan taktik, belum terlalu memperhatikan kondisi fisik.
2. Para pemain UKM Hoki UNY masih sering mengalami kelelahan ketika memasuki akhir tiap babak dalam sebuah pertandingan.
3. Penurunan kondisi fisik daya tahan sangat menonjol pada para pemain UKM Hoki UNY
4. Belum diketahuinya kondisi fisik mahasiswa yang mengikuti UKM Hoki UNY.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, maka peneliti perlu membatasi permasalahan, sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas peneliti memfokuskan pada belum diketahuinya kondisi fisik mahasiswa yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa Hoki UNY.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini, yaitu “Seberapa baik kondisi fisik mahasiswa yang mengikuti UKM Hoki UNY tahun 2024?”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik mahasiswa yang mengikuti UKM Hoki UNY.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat, baik manfaat secara teoritis maupun manfaat secara praktis, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.
- b. Penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan atau referensi untuk menambah wawasan mengenai profil kondisi fisik mahasiswa yang mengikuti UKM Hoki di UNY.

2. Secara Praktis

- a) Bagi pelatih agar mengetahui profil kondisi fisik dapat digunakan memperbaiki kekurangan penyusunan program latihan agar lebih baik.
- b) Bagi atlet mengetahui keadaan kondisi fisik yang dimilikinya, untuk pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga, keadaan kondisi fisik mempunyai peranan penting.
- c) Bagi masyarakat umum sebagai bahan masukan tentang kondisi fisik sehingga dapat mendukung memperkenalkan olahraga Hoki kepada masyarakat sehingga masyarakat menjadi tahu tentang profil kondisi fisik olahraga hoki.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Olahraga Hoki

a. Pengertian Olahraga Hoki

Olahraga Hoki adalah jenis olahraga invasi dimana setiap tim berusaha menyerang dan bertahan dengan menggunakan strategi untuk mencetak skor. Permainan ini menggunakan alat berupa *stick* sebagai alat untuk menggerakkan dan menghentikan bola. Menurut Shalahudin (2022, p. 43) hoki adalah permainan yang biasanya dimainkan antara dua regu, di mana setiap pemain memegang tongkat dengan ujung melengkung untuk menggerakkan bola. Sedangkan menurut Yudianti (2016, p. 121) olahraga hoki adalah permainan antara dua tim di mana setiap pemain menggunakan *stick* untuk menggerakkan bola, dengan tujuan mencetak skor sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga gawang mereka sendiri agar tidak kemasukan bola.

Bentuk permainan olahraga hoki hampir sama seperti sepak bola maupun futsal, yaitu membuat gol pada gawang lawan yang dijaga oleh seorang penjaga gawang. Perbedaannya terletak pada dalam permainan Hoki tidak menggunakan kaki untuk menggiring bola, mengumpan ataupun mengontrol bola melainkan menggunakan *stick*. Menurut Cariswan dalam (Saleh, 2020) permainan Hoki terbagi dalam beberapa jenis yaitu:

1. Hoki Lapangan (*field/outdoor*)

Hoki lapangan adalah permainan yang dimainkan di lapangan terbuka berbentuk persegi panjang dengan alas berupa rumput atau *astro turf*. Setiap tim terdiri dari 11 pemain, termasuk penjaga gawang. Para pemain menggunakan tongkat berujung melengkung (*stick*) dan bola kecil. Dalam Hoki lapangan, dibutuhkan keterampilan seperti menggiring bola sambil berlari, serta melakukan beberapa aktivitas dengan intensitas tinggi, seperti kemampuan pemain mengubah arah dengan cepat sambil menjaga keseimbangan (Lemmink, 2004).

2. Hoki Ruangan (*Indoor*)

Hoki ruangan adalah permainan yang dimainkan di dalam ruangan pada lapangan berbentuk persegi panjang dengan alas kayu, tembok, atau karpet, serta dilengkapi dengan papan pantul di sepanjang sisi panjang lapangan. Setiap tim terdiri dari 6 pemain, termasuk penjaga gawang. Hoki ruangan merupakan modifikasi dari Hoki lapangan, dengan tempo permainan yang lebih cepat dibandingkan dengan Hoki lapangan.

3. Hoki Es (*Ice Hockey*)

Hoki es adalah permainan yang dimainkan di lapangan berbentuk elips dengan alas es padat. Peralatan Hoki es, termasuk stick dan bola, sangat berbeda dari yang digunakan dalam Hoki ruangan dan Hoki lapangan.

Di Indonesia olahraga Hoki dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan lokasi permainannya, yaitu Hoki *outdoor* (luar ruangan) dan Hoki *indoor* (dalam ruangan). Keduanya memiliki aturan dan karakteristik yang berbeda. Hoki *outdoor* dimainkan di area luas, biasanya berupa rumput atau lapangan sintetis, dan memerlukan strategi serta stamina yang kuat karena ukuran lapangannya yang besar. Sebaliknya, Hoki *indoor* dimainkan di dalam ruangan dengan lapangan yang lebih kecil, sehingga memerlukan kecepatan reaksi dan ketangkasan yang lebih tinggi dari para pemain. Selain ukuran lapangan, perbedaan lainnya adalah jumlah pemain Hoki *outdoor* dimainkan oleh 11 pemain termasuk penjaga gawang (*goalie*) per tim, sementara Hoki *indoor* biasanya dimainkan oleh 6 pemain termasuk penjaga gawang (*goalie*), sesuai dengan ruang bermain yang lebih terbatas. Aturan dalam kedua jenis Hoki ini juga disesuaikan untuk memastikan keadilan dan keamanan para pemain (Valentino, 2018). Menurut Teguh (2016) tujuan olahraga hoki adalah agar setiap tim berlomba-lomba memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin. Namun, poin gol dalam hoki hanya akan disahkan jika bola telah memasuki *circle* lapangan. Dengan demikian, olahraga hoki memiliki area *shooting* khusus untuk mencetak poin.

Dalam olahraga hoki *field/outdoor* dan Hoki *indoor*, terdapat teknik dasar yang sama seperti *passing*, *stopping*, *dribbling*, dan *shooting*. Namun, ada perbedaan dalam teknik dasar *passing*. Dalam Hoki *field/outdoor*, teknik *passing* meliputi *push* (mendorong bola), *tapping/hit* (memukul bola), dan *scoop* (melambungkan bola). Sementara itu, dalam Hoki *indoor*,

hanya teknik *push* mendatar yang diperbolehkan, dan bola harus selalu berada di permukaan lapangan. Hoki ruangan dimainkan oleh enam pemain, termasuk penjaga gawang. Lapangan Hoki ruangan mirip dengan lapangan basket, namun terdapat balok papan di setiap garis luar lapangan untuk memantulkan bola sehingga tidak keluar dari area permainan (Syahrudin, 2020, p. 343)

Olahraga hoki berkembang cukup pesat di perguruan tinggi di Indonesia karena lulusan dari SMA biasanya melanjutkan kegemaran mereka sebagai mahasiswa di perguruan tinggi masing-masing. Selain itu, perguruan tinggi juga menyediakan peralatan Hoki secara langsung.

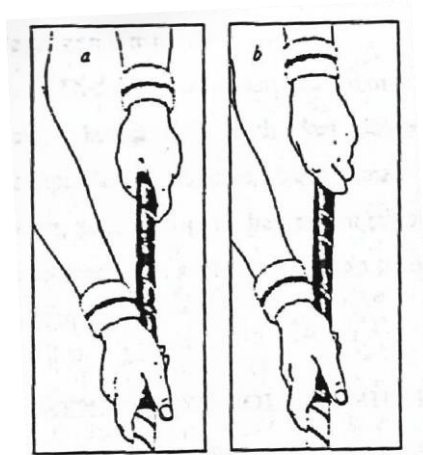
b. Teknik Dasar Hoki

Teknik dasar olahraga Hoki adalah teknik awal yang harus dikuasai oleh pemain untuk melakukan semua teknik lainnya, termasuk teknik lanjutan atau teknik khusus. Menurut Risdiyanti (2021) beberapa teknik dasar yang digunakan dalam permainan Hoki meliputi: teknik *dribbling* (menggiring bola), teknik *passing* (mengumpan bola), teknik *shooting* (menembak), teknik *evasion* (menghindari lawan), dan teknik *defending* (bertahan). Menurut (Purwanto, 2004) teknik dasar bermain Hoki yang harus dikuasai meliputi; (1) pegangan, (2) menggiring bola, (3) mengoper bola, (4) menerima dan mengontrol bola, (5) merampas bola.

- 1) Pegangan stik yang benar adalah teknik dasar untuk menghasilkan gerakan benar, terutama saat melakukan *dribble*, *passing*, dan *shooting* dalam sebuah permainan hoki. Pada pegangan stik awal yang digunakan untuk

memulai tahapan belajar sampai dengan teknik dasar awal seperti *dribble*, *passing*, dan *stopping*.

Gambar 1. Pegangan Stik Dasar

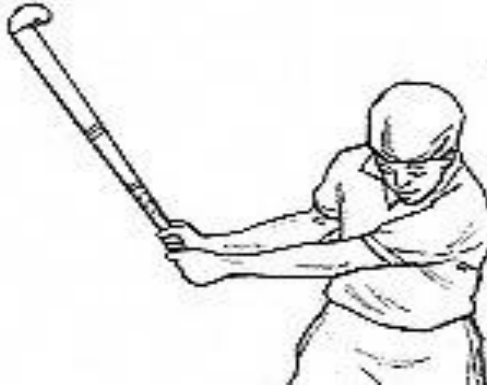


Sumber: (Purwanto, 2004, p. 11)

Posisi pegangan dasar 3 macam yang disampaikan oleh (Purwanto, 2004, p. 10) adalah:

- a) Tangan kiri memegang ujung pegangan stik, sementara tangan kanan berada di bawah tangan kiri, kira-kira di tengah panjang stik. Tangan kiri memegang stik lurus ke bawah di depan badan, dengan kepala stik diletakkan di tanah dan ujung kepala stik menghadap ke atas. (seperti pada gambar 1 bagian a)
- b) Tangan kiri memegang ujung pegangan stik, sementara tangan kanan berada di bawah tangan kiri, kira-kira di tengah panjang stik. Tangan kiri memegang stik lurus ke bawah di depan badan, dengan kepala stik diletakkan di tanah dan ujung kepala stik menghadap ke bawah. (seperti pada gambar 1 bagian b)
- c) Tangan kiri memegang ujung pegangan stik, sementara tangan kanan berada tepat di bawahnya. Pegangan ini digunakan untuk teknik pukulan seperti *hit*. (seperti gambar 2)

Gambar 2. Pegangan Stik Pukulan



Sumber: (Myers, 2008, p. 41)

Pegangan sangat penting dan sering digunakan dalam berbagai situasi permainan, termasuk saat *dribbling*, *passing*, dan menerima bola. Hal ini memungkinkan pemain untuk bergerak dan bereaksi dengan lebih bebas di lapangan.

- 2) Menggiring bola (*dribbling*) dalam Hoki adalah teknik dasar yang melibatkan pengendalian bola sambil melakukan manuver. Teknik ini digunakan untuk melewati lawan, mempertahankan penguasaan bola, dan menciptakan peluang serangan. Menurut Purwanto (2004, pp. 13 – 15), terdapat tiga jenis *dribbling* dalam hoki yaitu:

- a. *Loose Dribble*

Dalam teknik *dribble* ini mengusahakan bola agar tidak lepas terlalu jauh dengan stik. Gerakan ini dapat dilakukan dengan memukul atau mendorong bola tanpa harus selalu menempelkan bola pada stik. Pandangan tidak selalu mengarah pada bola, melainkan bola selalu dalam pengawasan dan jangkauan.

Gambar 3. *Loose Dribble*



Sumber: (Purwanto, 2004, p. 14)

Cara pelaksanaannya:

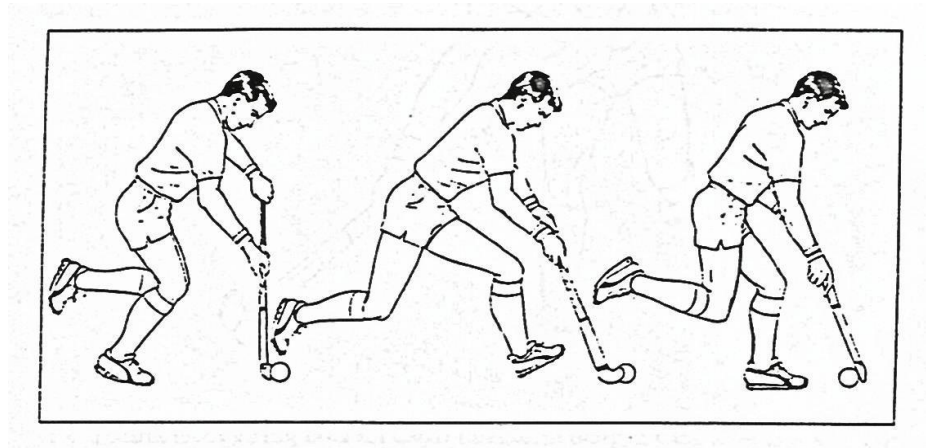
- a) Pegangan stik seperti akan melakukan *push*, dengan tangan kiri memegang pada bagian atas stik, dan kemudian tangan kanan memegang pada bagian tengah stik, jari telunjuk dan ibu jari membentuk sudut seperti huruf “V”.
- b) Kaki kiri di depan kaki kanan selebar bahu.
- c) Stik ditempelkan pada bola dengan lutut yang ditekuk sehingga posisi badan lebih rendah.
- d) Bola dipukul kira-kira sejauh 50-100 cm, kemudian pemain berlari mengejar bola untuk memukul lagi, sampai ketempat yang diinginkan.

b. *Close Dribble*

Pada teknik *dribble* ini dengan mendorong dan mengusahakan stik untuk selalu menempel dengan bola dalam semua gerakan. Pandangan tidak selalu tertuju bola, namun bola selalu dalam jangkauan dan

pengawasan dari lawan sekitar. Pada gerakan *loose dribble* maupun *close dribble* menggiring dengan arah lurus, yang membedakannya adalah cara mengontrol bolanya saja. Jika *loose dribble* mengontrol dengan cara bola sedikit dipukul, sedangkan *close dribble* tetap menempelkan bola pada stik dengan selama mungkin saat menggiring bola.

Gambar 4. Close Dribble (Bola selalu menempel pada stik)



Sumber: (Purwanto, 2004, p. 13)

Cara pelaksanaannya:

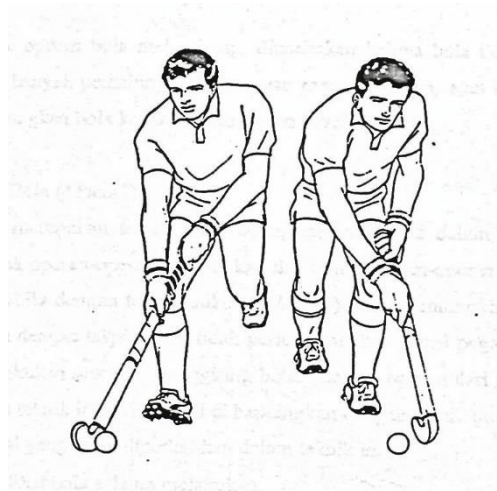
- a) Pada pegangan stik tangan kiri memegang pada bagian atas stik, dan tangan kanan memegang pada bagian tengah stik, jari telunjuk dan ibu jari membentuk sudut seperti huruf “V”.
- b) Kaki kiri di depan kaki kanan selebar bahu.
- c) Bola berada di kanan kaki belakang.
- d) Stik ditempelkan pada bola dengan lutut yang ditebuk sehingga posisi badan akan lebih rendah.

- e) Dorongan bola ke arah depan dengan keadaan bola tetap menempel pada stik saat berlari, kemudian bola selalu berada di depan agar tetap dalam kontrol pemain sampai ke tempat yang diinginkan.

c. *Indiana Dribble*

Pada gerakan *dribble* ini dengan membelok-belokkan ke kanan dan kiri secara bergantian dengan bola selalu berada di depan sehingga mudah untuk dikontrol. Pandangan tidak selalu tertuju ke arah bola, akan tetapi bola selalu dalam pengawasan dan jangkauan. *Dribble* ini merupakan cara menggiring bola dengan menggeser bola ke kanan dan kiri berlawanan dengan langkah kaki, dan perlahan maju ke depan untuk berpindah maupun menipu lawan.

Gambar 5. *Indiana Dribble*



Sumber: (Purwanto, 2004, p. 15)

Cara pelaksanaannya:

- a) Pada pegangan stik tangan kiri memegang pada bagian atas stik, dan tangan kanan memegang pada bagian tengah stik, jari telunjuk dan ibu jari membentuk sudut seperti huruf “V”.
 - b) Bola berada di depan kaki kanan sejauh 30-50 cm.
 - c) Bola didorong menyilang kesebelah kiri, bersamaan dengan itu, kaki kanan maju kedepan, kemudian tangan kiri memutar stik sehingga bagian stik yang datar menghadap ke kanan.
 - d) Bola di dorong menyilang ke sebelah kanan dengan diikuti kaki kiri maju ke depan, begitu seterusnya, dilakukan dengan berjalan atau berlari.
- 3) Mengoper (*passing*) adalah teknik memberikan bola kepada rekan setim, bertujuan untuk mengalirkan bola guna membangun serangan serta mempertahankan penguasaan bola. Menurut Purwanto (2004, pp. 15 – 21) Terdapat berbagai macam teknik *passing* yaitu:
- a. Mendorong Bola (*Push*)

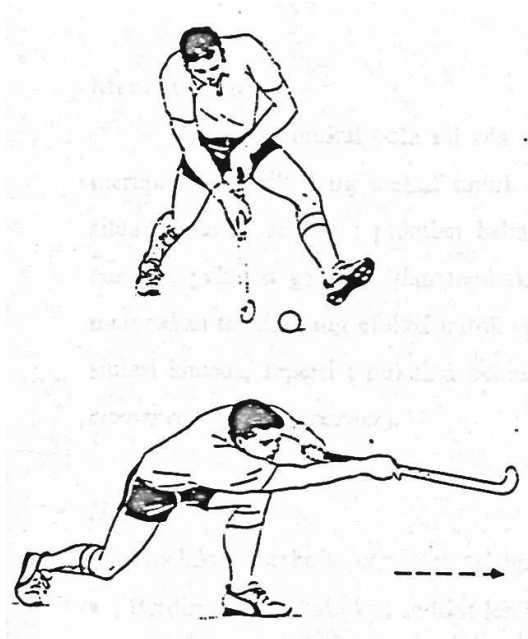
Push dilakukan dengan cara menempelkan bola dengan stik lalu mendorong bola dengan kekuatan penuh dengan keadaan bola datar. *Push* digunakan untuk mengoper bola kepada teman dengan jarak sekitar 10 – 15 meter. Gerakan *push* juga bisa digunakan untuk melakukan *shooting*. Pada gerakan *push* yang perlu diperhatikan adalah pada posisi bahu dikunci pada target tertentu, kemudian pada saat

melakukan *push* arah bahu kiri merupakan arah tembak dari gerakan *push* itu sendiri.

Cara pelaksanaannya:

- a) Pada pegangan stik tangan kiri memegang pada bagian atas stik, dan tangan kanan memegang pada bagian tengah stik, jari telunjuk dan ibu jari membentuk sudut seperti huruf “V”.
- b) Posisi badan agak dicondongkan ke depan dan titik berat badan berada di kaki kanan dengan posisi lutut sedikit di tekuk.
- c) Bola berada di depan kaki kanan hampir segaris dengan posisi ujung kaki kanan dan stik berada di sebelah kanan atau menempel pada bola.
- d) Lalu dorong bola dengan posisi stik yang menempel dengan bola (bukan dipukul), sehingga tidak ada suara tumbukan antara stik dan bola.

Gambar 6. Push

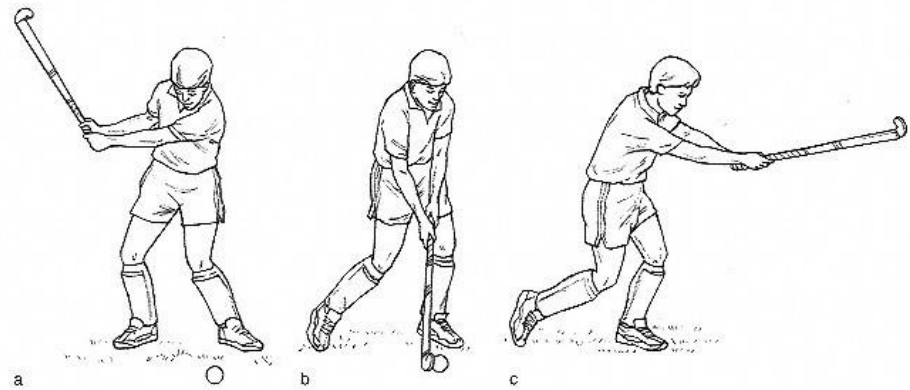


Sumber: (Purwanto, 2004, p. 17)

b. Memukul (*Hit*)

Hitting adalah teknik yang efektif untuk umpan jarak jauh dan situasi-situasi tertentu, seperti pukulan bebas (*free hits*), pukulan dari sudut jauh (*long corner*), pukulan gawang, dan tembakan ke gawang (*shooting*). Sementara itu, *taping* lebih cocok untuk umpan jarak pendek dan situasi-situasi khusus, seperti pukulan bebas (*free hits*), serta pukulan dari sudut dekat (*short corner* atau *penalty corner*).

Gambar 7. Gerakan *Hit*



Sumber: (Myers, 2008, p. 41)

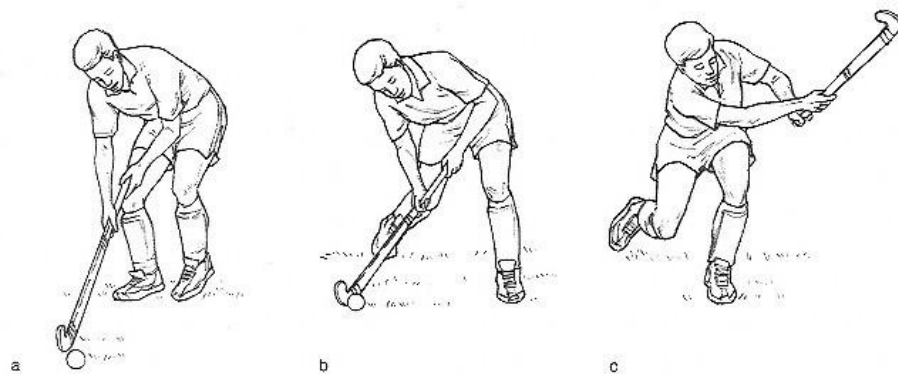
Cara pelaksanaannya:

- a) Badan berdiri agak condong ke depan dan kaki dibuka selebar bahu dengan lutut ditekuk kurang dari 90 derajat.
- b) Bola diletakkan di depan kaki kiri dan tegak lurus dengan kaki.
- c) Kedua tangan memegang erat stik pada bagian atas stik. Pegangan stik diharuskan kuat, baik sebelum memukul maupun saat memukul.
- d) Stik dipegang kedua tangan lurus di depan dan diangkat setinggi bahu. Kemudian ayunkan stik lurus dari atas (tidak boleh melebihi bahu) dengan meletakkan beban tubuh pada kaki kanan.
- e) Pukul bola sekeras mungkin sambil memindahkan titik tumpu ke badan bagian kiri, dan usahakan pada pegangan stik harus kuat sehingga bola akan tepat pada sasaran.

c. Mengangkat Bola (*Flick*)

Flick adalah teknik operan dorong yang mengangkat bola ke udara. Teknik ini digunakan untuk mengangkat bola pada berbagai ketinggian baik untuk jarak jauh maupun dekat dengan kecepatan tinggi. Teknik *flick* berguna untuk mengoper bola ke rekan setim dengan melewati lawan yang menghalangi jalur operan. Salah satu penggunaan terpenting dari *flick* adalah saat *penalty stroke* atau *shooting*.

Gambar 8. Gerakan *Flick*



Sumber: (Myers, 2008, p. 46)

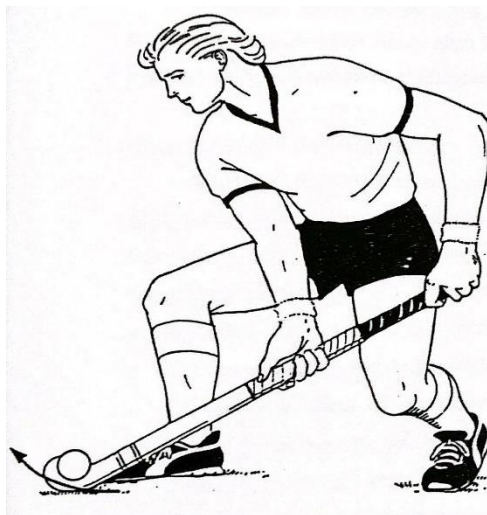
Cara pelaksanaannya:

- a) Pegangan stik untuk melakukan flick adalah dengan tangan kiri memegang bagian atas stik dan tangan kanan memegang bagian tengah stik, di mana jari telunjuk dan ibu jari membentuk sudut seperti huruf "V".
- b) Kaki diposisikan selebar bahu, dengan lutut ditekuk sedikit kurang dari 90 derajat.
- c) Bola berada di depan, sejajar dengan posisi kaki.
- d) Tempelkan stik ke bola tanpa melakukan gerakan.

- e) Saat melakukan pukulan, pindahkan beban tubuh dari kanan ke kiri.
 - f) Dorong bola dengan kuat dengan membuka stik membentuk sudut 45 derajat, sehingga bola bergerak dalam pola parabola.
- d. Meraup Bola (*Scoop*)

Scoop merupakan teknik mengangkat bola dari permukaan lapangan menggunakan bagian datar dari stik Hoki. *Scoop* memungkinkan pemain untuk mengangkat bola dengan cepat ke udara, melewati pemain lawan atau mendekati gawang dengan tinggi tertentu. Teknik ini berguna dalam situasi di mana bola berada dekat dengan tanah atau di bawah kaki pemain (Federation, 2023).

Gambar 9. *Scoop*

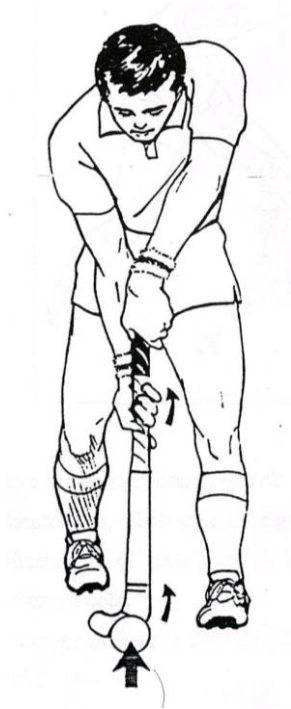


Sumber: (Purwanto, 2004, p. 21)

Cara pelaksanaannya:

- a) Berdiri dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri menghadap ke arah sasaran, tubuh condong ke depan dengan lutut kaki kanan ditekuk, dan kaki kiri lurus ke belakang. Stik dipegang dengan kedua tangan lurus di depan badan, sementara bola diletakkan di depan kaki kanan.
 - b) Posisi stik diletakkan rapat dengan bola.
 - c) Secara berurutan, condongkan tubuh ke depan dengan berat badan lebih banyak pada kaki kanan. Kemudian, gerakkan tubuh ke depan bersamaan dengan kedua lengan yang memegang stik dan mengangkatnya ke arah sasaran.
 - d) Gerakan stik ke depan tidak melebihi ketinggian bahu diikuti dengan arah pandangan jalannya bola.
- 4) Menerima dan mengontrol bola adalah kemampuan mengendalikan bola yang diterima dari umpan. Kemampuan menerima bola dengan baik memungkinkan tim mempertahankan penguasaan bola dan mempercepat transisi dari bertahan ke menyerang. Teknik ini membutuhkan insting dan antisipasi yang baik, sehingga dapat terciptanya permainan yang baik di lapangan (Myers, 2008, p. 41). Menurut Purwanto (2004, p. 22) dalam mengontrol bola terbagi dalam berbagai macam, yaitu:
- a. Menerima bola dari depan adalah kejadian yang paling umum, baik saat menghadapi passing dari lawan, menerima pukulan dari pemain bertahan lawan, maupun ketika menerima operan dari rekan setim.

Gambar 10. Menerima bola dari depan



Sumber: (Purwanto, 2004, p. 23)

Cara pelaksanaannya:

- a) Pemain harus siap bergerak ke depan sebelum menerima bola.
- b) Stik harus siap di bawah. Dengan permukaan lapangan yang sempurna, stik bisa diletakkan secara horizontal, karena bola yang bergerak di permukaan tidak beresiko memantul melewati stik.
- c) Pemain harus memperhatikan bola sampai menyentuh stik, dengan posisi kedua kaki sejajar atau kaki kanan tegak lurus dengan arah datangnya bola, atau sebaliknya dengan kaki kiri.

- b. Menerima bola dari arah samping kanan adalah kejadian yang sering terjadi saat berada di dalam lapangan. Teknik ini dilakukan ketika bola menyusur tanah di posisi samping kanan dan juga bisa disebut dengan *forehand*.

Gambar 11. Mengontrol bola dari arah samping kanan (*Forehand*)



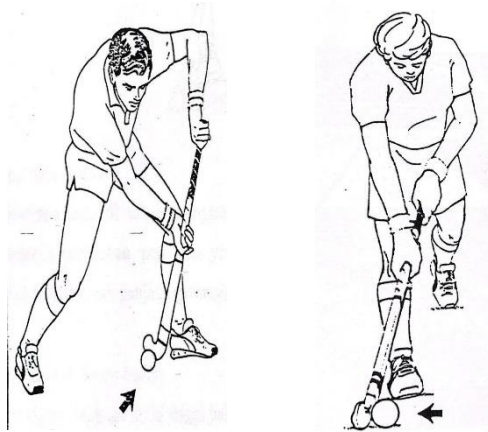
Sumber: (Myers, 2008, p. 43)

Cara pelaksanaannya:

- a) Posisikan bahu kiri sejajar dengan garis arah bola.
- b) Selalu pegang stik dengan kedua tangan, bola diterima dengan ujung kepala stik. Hanya gunakan satu tangan jika waktu dan jarak tidak memungkinkan untuk menggunakan dua tangan.
- c) Pastikan tubuh tetap seimbang dengan lutut ditekuk dan berat badan terdistribusi merata pada kedua telapak kaki.
- d) Jaga pandangan tetap stabil dan fokuskan mata pada bola.
- e) Bagian bawah kepala stik harus tetap berada di tanah dalam kotak kontrol.
- f) Tangan kiri berada di depan tangan kanan dan sejajar dengan lutut kiri.

- c. Menerima atau mengontrol bola dari arah samping kiri ini seperti halnya dengan mengontrol bola dari arah samping kanan (*forehand*). Pada arah samping kiri ini ada dua macam penerimaannya yaitu dalam keadaan pemain tidak bergerak dan dalam keadaan pemain bergerak.

Gambar 12. Mengontrol bola dari arah samping kiri posisi pemain diam maupun bergerak



Sumber: (Purwanto, 2004, pp. 24-25)

Cara pelaksanaannya:

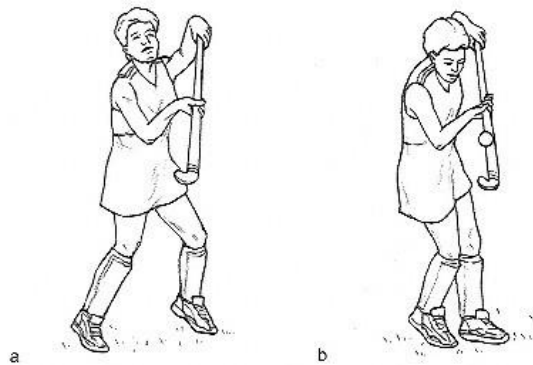
Pada posisi pemain tidak bergerak

- a) Perhatikan arah datangnya bola dan gerakkan stik mengikuti jalannya bola.
- b) Setelah bola berada dalam jangkauan stik, segera turunkan stik ke permukaan lapangan dengan posisi condong di samping kaki kanan, yang berdiri tegak lurus dengan arah datangnya bola.

Pada posisi pemain bergerak

- a) Sambil berlari, perhatikan arah datangnya bola, dan turunkan stik dengan pegangan dua tangan di depan tubuh mengikuti permukaan lapangan searah dengan bola.
- b) Ketika bola menyentuh stik saat menerima, posisi kaki kanan berada di samping stik.
- d. Menerima bola di udara dengan stik merupakan keterampilan baru yang muncul setelah adanya peraturan baru yang melarang pemain mengambil bola dengan tangan (kecuali penjaga gawang).

Gambar 13. Menerima bola di udara



Sumber: (Myers, 2008, p. 47)

Cara pelaksanaannya:

- a) Posisikan tubuh dengan stabil dan kaki sedikit lebih lebar dari bahu untuk menjaga keseimbangan.
- b) Fokus pada datangnya bola hingga tiba di dekat pemain.
- c) Tempatkan stik pada posisi dengan bagian datar stik menghadap pada arah datang nya bola.

- d) Gerakkan stik dengan cepat dan tepat saat bola tepat dekat dengan pemain dan memungkinkan stik untuk mengontrol bola atau mengerahkannya sesuai kebutuhan tim.
 - e) Pastikan posisi tubuh selaras dengan arah bola untuk memaksimalkan kontrol bola.
- 5) Merampas atau merebut bola adalah teknik seperti dalam sepak bola, teknik merebut bola sangat penting dalam Hoki. Tujuannya adalah untuk merebut bola dari lawan atau menggagalkan serangan lawan. Merebut bola harus dilakukan dengan menggunakan stik untuk mengambil alih bola dari penguasaan lawan, tanpa menggunakan tubuh, memukul, atau mengait stik lawan. Menurut Purwanto (2004, p. 28) teknik merampas bola terdiri dari berbagai macam, sebagai berikut:
- a. Teknik kejutan (*jab*) merupakan tekel satu tangan yang dilakukan dengan tangan kiri, sementara tangan kanan segera diletakkan di atas stik dalam posisi genggam setelah siap mencuri bola. Kepala stik harus meluncur di tanah karena bola berada di bawah kendali lawan. Stik kemudian mengikuti pergerakan bola yang dibawa lawan. Saat menggunakan stik untuk melakukan tekel, pastikan untuk melakukan kontak yang tegas pada bagian bawah bola. Tetap fokus pada bola dan hindari gerakan tipuan, stik, dan kaki yang dikuasai oleh lawan. Gerakan *jab* bisa dilihat pada gambar 14.

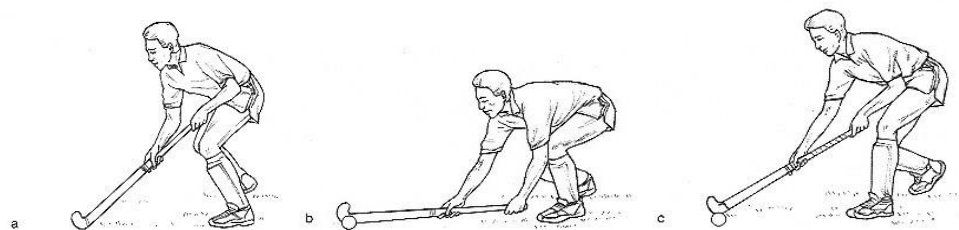
Gambar 14. Gerakan Jab



Sumber: (Myers, 2008, p. 72)

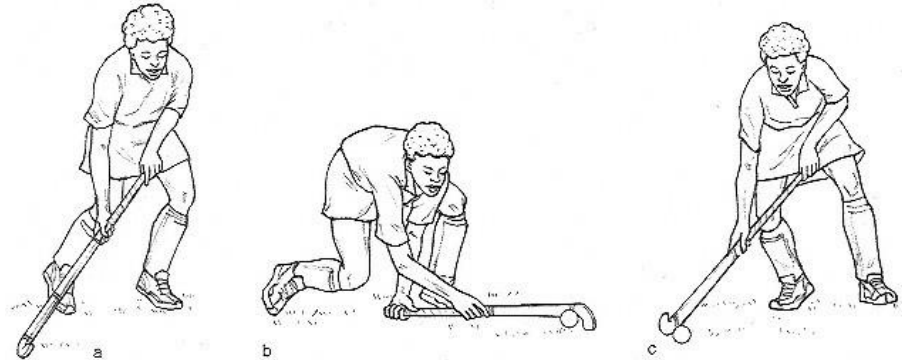
- b. Teknik tekel blok digunakan ketika pemain berhasil memaksa lawan menggiring bola ke situasi satu lawan satu, di mana lawan tidak memiliki pilihan lain selain mencoba melewati pemain dengan begitu lawan akan cenderung menggiring bola ke depan. Meskipun ini adalah metode tekel yang paling umum, tekel blok memerlukan keseimbangan tubuh yang baik untuk memposisikan kaki dan penempatan waktu yang tepat. Teknik tekel blok sendiri dibagi menjadi dua, yaitu *forehand block tackle* (gambar 15) dan *reverse block tackle* (gambar 16).

Gambar 15. Forehand Block Tackle



Sumber: (Myers, 2008, p. 74)

Gambar 16. Reverse Block Tackle



Sumber: (Myers, 2008, p. 75)

2. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen dasar yang harus dimiliki oleh setiap olahragawan. Seseorang yang tidak memiliki kondisi fisik yang baik, maka dalam melakukan aktivitas olahraga tidak akan berjalan dengan maksimal. Menurut Elkadiowanda (2019, p. 6) kondisi fisik yang baik sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan seseorang dan mencakup kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas spesifik cabang olahraga yang telah dilatih dan dipelajari. Kondisi fisik melibatkan banyak hal, seperti kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, kelenturan, keseimbangan, kecepatan, dan koordinasi. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik dalam peningkatan maupun pemeliharannya (Prihanto, 2016).

Kondisi fisik sebagai salah satu penunjang atlet dalam meningkatkan prestasi seorang diri. Tidak hanya itu juga menurut pendapat Toruan (2017) kondisi fisik dapat dikatakan sebagai prasyarat yang diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi dan bahkan sebagai dasar landasan titik tolak ukur suatu awal olahraga prestasi. Bisa diartikan bahwa dalam setiap usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus ikut berkembang. Selain peningkatan dalam segi fisik, kondisi fisik juga berguna untuk meningkatkan aspek-aspek lain seperti mental dan strategi (Herpandika, 2019).

b. Komponen Kondisi Fisik

Menurut pendapat Ridwan (2020, p. 93) kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Bisa dikatakan bahwa dalam peningkatan kondisi fisik mencakup semua komponen-komponen yang harus dikembangkan dalam segala aktifitas lainnya. Sekalipun dalam pengembangannya berorientasi terhadap skala prioritas komponen tertentu sesuai dengan periodisasi, kebutuhan dan tipe gerak dalam suatu olahraga. Dalam buku Widiastuti (2015) menjelaskan bahwa komponen kondisi fisik sendiri dibagi menjadi sepuluh macam, yaitu: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), koordinasi (*coordination*), dan reaksi (*reaction*). Adapun pendapat lain menyatakan bahwa kondisi fisik yang lebih banyak digunakan

dalam olahraga Hoki diantaranya adalah kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan aerobik dan anaerobik, power otot tungkai dan otot lengan (Auliya, 2022, p. 57). Menurut Tanner dan Gore (2013) dalam jurnal (Arif, 2017) komponen penting dalam olahraga hoki antara lain antropometri dan kondisi fisik (daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan *power*).

Berdasarkan teori – teori tersebut peneliti menyimpulkan bahwa komponen fisik dominan dalam olahraga hoki adalah (1) kekuatan, (2) kecepatan, (3) kelincahan, (4) daya tahan, (5) daya ledak. Untuk lebih jelasnya, akan dijelaskan sebagai berikut:

1) Kekuatan (*strength*)

Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot atau beberapa kelompok otot untuk memaksimalkan kekuatan dan gerakan dalam situasi tertentu, biasanya untuk melawan atau merespon tekanan dan beban dari luar tubuh (Mintarto, 2019). Secara garis besar kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban selama aktivitas berlangsung. Sedangkan pengertian kekuatan secara umum menurut Sukadiyanto & Muluk (2011) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Kekuatan genggam tangan juga menjadi faktor penentu dalam melakukan *shooting*. Hal ini juga menandakan bahwa kemampuan untuk mempertahankan pegangan stik dengan kuat berdampak langsung pada keakuratan *shooting* (Nurhidayah et al., 2014).

Dapat disimpulkan pada uraian di atas bahwa dalam olahraga Hoki tes dan pengukuran *strength* dominannya berada di kekuatan genggam tangan (tes *grip strength*) (Wiriawan, 2017, p. 47).

2) Kecepatan (*speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan seorang diri untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis dalam menempuh jarak tertentu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono, 2018). Dalam olahraga hoki unsur kecepatan akan berpengaruh pada setiap gerakan yang dilakukan oleh pemain, seperti gerakan *dribbling* bola. Menurut Auliya (2022, p. 69) menyatakan bahwa kecepatan menjadi salah satu unsur yang dilatih dalam olahraga Hoki karena membutuhkan untuk mengolah bola dan mengacaukan pertahanan lawan.

Oleh sebab itu kecepatan seorang pemain memudahkan dalam usaha melewati lawan saat *dribbling* bola, dengan kecepatan yang baik juga memudahkan seorang pemain dalam usaha merebut bola yang dibawa lawan atau dengan kata lain (*intercept*). Pada unsur kecepatan tes dan pengukuran pada atlet bisa dilakukan dengan tes kecepatan lari 60 meter (Sepdanius et al., 2019).

3) Kelincahan (*agility*)

Kelincahan (*agility*) merupakan kemampuan seseorang untuk menaikkan keterampilan dengan baik dan menggunakannya secara cepat maupun akurat sesuai kebutuhan dalam situasi tertentu (Suntoda, 2009). Kemampuan ini selalu ada dalam setiap cabang olahraga yang

bersifat pertandingan karena setiap atlet harus selalu melakukan perubahan gerak ketika lawan melakukan gerakan. Sedangkan menurut (Bahrudin, 2008) kelincahan merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengubah, mengganti arah maupun posisinya dengan kondisi tubuh yang tetap dalam kondisi seimbang akan tetapi memakan waktu yang cepat dan singkat.

Dalam olahraga hoki unsur kelincahan berpengaruh untuk mengubah arah dengan cepat dan efisien, dan juga sangat penting dalam merespons gerakan lawan, menghindari tekel, dan menyesuaikan posisi dalam waktu yang singkat. Kelincahan merupakan keterampilan yang diterapkan pemain pada saat melakukan *dribble* bola dan menghindari dari halangan lawan, serta merupakan penanda kondisi fisik seorang atlet apakah dalam keadaan prima atau tidak (Auliya, 2022, p. 52). Dalam unsur kelincahan tes dan pengukuran yang bisa dilakukan untuk mengetahui tingkat kelincahan para atlet antara lain dengan tes lari bolak balik (*shuttle run*), pengukuran T tes, dan tes *boomerang run* (Wiriawan, 2017, pp. 63-67).

4) Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan merupakan aspek kondisi fisik yang sangat penting sebagai pondasi dalam pengembangan komponen fisik yang lain. Daya tahan (*Respiratio-cardio-vaskulair endurance*) bisa diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama (Suardi, 2017). Menurut Sukadiyanto & Muluk (2011) daya tahan otot merupakan kemampuan kerja sekelompok otot melakukan gerakan

secara maksimal dengan waktu durasi tertentu. Pendapat lain menyatakan bahwa daya tahan merupakan suatu kemampuan organ tubuh seorang atlet untuk mencegah kelelahan selama melakukan aktivitas fisik yang panjang (Kusnanik et al., 2018).

Daya tahan merupakan elemen pertama dari prioritas olahraga Hoki di *indoor* maupun *outdoor*. Daya tahan aerobik digunakan pada saat berlari sepanjang permainan serta memberikan kesempatan terbaik untuk pemulihan (*recovery*). Dapat dilihat juga dari waktu permainannya yang cukup lama yaitu 20 menit x 2, sebuah permainan membutuhkan waktu total 40 menit untuk Hoki *indoor*. Sedangkan lama permainan untuk Hoki *outdoor* membutuhkan waktu 15 menit x 4 (Rosiadi, 2022). Tidak hanya daya tahan kardiovaskuler saja dalam olahraga hoki, melainkan daya tahan otot juga berpengaruh dalam menunjang performa para atlet hoki tersebut. Dalam olahraga hoki daya tahan otot berguna untuk melakukan teknik gerakan *push* dengan kuat. Oleh karena itu, dengan dilatihnya teknik *push* dapat meningkatkan kecepatan lajur bola dan akan berimbas dalam efektifitas permainan dilapangan (Budiman & Prabowo, 2020, p. 164).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dalam olahraga Hoki daya tahan mempunyai peran yang sangat vital dalam kinerja pemain sepanjang pertandingan. Kapasitas kardiorespirasi yang tinggi memungkinkan pemain untuk mempertahankan tingkat energi yang konsisten saat berlari, menggiring bola, dan berkompetisi dengan

intensitas yang tinggi tanpa cepat mengalami rasa lelah dan juga daya tahan otot berguna untuk melakukan teknik *push* yang sering digunakan saat pertandingan berjalan. Oleh karena itu, tes dan pengukuran yang bisa dilakukan dalam mengetahui daya tahan atlet antara lain yaitu menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*) atau bisa disebut juga (*bleep test*), dan tes daya tahan otot lengan (*push up*) (Wiriawan, 2017, pp. 70-72).

5) Daya Ledak (*power*)

Menurut Nugroho (2021) daya ledak merupakan salah satu komponen fisik gabungan dari kekuatan dengan kecepatan yang memiliki definisi arti dari kemampuan tenaga maksimal yang dikerahkan sekelompok otot dalam waktu yang sesingkat mungkin. Dalam olahraga hoki unsur daya ledak digunakan pada saat berlari dalam keadaan *penalty corner*, melakukan transisi saat menyerang ke posisi bertahan begitu pula sebaliknya (Nahari, 2021, p. 53). *Power* tungkai juga berpengaruh saat melakukan tembakan pinalti yang memperkuat posisi kuda – kuda saat hendak menggunakan teknik *push* dan *flick* (Nurhidayah et al., 2014). Sedangkan untuk *power* lengan dibutuhkan untuk melakukan teknik gerakan *push* yang berguna meningkatkan efektifitas *passing* dan juga menjadikan tempo permainan tidak lambat dan bola tidak mudah dipotong oleh lawan (Budiman & Prabowo, 2020, p. 164).

Dari uraian tersebut bisa disimpulkan bahwa *power* tungkai digunakan pada saat mengatasi lawan dalam gerakan awal (*start*) mengejar bola saat *penalty corner*, melakukan transisi menyerang ke posisi bertahan begitupun sebaliknya, dan saat melakukan pinalti. Dalam *power* lengan digunakan pada gerakan *push* maupun *flick*. Tes dan pengukuran dalam *power* tungkai dan *power* lengan pada atlet bisa dilakukan dengan tes lompat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*) dan tes *power* lengan (*medicine ball*) (Sepdanius et al., 2019).

3. Urgensi Kondisi Fisik Olahraga Hoki

Olahraga hoki merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan keterampilan teknik, strategi dan kondisi fisik yang prima. Dalam olahraga hoki pemain dituntut untuk bergerak cepat, berinteraksi dengan lawan, dan memiliki gerak yang dinamis. Sangat penting bagi seorang atlet hoki untuk memiliki kondisi fisik yang baik. Menurut Rohman & Effendi (2019) seorang atlet akan lebih mampu menggunakan strategi dan taktik yang tepat selama pertandingan. Dalam pendapat Swadesi (2016) mengatakan kondisi fisik identik hal nya dengan aktivitas fisik tentu saja mempunyai komponen yang tidak jauh berbeda dan dapat dijadikan tolak ukur untuk mengetahui seseorang dikatakan baik atau tidak kondisi fisiknya. Kondisi fisik sangat menentukan sekali dalam mendukung penampilan atlet hoki saat bertanding dan membuat atlet tampil secara maksimal.

Oleh karena itu, kondisi fisik yang baik menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan atlet dalam mencapai performa optimal. Berikut adalah penjelasan mengenai urgensi pada masing – masing komponen dalam mendukung performa atlet hoki.

a. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengerahkan tenaga terhadap suatu beban. Kekuatan genggam tangan juga menjadi faktor penentu dalam melakukan *shooting*. Hal ini juga menandakan bahwa kemampuan untuk mempertahankan pegangan stik dengan kuat berdampak langsung pada keakuratan *shooting* (Nurhidayah et al., 2014). Dalam olahraga hoki kekuatan juga diperlukan untuk melakukan pukulan keras dengan stik hoki, menjaga keseimbangan saat berada dalam situasi kontak fisik, dan mencegah risiko cedera. Untuk mengetahui performa atlet pada kekuatan menggunakan tes dan pengukuran *strength* dominannya berada di kekuatan genggam tangan menggunakan (tes *grip strength*) (Wiriawan, 2017, p. 47).

b. Kecepatan

Dalam olahraga hoki kecepatan akan berpengaruh pada setiap gerakan yang dilakukan oleh pemain, seperti gerakan *dribbling* bola, memotong lajur bola (*intercept*), dan juga memudahkan seorang pemain untuk bergerak dari satu titik ke titik lain dalam waktu yang singkat. Menurut Auliya (2022, p. 69) menyatakan bahwa kecepatan menjadi salah satu unsur yang dilatih dalam olahraga Hoki karena membutuhkan untuk

mengolah bola dan mengacaukan pertahanan lawan. Untuk mengetahui performa atlet pada kecepatan menggunakan tes dan pengukuran pada atlet dengan menggunakan tes kecepatan lari 60 meter (Sepdanius et al., 2019).

c. Kelincahan

Dalam olahraga hoki pada kelincahan berpengaruh untuk mengubah arah dengan cepat dan efisien, dan juga sangat penting dalam merespons gerakan lawan, menghindari tekel, dan menyesuaikan posisi dalam waktu yang singkat. Kelincahan merupakan keterampilan yang diterapkan pemain pada saat melakukan *dribble* bola dan menghindar dari halangan lawan, serta merupakan penanda kondisi fisik seorang atlet apakah dalam keadaan prima atau tidak (Auliya, 2022, p. 52). Untuk mengetahui performa atlet pada kelincahan menggunakan tes dan pengukuran tes lari bolak balik (*shuttle run*) (Wiriawan, 2017, pp. 63-67).

d. Daya Tahan

Daya tahan merupakan kondisi fisik prioritas dari olahraga hoki di *indoor* maupun *outdoor*. Daya tahan aerobik digunakan pada saat berlari sepanjang permainan serta memberikan kesempatan terbaik untuk melakukan proses pemulihan (*recovery*) saat dilapangan. Dapat dilihat juga dari waktu permainannya yang cukup lama yaitu 20 menit x 2, sebuah permainan membutuhkan waktu total 40 menit untuk hoki *indoor*. Sedangkan lama permainan untuk hoki *outdoor* membutuhkan waktu 15 menit x 4 (Rosiadi, 2022). Tidak hanya daya tahan kardiovaskuler saja dalam olahraga hoki, melainkan daya tahan otot juga berpengaruh dalam

menunjang performa para atlet hoki tersebut. Dalam olahraga hoki daya tahan otot berguna untuk melakukan teknik gerakan *push* dengan kuat. Oleh karena itu, dengan dilatihnya teknik *push* dapat meningkatkan kecepatan lajur bola dan akan berimbas dalam efektifitas permainan dilapangan (Budiman & Prabowo, 2020, p. 164). Untuk mengetahui performa daya tahan atlet menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*) atau bisa disebut juga (*bleep test*), dan tes daya tahan otot lengan (*push up*) (Wiriawan, 2017, pp. 70-72).

e. Daya Ledak

Dalam olahraga hoki unsur daya ledak digunakan pada saat berlari dalam keadaan *penalty corner*, melakukan transisi saat menyerang ke posisi bertahan begitu pula sebaliknya. *Power* tungkai juga berpengaruh saat melakukan tembakan pinalti yang memperkuat posisi kuda – kuda saat hendak menggunakan teknik *push* dan *flick* (Nurhidayah et al., 2014). Sedangkan untuk *power* lengan dibutuhkan untuk melakukan teknik gerakan *push* yang berguna meningkatkan efektifitas *passing* dan juga menjadikan tempo permainan tidak lambat dan bola tidak mudah dipotong oleh lawan (Budiman & Prabowo, 2020, p. 164). Untuk mengetahui performa daya ledak atlet menggunakan tes dan pengukuran dalam *power* tungkai dan *power* lengan tes lompat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*) dan tes *power* lengan (*medicine ball*) (Sepdanius et al., 2019).

4. Profil Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Hoki UNY

a. Profil Mahasiswa Yang Mengikuti UKM Hoki

Menurut Hidayatullah (2018) menyatakan bahwa Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) adalah organisasi intrakampus yang setara dengan badan eksekutif mahasiswa dan senat mahasiswa, baik di tingkat program studi, jurusan, maupun universitas. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sebagai kegiatan ekstrakurikuler di perguruan tinggi berfungsi sebagai wadah untuk menampung minat dan bakat mahasiswa. Melalui UKM, mahasiswa dapat mengembangkan dan mengasah kemampuan khusus sesuai dengan bidang masing-masing.

Unit Kegiatan Mahasiswa di UNY dikelompokkan menjadi lima bidang, yaitu bidang penalaran, bidang olahraga, bidang seni, bidang kesejahteraan, dan bidang minat khusus. Bidang Olahraga berkonsentrasi pada peningkatan kualitas pembinaan minat dan hobi mahasiswa dalam olahraga. Tujuannya adalah untuk mengembangkan kemampuan berorganisasi, kepemimpinan, kesehatan mental dan fisik, sportivitas, kedisiplinan, serta pencapaian prestasi dalam berbagai cabang olahraga. Olahraga merupakan bidang yang memiliki cabang UKM paling banyak di UNY dan merupakan bidang yang sering menyumbangkan prestasi, salah satu UKM olahraga yang ada di UNY adalah UKM Hoki.

Profil mahasiswa yang mengikuti UKM Hoki UNY bisa dilihat dari berbagai kategori, yaitu: asal fakultas, tingkat keterampilan bermain hoki, dan usia latihan. Dari fakultas asalnya, mahasiswa yang berlatih di UKM Hoki berasal dari hampir semua fakultas yang ada di UNY yaitu: Fakultas

Bahasa Seni dan Budaya, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Fakultas Ekonomi, Fakultas Ilmu Sosial, Fakultas Ilmu Pendidikan, Fakultas Teknik, dan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. Dari berbagai fakultas tersebut mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) masih menjadi mahasiswa yang jumlahnya terbanyak dan mahasiswa yang sekarang masih aktif berlatih di lapangan dikarenakan kesesuaian dengan bidang yang diminati. Terlepas dari asal fakultas, banyak mahasiswa memilih mengikuti UKM Hoki karna permainan Hoki menjadi olahraga yang sangat populer di masyarakat sekarang ini.

Profil jika melihat dari tingkat keterampilan yang dimiliki mahasiswa, maka sebelumnya ada tiga tingkatan keterampilan atlet yang perlu diketahui yaitu: tingkat pemula (*beginner*), tingkat menengah (*intermediate*), dan tingkat lanjutan (*advance*). Tingkatan pemula (*beginner*) yaitu atlet yang baru mengenal teknik dasar, baru belajar dengan permainan, dan sangat membutuhkan latihan agar keterampilan menjadi konsisten. Tingkat menengah (*intermediate*) yaitu atlet yang sudah mengerti peraturan dan taktik bermain, sudah mengetahui gerakan yang efektif, tetapi masih membutuhkan banyak latihan dalam menguasai keterampilan. Tingkat lanjutan (*advance*) yaitu atlet yang sudah terlatih, sudah menguasai taktik dan variasi dalam permainan, memahami strategi bermain tetapi masih membutuhkan perbaikan dari pelatih. Mahasiswa UKM Hoki UNY rata-rata berada di tingkat keterampilan pemula atau menengah saja, belum ada yang memasuki tingkatan lanjut. Mahasiswa dengan keterampilan

menengah adalah mereka yang baru mengenal dan belajar tentang olahraga Hoki, dan sebagian besar belum bergabung dengan klub resmi di DIY, sehingga mereka memiliki cukup waktu untuk berlatih secara teratur di UKM Hoki UNY. Mahasiswa dengan keterampilan menengah adalah atlet di klub-klub Hoki resmi di DIY, atlet tim junior di daerah, atlet kejuaraan antar klub (kejurda). Oleh karena itu menjadikan para mahasiswa membagi waktu untuk berlatih di UKM Hoki.

Berdasarkan data yang telah diperoleh, sejak didirikannya Unit Kegiatan Mahasiswa Hoki ini mencetak banyak prestasi, dari tingkat daerah maupun tingkat nasional. Tidak hanya pada awal pendirian UKM Hoki UNY mahasiswa UKM Hoki saat ini juga telah mencapai banyak prestasi. Dari data tiga tahun terakhir mulai 2021 hingga 2023, mahasiswa UKM Hoki UNY mencatat prestasi yang cukup signifikan. Pada tahun 2021, mereka meraih dua prestasi: Juara 1 Provinsi Liga Hoki *Indoor* DIY Kategori Putra dan Juara 3 Provinsi Liga Hoki *Indoor* DIY Kategori Putri. Pada tahun 2022 UKM Hoki UNY memperoleh tiga prestasi: Juara 2 Nasional Kategori Putri *Padjajaran Indoor Hockey Festival*, Juara 1 *International Outdoor Bali Hockey Festival VII* Kategori Putri, dan Juara 2 *International Outdoor Bali Hockey Festival VII* Kategori Putra. Sedangkan pada tahun 2023, prestasi mahasiswa UKM Hoki UNY meningkat untuk dibagian kategori putri dengan meraih: Juara 1 Internasional *Outdoor Yogyakarta International Hockey Challenge* Kategori Putri, Juara 1 *International Outdoor Bali Hockey Festival VIII* Kategori Putri, Juara 1

Nasional *Indoor Hockey Holiday* Kulon Progo Kategori *Mix*, dan Juara 3

Nasional *Indoor Hockey Holiday* Kulon Progo Kategori Putri.

b. Kondisi Latihan di UKM Hoki UNY

Latihan UKM Hoki UNY berlangsung secara rutin empat kali seminggu, yaitu pada hari Selasa dan Jumat pukul 16.00-18.00 WIB di lapangan Minggiran serta, hari Sabtu dan Minggu pukul 15.30-18.00 WIB di Hall Bulutangkis Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) UNY. Tidak semua dapat mengikuti latihan secara penuh, dikarenakan faktor kesibukan masing-masing, latihan di klub, bertabrakan dengan jam kuliah dan lain sebagainya, begitupun dengan pelatih yang bertanggung jawab di UKM Hoki. Pelatih di UKM Hoki juga masih terkadang memiliki kesibukan lain selain mengelola latihan di UKM. Keadaan ini mengakibatkan UKM Hoki kesulitan dalam menyusun program latihan.

Program latihan di UKM Hoki UNY tidak tersusun secara baik, sehingga pelatih memberikan materi latihan biasanya secara spontan, dengan membuat variasi latihan teknik dan taktik dalam bentuk bermain. Latihan yang berkaitan dengan kondisi fisik tidak diberikan secara khusus, karena pelatih mempertimbangkan kondisi mahasiswa yang sudah cukup lelah setelah kuliah dan dapat membuat cepat jenuh dalam mengikuti latihan di UKM Hoki UNY.

Proses latihan di UKM Hoki memiliki perbedaan dengan proses latihan dalam klub yang memiliki program latihan pasti. Latihan UKM Hoki biasanya diawali dengan pemanasan statis, dinamis, lari keliling lapangan, kemudian memasuki materi teknik seperti, (*passing, dribble, control, shooting*), dilanjutkan bermain sampai akhir sesi latihan. Pelatih terkadang memberikan latihan fisik tambahan setelah pemanasan, akan tetapi tidak pasti ada. Latihan menyesuaikan dengan alokasi waktu yang ada, seperti adanya pergeseran jadwal latihan karena fasilitas (lapangan) yang sedang digunakan dan sebagainya.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas dan mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat menjadi landasan kajian hipotesis. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- a. Penelitian yang ditulis Ariyoto Bimo Utomo (2023) berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Voli Indoor Putra di Tim Universitas Negeri Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet voli indoor putra di tim Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen one group *pretest-posttest* design yang dilaksanakan di hall bulutangkis Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo Yogyakarta No.1, Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta pada bulan Juni 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet voli *indoor* putra di tim Universitas Negeri Yogyakarta yang berjumlah 108 orang. Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive

sampling dengan jumlah sampel 15 orang. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data kondisi fisik yang terdiri dari komponen kekuatan, kelincahan, kecepatan, kelentukan, daya ledak dan keseimbangan. Teknik analisis data menggunakan deskriptif prosentase. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik atlet voli *indoor* putra tim Universitas Negeri Yogyakarta pada komponen kekuatan berada pada kategori cukup 60% (9 atlet), komponen kecepatan berada pada kategori rendah 73,40% (11 atlet), komponen kelincahan 86,70% (13 atlet), komponen kelentukan 66,70% (10 atlet) berada pada kategori sedang, komponen daya ledak otot 73,40% (11 atlet) berada pada kategori sedang, komponen keseimbangan 66,70% (10 atlet) berada pada kategori sedang.

- b. Penelitian yang ditulis oleh Lalu Muhammad Althova Amada (2024) berjudul “Profil Kemampuan Biomotor Peserta Ekstrakurikuler Hoki di MTs Muhammadiyah Karangkajen”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kemampuan biomotor peserta ekstrakurikuler Hoki di MTs Muhammadiyah Karangkajen yang meliputi kekuatan genggam, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan aerobik. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes dan pengukuran. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini sejumlah 23 orang. Instrumen yang digunakan yaitu kekuatan genggam (*Hand grip dynamometer*), kecepatan (*sprint* 60 m), kelincahan (Lari T), daya ledak otot

tungkai (*Standing broad jump*), dan daya tahan aerobik (Lari 1.600 m). Analisis dalam penelitian ini menggunakan T-score dan persentase. Hasil penelitian profil kemampuan biomotor peserta ekstrakurikuler Hoki di MTs Muhammadiyah Karangjaten dengan tes dan pengukuran menunjukkan kemampuan biomotor dari persentase terbesar adalah sebagai berikut: (1) Kekuatan gengaman tangan kanan sebesar 52,17% berkategori sedang, (2) Kekuatan gengaman tangan kiri sebesar 34,78% berkategori sedang, (3) Kecepatan sebesar 69,57% berkategori kurang, (4) Kelincahan sebesar 47,83% berkategori baik, (5) Daya tahan aerobik sebesar 73,91% berkategori kurang sekali, (6) Daya ledak otot tungkai sebesar 43,48% berkategori sedang.

- c. Penelitian yang ditulis Romi Huzein As'har (2024) berjudul "Identifikasi Faktor-Faktor Pendukung Mahasiswa Dalam Mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Hoki Universitas Negeri Yogyakarta". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor pendukung mahasiswa dalam mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Hoki Universitas Negeri Yogyakarta. Desain penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Subjek penelitian ini adalah anggota UKM Hoki UNY Angkatan 2020 – 2023 yang berjumlah 38. Instrumen yang digunakan berupa angket tertutup yang disajikan melalui Google Form. Hasil data penelitian ini dianalisis menggunakan perhitungan ke dalam persentase. Hasil dari identifikasi faktor-faktor pendukung mahasiswa dalam mengikuti UKM Hoki UNY pada faktor internal sebesar 81%, hasil tersebut dapat dikategorikan dalam kriteria "Sangat

Tinggi”. Sedangkan faktor eksternal diperoleh presentase sebesar 75%, hasil tersebut dapat dikategorikan dalam kriteria “Tinggi”. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa faktor-faktor yang menjadi pendukung mahasiswa dalam mengikuti UKM Hoki Universitas Negeri Yogyakarta sebagian besar didukung oleh faktor internal.

C. Kerangka Pikir

Hoki merupakan salah satu UKM olahraga yang sudah lama aktif di Universitas Negeri Yogyakarta. Mahasiswa yang mengikuti UKM ini dari berbagai fakultas dan jurusan yang berada di UNY. Sudah banyak prestasi yang di ukir mulai dari kompetisi daerah hingga nasional yang sudah di uraikan di atas. Banyak faktor yang menjadikan UKM Hoki UNY berprestasi salah satunya faktornya adalah kondisi fisik para pemain UKM Hoki UNY.

Olahraga Hoki merupakan olahraga yang tidak hanya membutuhkan teknik, taktik dan mental yang kuat akan tetapi juga kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik diperlukan dalam latihan agar saat dalam pertandingan tidak mengalami kelelahan yang berarti. Kualitas kondisi fisik yang baik akan menunjang pada kemampuan gerak khususnya dalam penerapan teknik, taktik, dan mental. Kondisi fisik yang kurang baik akan mengurangi gerak para pemain, sehingga akan kesulitan dalam pertandingan berlangsung.

Kondisi fisik merupakan unsur penting dalam penyusunan program latihan karena dengan adanya kondisi fisik yang baik para pemain dapat melaksanakan berbagai macam program latihan yang diberikan pelatih. Para atlet maupun pelatih yang mengetahui tingkat kondisi fisik akan mudah menentukan porsi dan program

latihan fisik yang paling dibutuhkan. Sehingga program latihan yang diberikan akan menjadi lebih tepat dan tujuan dari latihan tersebut akan tercapai, dan juga terhindar dari pembebanan latihan yang tidak sesuai sehingga meminimalisir terjadinya cedera.

Komponen fisik yang diperlukan dalam olahraga Hoki adalah kecepatan, kekuatan, daya ledak, daya tahan, kelincahan, dan kelentukan. Maka peneliti merasa perlu untuk mengetahui dengan melakukan pelaksanaan tes dan pengukuran dengan menggunakan instrumen penelitian yang telah ditetapkan dan melakukan analisis terhadap data hasil tes dan pengukuran. Dalam proses penelitian ini ada 6 komponen kondisi fisik utama yang diperlukan dalam tes dan pengukuran olahraga Hoki ini, yaitu:

1) Daya tahan

Tes yang dilakukan untuk komponen daya tahan kardiovaskuler ini adalah menggunakan MFT atau *bleep test* dan tes daya tahan otot menggunakan *push up* dan *sit up*.

2) Kelincahan

Tes yang dilakukan untuk komponen kelincahan ini adalah menggunakan *shuttle run test*.

3) Kecepatan

Tes yang dilakukan untuk komponen kecepatan ini adalah menggunakan *sprint* 60 meter.

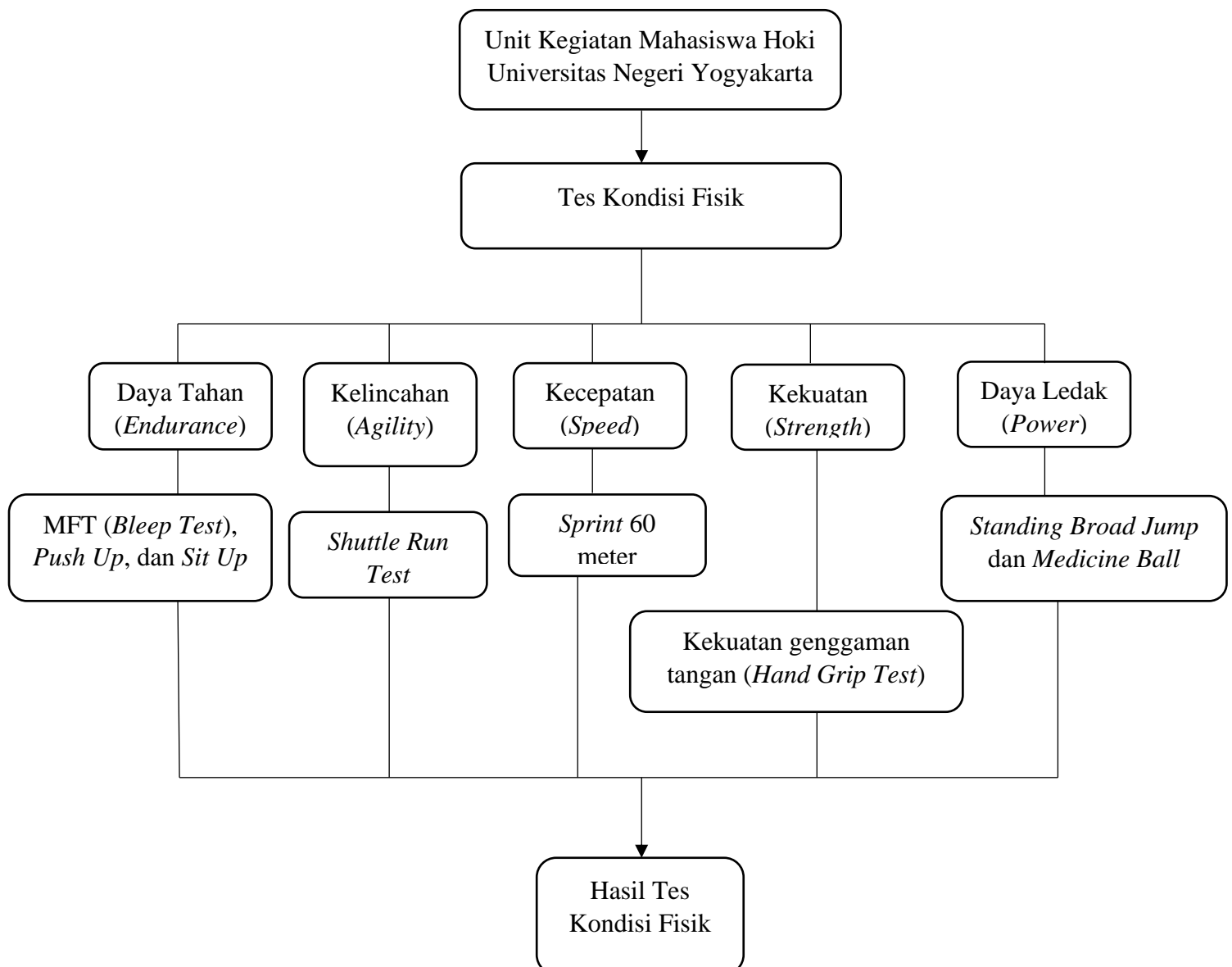
4) Kekuatan

Tes yang dilakukan untuk komponen kekuatan ini adalah menggunakan tes kekuatan genggam tangan (*test grip strength*).

5) Daya Ledak

Tes yang dilakukan untuk komponen daya ledak ini adalah menggunakan tes *standing broad jump* untuk mengukur daya ledak tungkai dan tes *medicine ball* untuk mengukur daya ledak lengan.

Gambar 17. Bagan Kerangka Pikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif tentang profil kondisi fisik peserta UKM Hoki Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2024. Menurut Arikunto (2016, p. 3) penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk mengkaji situasi, kondisi, atau aspek tertentu yang telah disebutkan sebelumnya, kemudian menyajikan hasilnya dalam bentuk laporan penelitian. Nilai yang didapat dari kuesioner dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif dan disajikan dalam bentuk persentase. Hasil dari persentase ini lah yang kemudian menggambarkan keadaan suatu obyek yaitu profil kondisi fisik peserta UKM Hoki Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2024.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini bertempat di Universitas Negeri Yogyakarta yang beralamat di Jl. Colombo Yogyakarta No. 1, Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281. Adapun penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10-11 Agustus 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Hardani et al. (2020, p. 361) menyatakan bahwa populasi merupakan keseluruhan objek dalam penelitian yang meliputi dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai, tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti Unit Kegiatan

Mahasiswa (UKM) Hoki Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2020-2023 berjumlah 107 mahasiswa.

Tabel 3. Data Mahasiswa

FAKULTAS	ANGKATAN				JUMLAH
	2020	2021	2022	2023	
FIKK	14	19	11	22	66
FBSB	1	4	5	2	12
FIPP		2		9	11
FISHIPOL	2	3	2	2	9
FT	1		2	1	4
FEB	1			3	4
FMIPA				1	1
				Total	107

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari anggota populasi yang diambil dengan teknik pengambilan *sampling* (Hardani et al., 2020, p. 363). Teknik yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Menurut (Sugiyono, 2019, p. 138) teknik *purposive sampling* adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Sampel dalam penelitian ini memiliki beberapa kriteria antara lain; (1) mahasiswa yang bersedia untuk mengikuti penelitian, (2) mahasiswa angkatan 2020-2023 aktif rutin mengikuti latihan, (3) mahasiswa yang hadir saat pengambilan data, (4) mahasiswa dalam keadaan sehat, (5) mahasiswa berusia 19 – 23 tahun. Berdasarkan pada kriteria tersebut, dapat diketahui jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 mahasiswa, 10 mahasiswa putra dan 10 mahasiswa putri yang aktif dalam UKM Hoki UNY.

D. Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono (2019, p. 38) variabel adalah segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, sehingga data dapat dikumpulkan dan disimpulkan. Variabel dalam penelitian ini yaitu kondisi fisik mahasiswa yang mengikuti UKM Hoki UNY. Definisi operasinalnya yaitu gambaran kondisi fisik dominan dalam olahraga Hoki yang dimiliki mahasiswa yang mengikuti UKM Hoki UNY. Komponen kondisi fisik yang diukur meliputi: kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan *power*.

- 1) Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot atau beberapa kelompok otot untuk memaksimalkan kekuatan dan gerakan dalam situasi tertentu, biasanya untuk melawan atau merespon tekanan dan beban dari luar tubuh (Mintarto, 2019). Kekuatan yang berpengaruh dalam olahraga Hoki adalah kekuatan otot lengan yang sangat dibutuhkan untuk mengontrol stik dengan kuat, memukul bola dengan kencang, dan melakukan *passing* secara akurat. Hal tersebut selaras dengan pendapat (Budiman & Prabowo, 2020, p. 164) bahwa rata – rata dalam semua pemain Hoki pada saat bertanding kebanyakan memakai teknik *push* baik untuk mencetak gol maupun memberikan umpan kepada rekan satu tim. Tidak hanya kekuatan otot lengan saja, kekuatan genggamannya juga menjadi faktor penentu dalam melakukan *shooting*. Hal ini juga menandakan bahwa kemampuan untuk mempertahankan pegangan stik dengan kuat berdampak langsung pada keakuratan *shooting* (Nurhidayah et al., 2014). Tes dan pengukuran yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kecepatan peserta UKM Hoki UNY yaitu dengan menggunakan tes *grip strength*, dan tes *push up*.

- 2) Kecepatan merupakan kemampuan seorang diri untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis dalam menempuh jarak tertentu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono, 2018). Dalam olahraga Hoki unsur kecepatan akan berpengaruh pada setiap gerakan yang dilakukan oleh pemain, seperti gerakan *dribbling* bola. Menurut (Auliya, 2022, p. 69) menyatakan bahwa kecepatan menjadi salah satu unsur yang dilatih dalam olahraga Hoki karena membutuhkan untuk mengolah bola dan mengacaukan pertahanan lawan. Tes dan pengukuran yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kecepatan peserta UKM Hoki UNY yaitu dengan menggunakan tes *sprint* 60 meter.
- 3) Kelincahan merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengubah, mengganti arah maupun posisinya dengan kondisi tubuh yang tetap dalam kondisi seimbang akan tetapi memakan waktu yang cepat dan singkat (Bahrudin, 2008). Kelincahan memiliki kontribusi penting dalam olahraga Hoki karena mempengaruhi setiap gerakan otot lengan dan tungkai. Gerakan cepat atau perubahan arah mendadak sering digunakan oleh pemain untuk melewati atau melepaskan diri dari penjagaan lawan. Dalam Hoki, kelincahan juga berperan dalam kecepatan menggiring bola yang kemudian dilanjutkan dengan mengumpan bola kepada rekan tim. Tes dan pengukuran yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kelincahan peserta UKM Hoki UNY yaitu dengan menggunakan tes lari bolak-balik (*shuttle run test*).

- 4) Daya tahan bisa diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama (Suardi, 2017). Daya tahan merupakan elemen pertama dari prioritas olahraga Hoki di *indoor* maupun *outdoor*, dapat dilihat juga dari waktu bermainnya yang cukup lama yaitu 20 menit x 2, sebuah permainan membutuhkan waktu total 40 menit untuk Hoki *indoor*. Sedangkan lama permainan untuk Hoki *outdoor* membutuhkan waktu 15 menit x 4 (Rosiadi, 2022). Pada olahraga Hoki membutuhkan daya tahan yang baik karena memiliki intensitas yang tinggi. Daya tahan dibagi menjadi dua macam, yaitu daya tahan aerobik dan anaerobik. Daya tahan aerobik digunakan pada saat berlari sepanjang permainan serta memberikan kesempatan terbaik untuk pemulihan (*recovery*). Kemudian untuk daya tahan anaerobik digunakan pada saat pemain mengulangi lari *sprint* tanpa kelelahan untuk menuju posisi serangan atau pada saat mengejar bola ke posisi pertahanan dengan intensitas yang cepat (Atradinal, 2019). Tes dan pengukuran yang dilakukan untuk mengetahui tingkat daya tahan peserta UKM Hoki UNY yaitu dengan menggunakan tes MFT atau *bleep test*.
- 5) Daya ledak merupakan salah satu komponen fisik gabungan dari kekuatan dengan kecepatan yang memiliki definisi arti dari kemampuan tenaga maksimal yang dikerahkan sekelompok otot dalam waktu yang sesingkat mungkin (Nugroho, 2021). Dalam olahraga Hoki unsur daya ledak digunakan pada saat berlari dalam keadaan *penalty corner*, melakukan transisi saat menyerang ke posisi bertahan begitu pula sebaliknya (Nahari, 2021, p. 53). Tes

dan pengukuran yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kecepatan peserta UKM Hoki UNY yaitu dengan menggunakan tes *standing broad jump*.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Arikunto (2016, p. 101) adalah alat yang dipilih dan digunakan untuk mengumpulkan data guna mempermudah dan menyistematisasi proses pengumpulan data tersebut. Untuk mengumpulkan data terkait dengan kondisi fisik dari mahasiswa yang mengikuti UKM Hoki UNY, diadakan tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran tersebut disusun dalam sebuah urutan tertentu untuk dilaksanakan, yang bertujuan untuk mengukur dengan tepat kemampuan yang dimiliki oleh para peserta UKM Hoki UNY. Instrumen pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran komponen fisik yang diambil dari Oce Wiriawan dalam buku yang berjudul Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan tahun 2017 sebagai berikut:

a. Kekuatan (*Strength*)

Jenis tes yang digunakan untuk mengukur kekuatan adalah menggunakan tes *grip strength* yang berguna mengetahui berapa besar kekuatan gengaman otot kanan dan kiri peserta UKM Hoki UNY. Tes ini memiliki nilai validitas sebesar 0,880 dan nilai reliabilitas sebesar 0,938 (Sheilani, 2013, p. 53). Alat dan fasilitas, serta petunjuk pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

Alat/fasilitas:

- 1) *Hand Grip Dynamometer*
- 2) Alat tulis, formulir tes

Pelaksanaan:

- 1) Lengan tergantung lurus memegang *grip strength dynamometer* di samping badan.
- 2) *Hand grip dynamometer* dipencet atau diperas seketika dengan sekuat-kuatnya tanpa lengan bergerak.
- 3) Melakukan bergantian dengan tangan kiri kemudian tangan kanan setelah istirahat 5 menit.
- 4) Tiap-tiap tangan melakukan 2 kali pemerasan, diambil hasil yang terbaik (Wiriawan, 2017, pp. 47-49).

Tabel 4. Norma Nilai Perasan Tangan Kanan

No	Norma	Hasil Perasan pada Laki – Laki (kg)	Hasil Perasan pada Perempuan
1.	Baik sekali	55.50 – ke atas	42.50 – ke atas
2.	Baik	46.50 – 55.00	32.50 – 41.00
3.	Sedang	36.50 – 46.00	24.50 – 32.00
4.	Kurang	27.50 – 36.00	18.50 – 24.00
5.	Kurang sekali	sd. - 27.00	sd. - 18.00

Sumber: (Wiriawan, 2017, pp. 47-49)

Tabel 5. Norma Nilai Perasan Tangan Kiri

No	Norma	Hasil Perasan pada Laki – Laki (kg)	Hasil Perasan pada Perempuan (kg)
1.	Baik sekali	54.50 – ke atas	37 – ke atas
2.	Baik	44.50 – 54.00	27.00 – 36.50
3.	Sedang	33.50 – 44.00	19.00 – 26.50
4.	Kurang	27.50 – 33.00	14.00 – 18.50
5.	Kurang sekali	sd. - 24.00	sd. - 13.50

Sumber: (Wiriawan, 2017, pp. 47-49)

Gambar 18. Hand Grip Dynamometer



Sumber: (<https://www.dreamstime.com/digital-hand-grip-dynamometer>)

b. Kecepatan (*Speed*)

Jenis tes yang digunakan untuk mengukur kecepatan lari menggunakan tes lari 60 meter. Tes ini untuk mengetahui kemampuan akselerasi kecepatan maksimum para peserta UKM Hoki UNY. Tes ini memiliki validitas sebesar 0,72 dan memiliki reliabilitas sebesar 0,92

(Ismaryati, 2006). Alat dan fasilitas, serta petunjuk pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

Alat/fasilitas:

- 1) Lintasan lurus, rata dan tidak licin, jarak lintasan 60 meter
- 2) Bendera *start*
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang/*cone*
- 5) *Stopwatch*
- 6) Serbuk kapur
- 7) Alat tulis, formulir tes

Pelaksanaan:

- 1) Sikap atlet siap berdiri pada garis *start*.
- 2) Dengan aba – aba “siap”, atlet siap berlari dengan *start* berdiri.
- 3) Dengan aba – aba “ya”, atlet berlari secepat – cepatnya dengan menempuh jarak maksimal menuju garis *finish*.
- 4) Kecepatan lari dihitung dari saat aba – aba “ya”.
- 5) Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan pereseratus detik (0,01 detik).
- 6) Tes dilakukan dua kali. Atlet melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung.

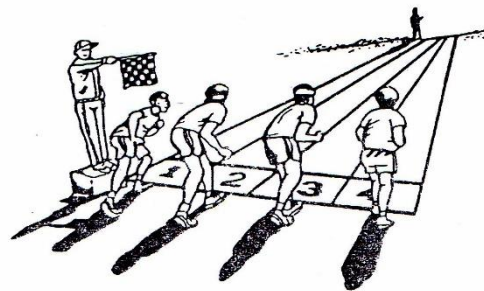
- 7) Atlet dinyatakan gagal apabila melewati lintasan lainnya (Wiriawan, 2017, p. 61).

Tabel 6. Norma Penilaian Kecepatan Lari 60 Meter

No	Norma	Prestasi (detik)	
		Laki – laki	Perempuan
1.	Baik Sekali	7.2 – ke atas	8.4 – ke atas
2.	Baik	7.3 – 8.3	8.5 – 9.8
3.	Sedang	8.4 – 9.6	9.9 – 11.4
4.	Kurang	9.7 – 11.0	11.5 – 13.4
5.	Kurang Sekali	11.1 – dst.	13.4 – dst.

Sumber: (Depdiknas, 2010)

Gambar 19. Posisi *Start* Lari 60 Meter



Sumber: (Depdiknas, 2010, p. 7)

c. Kelincahan (*Agility*)

Jenis tes kelincahan yang dilakukan dengan menggunakan tes lari bolak – balik (*shuttle run test*). *Shuttle run test* ini digunakan untuk mengukur kelincahan peserta UKM Hoki UNY dalam mengubah arah dan posisi badan. Tes ini memiliki validitas sebesar 0,899 dan memiliki reliabilitas sebesar 0,866 (Iqroni, 2017). Alat dan fasilitas, serta petunjuk pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

Alat/fasilitas:

- 1) Lapangan/lintasan lari 40 meter
- 2) *Cone*
- 3) Meteran
- 4) Peluit
- 5) *Stopwatch*
- 6) Alat tulis, formulir tes

Pelaksanaan:

- 1) Pada aba – aba “bersedia” atlet berdiri di belakang garis lintasan.
- 2) Pada aba – aba “siap”, atlet siap berlari dengan *start* berdiri.
- 3) Dengan aba – aba “ya” atlet segera berlari menuju garis kedua dan setelah kedua kaki melewati garis kedua segera berbalik dan menuju ke garis pertama. Atlet berlari dari garis pertama menuju garis kedua dan kembali ke garis pertama dihitung satu kali.
- 4) Pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak – balik sehingga menempuh jarak 40 meter.

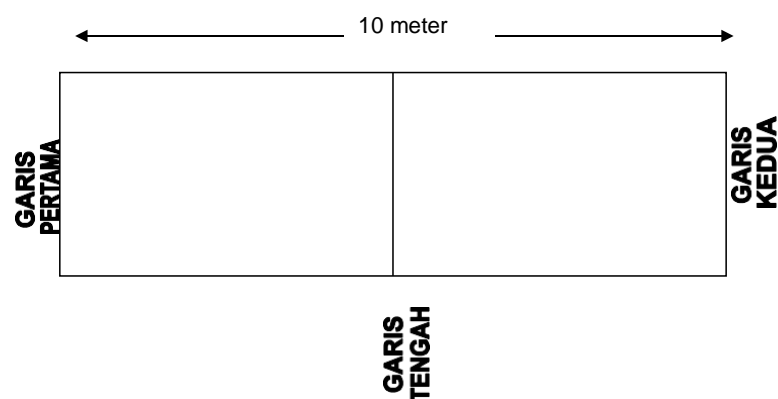
- 5) Setelah melewati *finish* di garis kedua, pencatat waktu dihentikan.
- 6) Catatan waktu untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik) (Wiriawan, 2017, pp. 63-64).

Tabel 7. Norma Penilaian *Shuttle Run Test*

No	Norma	Prestasi (detik)	
		Laki – laki	Perempuan
1.	Baik Sekali	≤ 12.10	≤ 12.42
2.	Baik	12.11 – 13.53	12.43 – 14.09
3.	Sedang	13.54 – 14.96	14.10 – 15.74
4.	Kurang	14.97 – 16.39	15.75 – 17.39
5.	Kurang Sekali	≥ 16.40	≥ 17.40

Sumber: (Wiriawan, 2017, pp. 63-64)

Gambar 20. Lintasan *Shuttle Run Test*



Sumber: (Wiriawan, 2017, p. 64)

d. Daya Tahan (*Endurance*)

1) Daya tahan kardiovaskuler

Jenis tes daya tahan kardiovaskuler yang dilakukan dengan menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*) atau bisa disebut juga (*bleep test*) (Wiriawan, 2017, p. 73). *Bleep test* ini digunakan untuk mengukur kapasitas aerobik maksimal dan mengetahui daya tahan maksimal kerja jantung dan paru – paru peserta UKM Hoki UNY. Tes ini memiliki validitas sebesar 0,915 dan memiliki reliabilitas sebesar 0,868 (Nurhasan & Hasanudin, 2007). Alat dan fasilitas, serta petunjuk pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

Alat/fasilitas:

- a) Lapangan/lintasan lari 20 meter
- b) *Cone*
- c) *Stopwatch*
- d) Alat tulis, formulir tes

Pelaksanaan:

- a) Atlet berdiri dibelakang titik/garis awal menghadap arah gerakan berlari, dan memulai lari ketika mendengarkan instruksi dari pemutar audio.
- b) Atlet mulai berlari setelah mendengar aba – aba *start level one* dan lari berikutnya mengikuti bunyi penanda irama (*beep*). Atlet harus menempatkan salah satu kaki di atas atau melewati

titik/garis penanda lintasan 20 m yang ditempuhnya setiap kali penanda irama (*beep*) berbunyi.

- c) Jika atlet tiba sebelum penanda irama (*beep*) berbunyi, maka atlet harus menunggu penanda irama (*beep*) berbunyi untuk melanjutkan tes/berlari.
- d) Atlet berusaha berlari selama/sebanyak mungkin mengikuti bunyi penanda irama (*beep*).
- e) Atlet berhenti secara sukarela atau dihentikan apabila atlet sudah tidak mampu berlari mengikuti bunyi penanda irama (*beep*) dengan ketentuan:
 - (1) Gagal mencapai garis batas 20 meter setelah suara penanda irama (*beep*) berbunyi. Asisten memberi toleransi sebanyak 2 kali untuk memberi kesempatan atlet mencoba menyesuaikan kecepatannya.
 - (2) Jika pada masa toleransi itu atlet gagal menyesuaikan kecepatan larinya dengan bunyi penanda irama (*beep*), maka dia dihentikan dari kegiatan tes.
- f) Di akhir tes atlet diminta melakukan pendinginan dan peregangan (Wiriawan, 2017, pp. 73-74).

Penilaian:

- a) Perhitungan besarnya *VO2Max* dapat dihitung berdasarkan *level* (tingkatan) dan *shuttle* (balikan) yang dapat dicapai oleh peserta tes.

- b) Setelah didapat data mengenai *level* dan *shuttle* peserta tes, lalu dirujuk ke tabel *VO2Max*.

Tabel 8. Norma Penilaian Tes MFT

No	Norma	Nilai (ml/kg/mnt)	
		Laki – laki	Perempuan
1.	Baik Sekali	51.0 – 55.9	39.0 – 41.9
2.	Baik	45.2 – 50.9	35.0 – 38.9
3.	Sedang	38.4 – 45.1	31.0 – 34.9
4.	Kurang	35.0 – 38.3	25.0 – 30.9

Sumber: (Wiriawan, 2017, pp. 73-74)

Gambar 21. Tes MFT (*Multistage Fitness Test*)



Sumber: (Pusmendik, 2023-2024)

2) Tes daya tahan otot lengan (*Push Up Test*)

Tujuan *push up test* ini adalah untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu para peserta UKM Hoki UNY. Tes ini memiliki validitas sebesar 0,580 dan memiliki reliabilitas sebesar 0,6.2 (Irawan, 2018). Alat dan fasilitas, serta petunjuk pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

Alat/fasilitas:

- a) Alat tulis, formulir tes
- b) Peluit
- c) *Stopwatch*

Pelaksanaan:

- a) Atlet menelungkup. posisi kepala, punggung, sampai dengan tungkai dalam posisi lurus.
- b) Kedua telapak tangan bertumpu pada lantai disamping dada dan jari – jari tangan ke depan.
- c) Kedua telapak tangan berdekatan, jari – jari telapak kaki bertumpu pada lantai.
- d) Saat sikap telungkup, hanya dada yang menyentuh lantai, sedangkan kepala, perut, dan tungkai bawah terangkat.
- e) Dari sikap telungkup, angkat tubuh dengan meluruskan kedua lengan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dada menyentuh lantai.
- f) Setiap kali mengangkat dan menurunkan tubuh, kepala, punggung, dan tungkai tetap lurus.
- g) Setiap kali tubuh terangkat, dihitung sekali.
- h) Pelaksanaan telungkup angkat tubuh dilakukan sebanyak mungkin selama 1 menit.

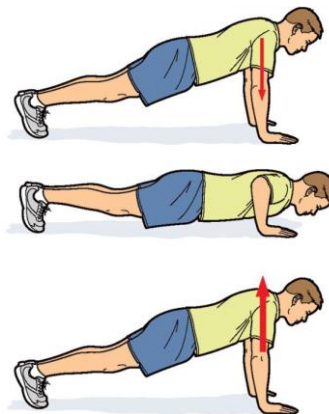
- i) Pelaksanaan telungkup dinyatakan betul bila saat tubuh terangkat, kedua lengan lurus, kepalam punggung, dan tungkai lurus (Wiriawan, 2017, pp. 57-59).

Tabel 9. Norma Penilaian Daya Tahan Otot Lengan

No	Norma	Prestasi (kali)	
		Laki – laki	Perempuan
1.	Baik Sekali	70 – ke atas	70 – ke atas
2.	Baik	54 – 69	54 – 69
3.	Sedang	38 – 53	35 – 53
4.	Kurang	22 – 37	22 – 34
5.	Kurang Sekali	ke bawah – 21	ke bawah - 11

Sumber: (Wiriawan, 2017, pp. 57-59)

Gambar 22. Push Up



Sumber: (Wiriawan, 2017, pp. 57-59)

3) Tes daya tahan otot perut (*Sit Up Test*)

Tujuan *sit up test* ini adalah untuk mengukur kekuatan otot perut para peserta UKM Hoki UNY. Tes ini memiliki validitas sebesar 0,96 dan memiliki reliabilitas sebesar 0,72 (Depdiknas, 2010). Alat dan fasilitas, serta petunjuk pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

Alat/fasilitas:

- a) Alat tulis, formulir tes
- b) Peluit
- c) *Stopwatch*

Pelaksanaan:

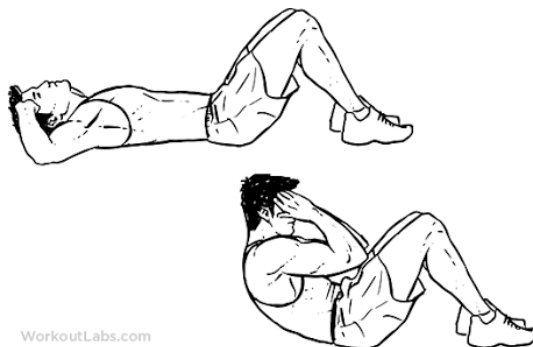
- a) Atlet berbaring terlentang, kedua tangan di belakang tengkuk, dan kedua siku lurus ke depan.
- b) Kedua lutut ditekuk dan telapak kaki tetap di lantai.
- c) Bersamaan dengan aba – aba “siap” atlet siap melakukannya.
- d) Bersamaan dengan aba – aba “ya”, alat ukur *stopwatch* dijalankan, kemudian atlet mengangkat tubuh, kedua siku menyentuh lutut, dan kembali berbaring atau ke sikap semula.
- e) Lakukan gerakan sebanyak – banyaknya selama 30 detik (Wiriawan, 2017, p. 56).

Tabel 10. Norma Penilaian Daya Tahan Otot Perut

No	Norma	Prestasi (kali)	
		Laki – laki	Perempuan
1.	Baik Sekali	70 – ke atas	70 – ke atas
2.	Baik	54 – 69	54 – 69
3.	Sedang	38 – 53	35 – 53
4.	Kurang	22 – 37	22 – 34
5.	Kurang Sekali	ke bawah – 21	ke bawah – 11

Sumber: (Wiriawan, 2017, pp. 56-57)

Gambar 23. Sit Up Test



Sumber: (Wiriawan, 2017, p. 56)

e. Daya Ledak (*Power*)

1) Tes daya ledak tungkai

Jenis tes daya ledak tungkai yang dilakukan dengan menggunakan tes *standing broad jump*. Tes ini digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai peserta UKM Hoki UNY. Tes ini memiliki validitas sebesar 0,978 dan reliabilitas sebesar 0,989 (Widiastuti, 2015, p. 109). Alat dan fasilitas, serta petunjuk pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

Alat/fasilitas:

- a) Lantai yang datar dan rata
- b) Meteran plastik dan besi
- c) Lakban atau sesuatu yang dapat digunakan sebagai pembatas
- d) Alat tulis, formulir tes

Pelaksanaan:

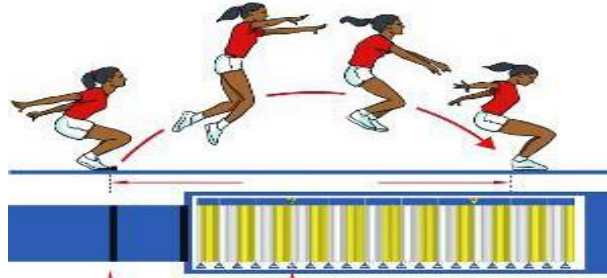
- a) Atlet berdiri di belakang garis batas, kedua kaki sejajar, lutut ditekuk dan kedua lengan ke belakang.
- b) Tanpa menggunakan awalan, kedua kaki menolak secara bersama dan melompat ke depan sejauh – jauhnya.
- c) Pelaksanaan lompatan dilakukan dengan bantuan ayunan lengan.
- d) Jarak lompatan dihitung dari garis batas sampai dengan batas terdekat bagian anggota badan yang menyentuh matras/pasir (Wiriawan, 2017, pp. 41-42).

Tabel 11. Norma Penilaian *Power* Otot Tungkai

No	Norma	Presentasi (cm)	
		Laki – laki	Perempuan
1.	Baik Sekali	>2.25	>1.87
2.	Baik	2.14 – 2.25	1.65 – 1.76
3.	Sedang	2.03 – 2.13	1.53 – 1.64
4.	Kurang	1.71 – 2.02	1.41 – 1.52
5.	Kurang Sekali	<1.70	<1.40

Sumber: (Widiasuti, 2015)

Gambar 24. *Standing Broad Jump*



Sumber: (Wiriawan, 2017, p. 53)

2) Tes daya ledak lengan

Jenis tes daya ledak lengan yang dilakukan dengan menggunakan tes *two hand medicine ball put*. Tes ini digunakan untuk mengukur daya ledak otot lengan peserta UKM Hoki UNY. Tes ini memiliki validitas sebesar 0,77 dan reliabilitas sebesar 0,81 (Ruswandi, 2016). Alat dan fasilitas, serta petunjuk pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

Alat/fasilitas:

- a) *Ball medicine* 3 kg
- b) Kapur atau isolasi berwarna
- c) Bangku (Opsional)
- d) Alat ukur/rol meter
- e) Alat tulis, formulir tes

Pelaksanaan:

- a) Testee duduk di bangku atau menempel pada dinding dengan punggung lurus.
- b) Testee memegang *ball medicine* dengan dua tangan, di depan dada dan di bawah dagu.

- c) Testee mendorong bola jauh ke depan sejauh mungkin, punggung tetap menempel di sandaran kursi, ketika mendorong bola, tubuh testee ditahan dengan menggunakan tali oleh pembantu testee.
- d) Lakukan lentingan ke depan kemudian pada sudut yang tepat lepaskan *ball medicine* sehingga terlempar jauh.
- e) Lakukan sebanyak tiga kali pengulangan, ambil hasil yang terbaik.

Penilaian:

- a) Jarak diukur dari tempat jatuhnya bola hingga ujung bangku.
- b) Nilai yang diperoleh adalah jarak yang terjauh dari ketiga ulangan yang dilakukan (Sepdanius et al., 2019).

Tabel 12. Norma Penilaian *Medicine Ball Throw Test*

No	Norma	Presentasi (m)	
		Laki – laki	Perempuan
1.	Baik Sekali	7.92 – ke atas	4.75 – ke atas
2.	Baik	6.71 – 7.91	3.96 – 4.74
3.	Sedang	4.26 – 6.70	2.44 – 3.95
4.	Kurang	3.05 – 4.25	1.52 – 2.43
5.	Kurang Sekali	3.04 – ke bawah	1.51 – ke bawah

Sumber: (Epriyanto, 2023)

Gambar 25. Medicine Ball Throw Test



Sumber: (dokumentasi penelitian)

2. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, metode yang dilakukan adalah menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran untuk memperoleh data. Dalam penelitian ini, terdapat beberapa penyesuaian dan toleransi karena tes dilakukan oleh mahasiswa yang berusia di atas 18 tahun, dengan sampel penelitian terdiri dari mahasiswa yang berusia mulai dari 19 – 23 tahun. Namun, perlu diingat bahwa tes ini sebenarnya ditujukan untuk atlet dari cabang olahraga hoki, sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini sudah terbiasa melakukan aktivitas fisik. Pengukuran dan tes kondisi fisik yang di ambil dari buku Wiriawan (2017) bagi atlet cabang olahraga hoki antara lain yaitu: kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan *power*. Data yang sudah diperoleh dalam penelitian ini adalah data dari hasil tes dan pengukuran masing – masing komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam olahraga hoki.

F. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data – data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif dengan persentase yang berguna untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai (Sudijono, 2009, p. 453). Selanjutnya dipakai pada pembahasan permasalahan dengan mengacu pada standar kondisi fisik yang sudah ditentukan.

Hasil kasar dari setiap komponen dari tes kekuatan genggaman, kecepatan, kelincahan, daya tahan aerobik, dan daya ledak otot tungkai diubah menjadi *T – score*, dengan menggunakan rumus oleh (Azwar, 2013):

1. *T – score* digunakan dalam pengolahan data tes yang melibatkan kecepatan, kelincahan, daya tahan otot perut, daya tahan otot lengan dan daya tahan aerobik, dimana perhitungan tersebut didasarkan pada satuan waktu. Dengan demikian, semakin cepat waktu yang dicatat, maka akan menunjukkan hasil yang lebih unggul. Berikut rumus *T – score*:

$$T - Score = 50 \left[\frac{\bar{x} - x}{SD} \right] \times 10$$

2. *T – score* yang digunakan untuk mengolah data hasil tes daya ledak otot tungkai, daya ledak lengan, dan kekuatan genggam. Perhitungan dalam satuan yang semakin tinggi perolehan angka atau satuan maka akan semakin baik nilai yang diperoleh. Berikut rumus *T – score*:

$$T - Score = 50 \left[\frac{x - \bar{x}}{SD} \right] \times 10$$

Keterangan:

X : Skor yang diperoleh

\bar{X} : *Mean* (Rata – rata)

SD : Standar Deviasi/Simpangan Baku

3. Perhitungan *T – score* dari semua komponen tersebut dijumlahkan lalu dibagi dengan jumlah komponen yang dites. Hasil dari perhitungan tersebut digunakan sebagai dasar menentukan kategori kondisi fisik para peserta UKM Hoki UNY. Kategori dibagi menjadi 5 bagian, yaitu; Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali. Perhitungan menggunakan rumus (Sudijono, 2010, pp. 175-176) sebagai berikut:

Tabel 13. Perhitungan Skala Kategori Kondisi Fisik

No	Interval	Kategori
1.	$X > M + 1,5 \text{ SD}$	Baik Sekali
2.	$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	Baik
3.	$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
4.	$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
5.	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	Kurang Sekali

Keterangan:

X : Skor yang diperoleh

M : *Mean* (Rata – rata)

SD : Standar Deviasi/Simpangan Baku

Langkah selanjutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase menggunakan rumus (Sudijono, 2009, p. 453) sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana profil kondisi fisik mahasiswa yang mengikuti UKM Hoki UNY. Berdasarkan data penelitian diperoleh hasil penelitian kondisi fisik berdasarkan beberapa tes yaitu: 1) Kekuatan yang diukur menggunakan tes *hand grip dynamometer*; 2) Kecepatan yang diukur menggunakan tes *sprint* 60 meter; 3) Kelincahan yang diukur dengan menggunakan tes *shuttle run*; 4) Daya tahan diukur menggunakan *Multistage Fitness Test*, *Push Up*, dan *Sit Up*; 5) Daya ledak diukur menggunakan *Standing broad jump*, dan *Medicine Ball*. Sampel penelitian ini berjumlah 20 mahasiswa, terdiri dari 10 laki – laki dan 10 perempuan. Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sesuai dengan ketentuan setiap jenis tes sebagai berikut:

1. Kondisi Fisik (Perkomponen)

Pengukuran untuk menilai kondisi fisik para peserta UKM Hoki UNY yang dilaksanakan pada hari Sabtu – Minggu, tanggal 10 – 11 Agustus 2024. Penilaian kondisi fisik peserta dapat diidentifikasi melalui pemaparan dari masing – masing komponen yang telah dilakukan sebagai berikut:

a. Kekuatan genggam tangan (*hand grip dynamometer*)

1) Tangan kanan

Kekuatan genggam tangan kanan diukur dengan tes *hand grip dynamometer* dalam satuan Kg. Semakin tinggi angka yang diperoleh dalam tes maka semakin baik nilainya. Data hasil pengukuran tes *hand grip dynamometer* tangan kanan dapat dilihat pada tabel 12 dibawah ini.

Tabel 14. Distribusi Hasil Tes Perasan Tangan Kanan

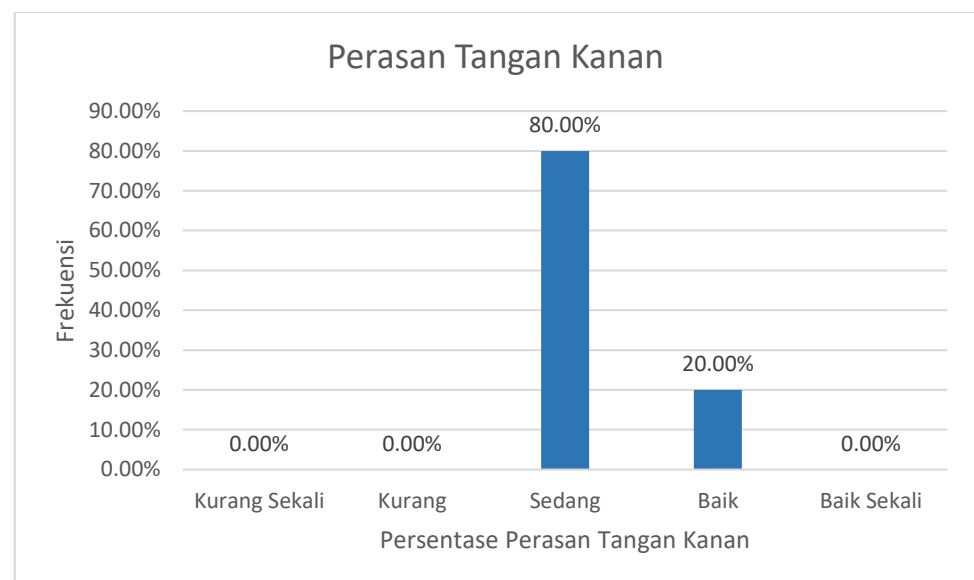
No	Norma	Hasil Perasan pada Laki – Laki (kg)	Hasil Perasan pada Perempuan	Frekuensi	Persentase
1.	Baik sekali	55.50 – ke atas	42.50 – ke atas	0	0.00%
2.	Baik	46.50 – 55.00	32.50 – 41.00	0	0.00%
3.	Sedang	36.50 – 46.00	24.50 – 32.00	16	80.00%
4.	Kurang	27.50 – 36.00	18.50 – 24.00	4	20.00%
5.	Kurang sekali	sd. - 27.00	sd. - 18.00	0	0.00%
Jumlah				20	100.00%

Dari data yang disajikan di atas, terlihat bahwa dalam aspek kekuatan genggam tangan kanan terdapat hasil yang bermacam – macam di antara peserta UKM Hoki UNY. 16 peserta UKM dengan rincian 7 mahasiswa dan 9 mahasiswi termasuk dalam kategori “sedang” sebesar (80%), 4 peserta UKM dengan rincian 3 mahasiswa dan 1 mahasiswi termasuk dalam kategori “kurang” sebesar (20%), sedangkan untuk kategori “baik sekali” dan “baik” tidak ada satupun peserta UKM yang memenuhi kriteria tersebut dikarenakan norma

penilaian *hand grip dynamometer* tidak dalam rentang nilai tersebut. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa rata – rata kekuatan genggam tangan kanan pada peserta UKM Hoki UNY memiliki tingkat kekuatan yang “sedang”.

Berikut ini disajikan diagram batang yang menggambarkan kekuatan genggam tangan kanan guna mempermudah dalam mendeskripsikan data di atas.

Gambar 26. Diagram Frekuensi Hasil Perasan Tangan Kanan Laki - Laki



2) Tangan kiri

Kekuatan genggam tangan kanan diukur dengan tes *hand grip dynamometer* dalam satuan Kg. Semakin tinggi angka yang diperoleh dalam tes maka semakin baik nilainya. Data hasil pengukuran tes *hand grip dynamometer* tangan kanan dapat dilihat pada tabel 13 dibawah ini.

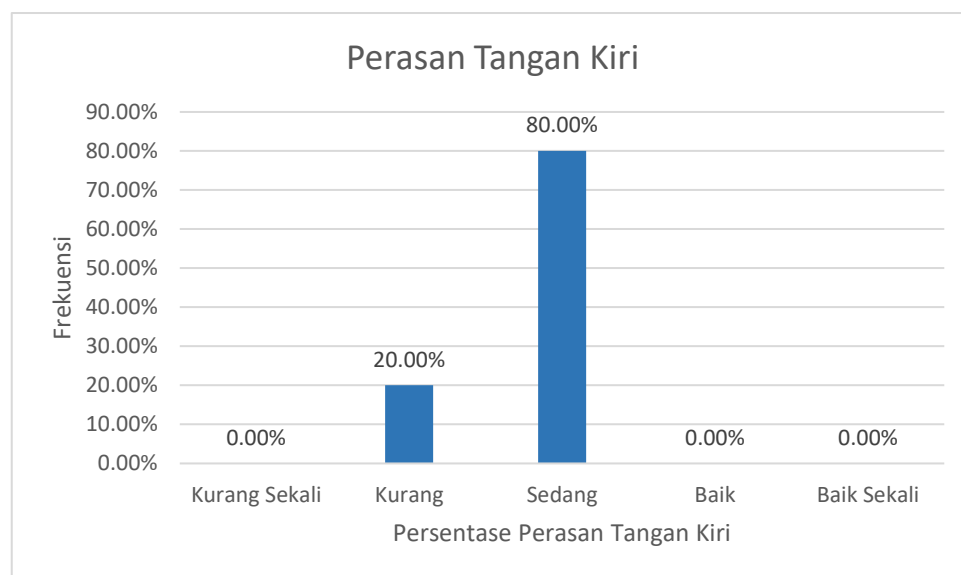
Tabel 15. Distribusi Hasil Tes Perasan Tangan Kiri

No	Norma	Hasil Perasan pada Laki – Laki (kg)	Hasil Perasan pada Perempuan (kg)	Frekuensi	Persentase
1.	Baik sekali	54.50 – ke atas	37 – ke atas	0	0.00%
2.	Baik	44.50 – 54.00	27.00 – 36.50	4	20.00%
3.	Sedang	33.50 – 44.00	19.00 – 26.50	16	80.00%
4.	Kurang	27.50 – 33.00	14.00 – 18.50	0	0.00%
5.	Kurang sekali	sd. - 24.00	sd. - 13.50	0	0.00%
Jumlah				20	100.00%

Dari data yang disajikan di atas, terlihat bahwa dalam aspek kekuatan genggam tangan kiri terdapat hasil yang bermacam – macam di antara peserta UKM Hoki UNY. 4 peserta UKM dengan rincian 4 mahasiswi termasuk dalam kategori “baik” sebesar (20%), 16 peserta UKM dengan rincian 10 mahasiswa dan 6 mahasiswi termasuk dalam kategori “sedang” sebesar (80%), sedangkan untuk kategori “baik sekali” dan “kurang sekali” tidak ada satupun peserta UKM yang memenuhi kriteria tersebut dikarenakan norma penilaian *hand grip dynamometer* tidak dalam rentang nilai tersebut. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa rata – rata kekuatan genggam tangan kiri pada peserta UKM Hoki UNY memiliki tingkat kekuatan yang “sedang”.

Berikut ini disajikan diagram batang yang menggambarkan kekuatan genggam tangan kiri guna mempermudah dalam mendeskripsikan data di atas.

Gambar 27. Diagram Frekuensi Hasil Perasan Tangan Kanan



b. Kecepatan (Lari 60 Meter)

Kecepatan diukur melalui tes lari *sprint* dalam satuan detik. Nilai dikatakan baik ditandai dengan waktu yang lebih cepat. Data dari pengukuran tes lari *sprint* 60 meter dapat dilihat pada tabel 14 berikut.

Tabel 16. Distribusi Hasil Tes Lari 60 Meter

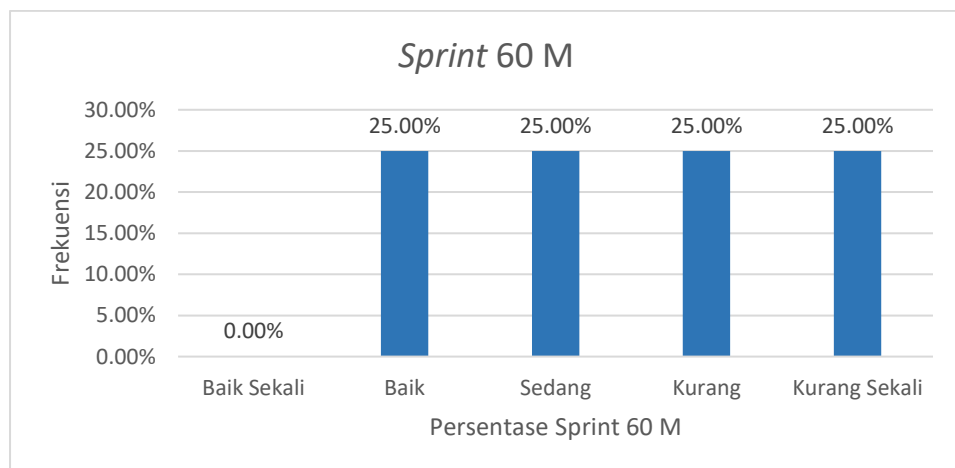
No	Norma	Prestasi (detik)		Frekuensi	Persentase
		Laki – laki	Perempuan		
1.	Baik Sekali	7.2 – ke atas	8.4 – ke atas	0	0.00%
2.	Baik	7.3 – 8.3	8.5 – 9.8	5	25.00%
3.	Sedang	8.4 – 9.6	9.9 – 11.4	5	25.00%
4.	Kurang	9.7 – 11.0	11.5 – 13.4	5	25.00%
5.	Kurang Sekali	11.1 – dst.	13.4 – dst.	5	25.00%
Jumlah				20	100.00%

Dari data yang disajikan di atas, terlihat bahwa dalam aspek kecepatan terdapat hasil yang bermacam – macam di antara peserta UKM Hoki UNY. 5 peserta UKM dengan rincian 5 mahasiswa termasuk dalam kategori “baik” sebesar (25%), 5 peserta UKM dengan rincian 4 mahasiswa dan 1 mahasiswi termasuk dalam kategori “sedang” sebesar (25%), 5

peserta UKM dengan rincian 1 mahasiswa dan 4 mahasiswi termasuk dalam kategori “kurang” sebesar (25%), 5 peserta UKM dengan rincian 5 mahasiswi termasuk dalam kategori “kurang sekali” sebesar (25%), sedangkan untuk kategori “baik sekali” tidak ada satupun peserta UKM yang memenuhi kriteria tersebut dikarenakan norma penilaian lari *sprint* 60 meter tidak dalam rentang nilai tersebut. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa rata – rata kecepatan lari *sprint* 60 meter pada peserta UKM Hoki UNY memiliki tingkat yang “sedang”.

Berikut ini disajikan diagram batang yang menggambarkan kecepatan lari *sprint* 60 meter guna mempermudah dalam mendeskripsikan data di atas.

Gambar 28. Diagram Frekuensi Hasil Lari *Sprint* 60 Meter



c. Kelincahan (*Shuttle Run*)

Kelincahan diukur dengan tes lari *shuttle run* yang hasilnya diukur dalam satuan detik. Semakin cepat waktu yang diperoleh, maka semakin baik hasilnya. Data hasil tes *shuttle run* dapat dilihat pada tabel 15 berikut.

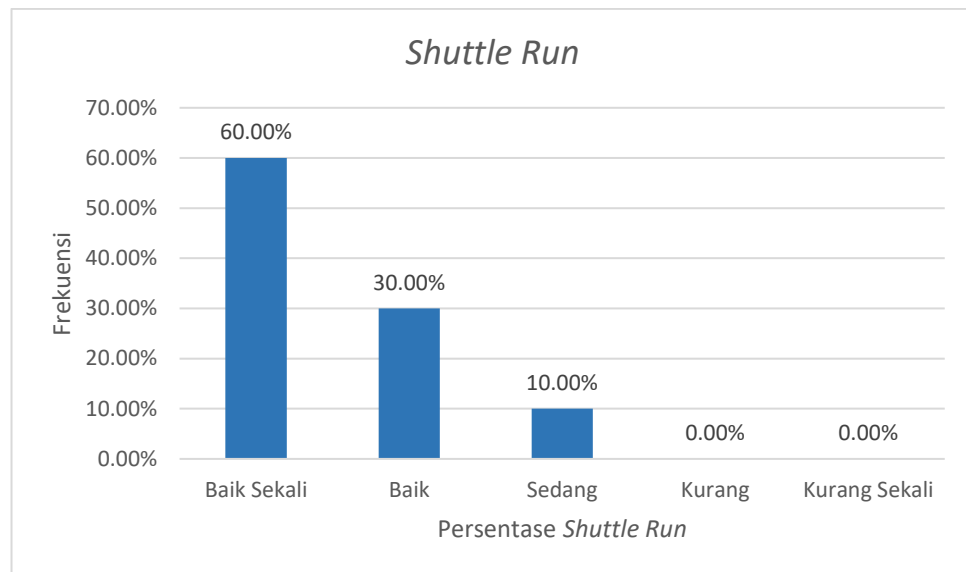
Tabel 17. Distribusi Hasil Tes *Shuttle Run*

No	Norma	Prestasi (detik)		Frekuensi	Persentase
		Laki – laki	Perempuan		
1.	Baik Sekali	≤ 12.10	≤ 12.42	12	60.00%
2.	Baik	12.11 – 13.53	12.43 – 14.09	6	30.00%
3.	Sedang	13.54 – 14.96	14.10 – 15.74	2	10.00%
4.	Kurang	14.97 – 16.39	15.75 – 17.39	0	0.00%
5.	Kurang Sekali	≥ 16.40	≥ 17.40	0	0.00%
Jumlah				20	100.00%

Dari data yang disajikan di atas, terlihat bahwa dalam aspek kelincahan terdapat hasil yang bermacam – macam di antara peserta UKM Hoki UNY. 12 peserta UKM dengan rincian 10 mahasiswa dan 2 mahasiswi termasuk dalam kategori “baik sekali” sebesar (60%), 6 peserta UKM dengan rincian 6 mahasiswi termasuk dalam kategori “baik” sebesar (30%), 2 peserta UKM dengan rincian 2 mahasiswi termasuk dalam kategori “sedang” sebesar (10%), sedangkan untuk kategori “kurang” dan “kurang sekali” tidak ada satupun peserta UKM yang memenuhi kriteria tersebut dikarenakan norma penilaian tes lari *shuttle run* tidak dalam rentang nilai tersebut. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa rata – rata kelincahan tes lari *shuttle run* pada peserta UKM Hoki UNY memiliki tingkat yang “baik sekali”.

Berikut ini disajikan diagram batang yang menggambarkan kelincahan tes lari *shuttle run* guna mempermudah dalam mendeskripsikan data di atas.

Gambar 29. Diagram Frekuensi Hasil Tes Lari *Shuttle Run*



d. Daya Tahan

1) MFT (*Multistage Fitness Test*)

Daya tahan aerobik diukur dengan tes MFT yang hasilnya diukur dengan pengambilan (konsumsi) oksigen maksimal per menit. Semakin lama waktu menyelesaikan tes, maka akan semakin baik hasilnya. Data hasil tes MFT dapat dilihat dalam tabel 16 berikut.

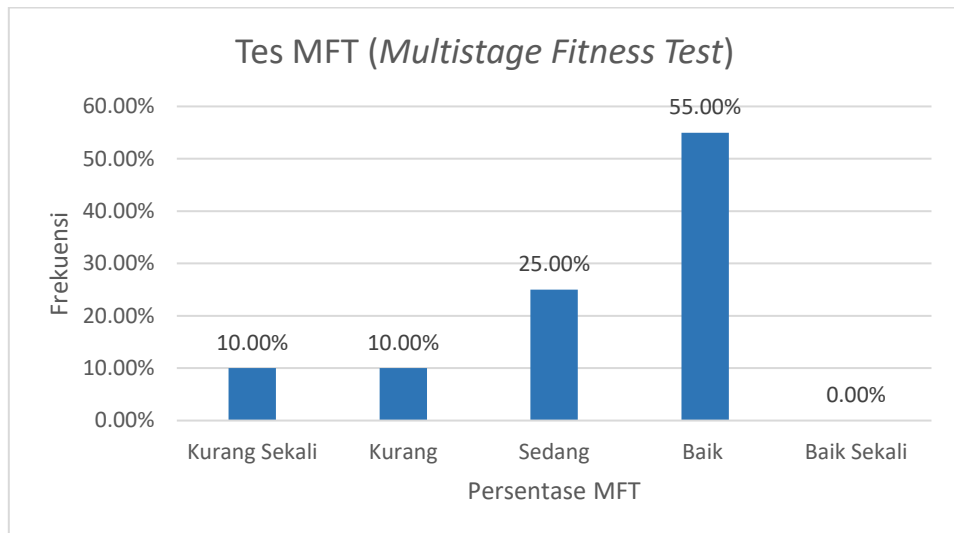
Tabel 18. Distribusi Hasil Tes MFT

No	Norma	Nilai (ml/kg/mnt)		Frekuensi	Persentase
		Laki – laki	Perempuan		
1.	Baik Sekali	51.0 – 55.9	39.0 – 41.9	0	0.00%
2.	Baik	45.2 – 50.9	35.0 – 38.9	11	55.00%
3.	Sedang	38.4 – 45.1	31.0 – 34.9	5	25.00%
4.	Kurang	35.0 – 38.3	25.0 – 30.9	2	10.00%
5.	Kurang Sekali	< 35.0	< 25.0	2	10.00%
Jumlah				20	100.00%

Dari data yang disajikan di atas, terlihat bahwa dalam aspek daya tahan aerobik terdapat hasil yang bermacam – macam di antara peserta UKM Hoki UNY. 11 peserta UKM dengan rincian 4 mahasiswa dan 7 mahasiswi termasuk dalam kategori “baik” sebesar (55%), 5 peserta UKM dengan rincian 4 mahasiswa dan 1 mahasiswi termasuk dalam kategori “sedang” sebesar (25%), 2 peserta UKM dengan rincian 2 mahasiswa termasuk dalam kategori “kurang” sebesar (10%), 2 peserta UKM dengan rincian 2 mahasiswi termasuk dalam kategori “kurang sekali” sebesar (10%), sedangkan untuk kategori “baik sekali” tidak ada satupun peserta UKM yang memenuhi kriteria tersebut dikarenakan norma penilaian tes MFT tidak dalam rentang nilai tersebut. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa rata – rata daya tahan tes MFT pada peserta UKM Hoki UNY memiliki tingkat yang “baik”.

Berikut ini disajikan diagram batang yang menggambarkan daya tahan tes MFT guna mempermudah dalam mendeskripsikan data di atas.

Gambar 30. Diagram Frekuensi Hasil Tes *Multistage Fitness Test*



2) *Push Up*

Daya tahan otot lengan diukur dengan tes *push up* yang hasilnya diukur dengan pengambilan repetisi terbanyak. Semakin banyak jumlah yang di dapat, maka akan semakin baik hasilnya. Data hasil tes *push up* dapat dilihat dalam tabel 17 berikut.

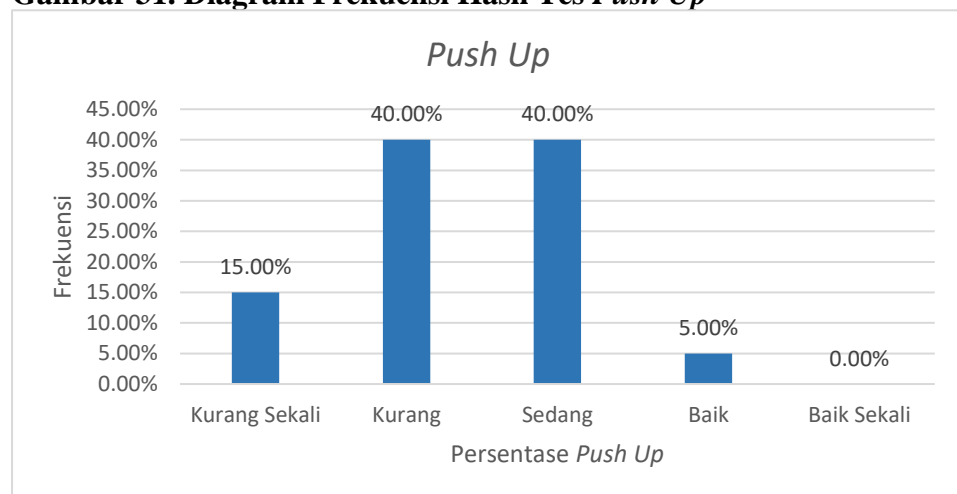
Tabel 19. Distribusi Hasil Tes *Push Up*

No	Norma	Prestasi (kali)		Frekuensi	Persentase
		Laki – laki	Perempuan		
1.	Baik Sekali	70 – ke atas	70 – ke atas	0	0.00%
2.	Baik	54 – 69	54 – 69	1	5.00%
3.	Sedang	38 – 53	35 – 53	8	40.00%
4.	Kurang	22 – 37	22 – 34	8	40.00%
5.	Kurang Sekali	ke bawah – 21	ke bawah - 11	3	15.00%
Jumlah				20	100.00%

Dari data yang disajikan di atas, terlihat bahwa dalam aspek daya tahan otot lengan (*push up*) terdapat hasil yang bermacam – macam di antara peserta UKM Hoki UNY. 1 peserta UKM dengan rincian 1 mahasiswa termasuk dalam kategori “baik” sebesar (5%), 8 peserta UKM dengan rincian 8 mahasiswa termasuk dalam kategori “sedang” sebesar (40%), 8 peserta UKM dengan rincian 8 mahasiswi termasuk dalam kategori “kurang” sebesar (40%), 3 peserta UKM dengan rincian 3 mahasiswi termasuk dalam kategori “kurang sekali” sebesar (15%), sedangkan untuk kategori “baik sekali” tidak ada satupun peserta UKM yang memenuhi kriteria tersebut dikarenakan norma penilaian *push up* tidak dalam rentang nilai tersebut. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa rata – rata daya tahan otot lengan (*push up*) pada peserta UKM Hoki UNY memiliki tingkat yang “sedang”.

Berikut ini disajikan diagram batang yang menggambarkan daya tahan otot lengan (*push up*) guna mempermudah dalam mendeskripsikan data di atas.

Gambar 31. Diagram Frekuensi Hasil Tes *Push Up*



3) *Sit Up*

Daya tahan otot perut diukur dengan tes *sit up* yang hasilnya diukur dengan pengambilan repetisi terbanyak. Semakin banyak jumlah yang di dapat, maka akan semakin baik hasilnya. Data hasil tes *sit up* dapat dilihat dalam tabel 18 berikut.

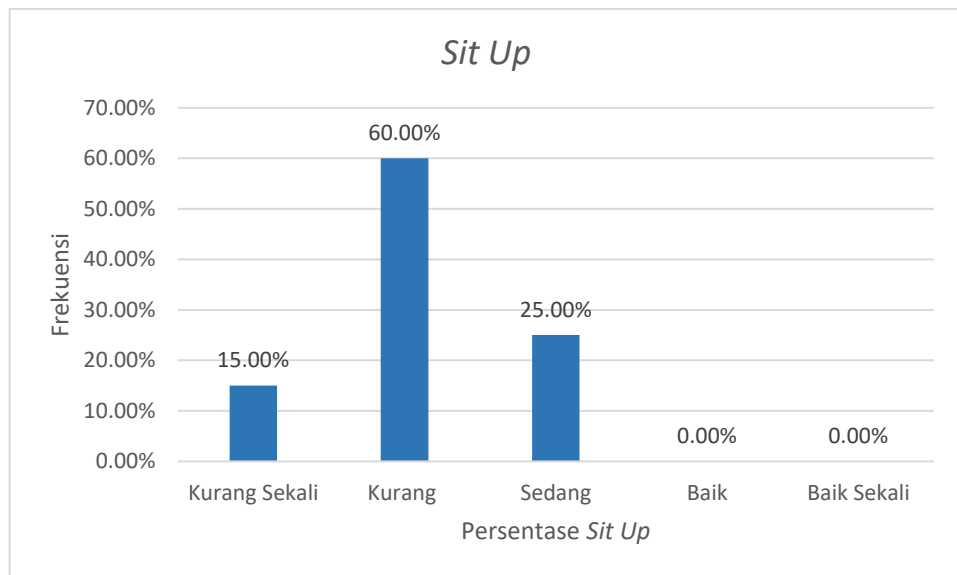
Tabel 20. Distribusi Hasil Tes *Sit Up*

No	Norma	Prestasi (kali)		Frekuensi	Persentase
		Laki – laki	Perempuan		
1.	Baik Sekali	70 – ke atas	70 – ke atas	0	0.00%
2.	Baik	54 – 69	54 – 69	0	0.00%
3.	Sedang	38 – 53	35 – 53	5	25.00%
4.	Kurang	22 – 37	22 – 34	12	60.00%
5.	Kurang Sekali	ke bawah – 21	ke bawah – 11	3	15.00%
Jumlah				20	100.00%

Dari data yang disajikan di atas, terlihat bahwa dalam aspek daya tahan otot perut (*sit up*) terdapat hasil yang bermacam – macam di antara peserta UKM Hoki UNY. 5 peserta UKM dengan rincian 5 mahasiswa termasuk dalam kategori “sedang” sebesar (25%), 12 peserta UKM dengan rincian 4 mahasiswa dan 8 mahasiswi termasuk dalam kategori “kurang” sebesar (60%), 3 peserta UKM dengan rincian 3 mahasiswi termasuk dalam kategori “kurang sekali” sebesar (15%), sedangkan untuk kategori “baik sekali” dan “baik” tidak ada satupun peserta UKM yang memenuhi kriteria tersebut dikarenakan norma penilaian *sit up* tidak dalam rentang nilai tersebut. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa rata – rata daya tahan otot perut (*sit up*) pada peserta UKM Hoki UNY memiliki tingkat yang “kurang”.

Berikut ini disajikan diagram batang yang menggambarkan daya tahan otot perut (*sit up*) guna mempermudah dalam mendeskripsikan data di atas.

Gambar 32. Diagram Frekuensi Hasil Tes *Sit Up*



e. Daya Ledak

- 1) Daya ledak tungkai diukur dengan tes *standing broad jump* yang hasilnya diukur dengan satuan sentimeter. Semakin jauh loncatan yang berhasil dilakukan, maka semakin baik hasilnya. Data hasil tes *standing broad jump* dapat dilihat dalam tabel 19 berikut.

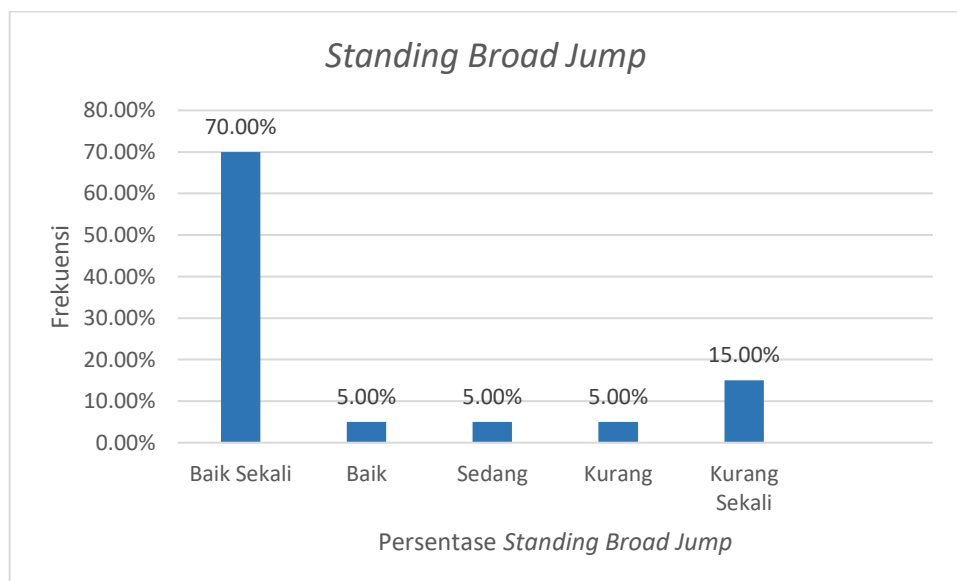
Tabel 21. Distribusi Hasil Tes *Standing Broad Jump*

No	Norma	Presentasi (cm)		Frekuensi	Persentase
		Laki – laki	Perempuan		
1.	Baik Sekali	>2.25	>1.87	14	70.00%
2.	Baik	2.14 – 2.25	1.65 – 1.76	1	5.00%
3.	Sedang	2.03 – 2.13	1.53 – 1.64	1	5.00%
4.	Kurang	1.71 – 2.02	1.41 – 1.52	1	5.00%
5.	Kurang Sekali	<1.70	<1.40	3	15.00%
Jumlah				20	100.00%

Dari data yang disajikan di atas, terlihat bahwa dalam aspek daya ledak tungkai terdapat hasil yang bermacam – macam di antara peserta UKM Hoki UNY. 14 peserta UKM dengan rincian 10 mahasiswa dan 4 mahasiswi termasuk dalam kategori “baik sekali” sebesar (70%), 1 peserta UKM dengan rincian 1 mahasiswi termasuk dalam kategori “baik” sebesar (5%), 1 peserta UKM dengan rincian 1 mahasiswi termasuk dalam kategori “sedang” sebesar (5%), 1 peserta UKM dengan rincian 1 mahasiswi termasuk dalam kategori “kurang” sebesar (5%), 3 peserta UKM dengan rincian 3 mahasiswi termasuk dalam kategori “kurang sekali” sebesar (15%). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa rata – rata daya ledak tungkai pada peserta UKM Hoki UNY memiliki tingkat yang “baik sekali”.

Berikut ini disajikan diagram batang yang menggambarkan daya ledak tungkai guna mempermudah dalam mendeskripsikan data di atas.

Gambar 33. Diagram Frekuensi Hasil Tes *Standing Broad Jump*



2) Daya ledak lengan diukur dengan tes *medicine ball* yang hasilnya diukur dengan satuan meter. Semakin jauh lemparan yang berhasil dilakukan, maka semakin baik hasilnya. Data hasil tes *medicine ball* dapat dilihat dalam tabel 20 berikut.

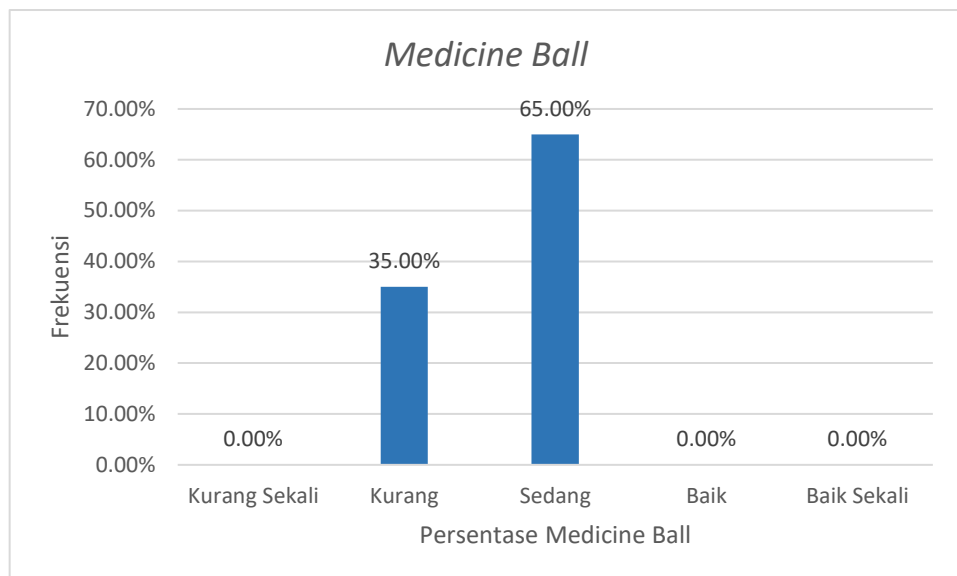
Tabel 22. Distribusi Hasil Tes *Medicine Ball*

No	Norma	Presentasi (m)		Frekuensi	Persentase
		Laki – laki	Perempuan		
1.	Baik Sekali	7.92 – ke atas	4.75 – ke atas	0	0.00%
2.	Baik	6.71 – 7.91	3.96 – 4.74	0	0.00%
3.	Sedang	4.26 – 6.70	2.44 – 3.95	13	65.00%
4.	Kurang	3.05 – 4.25	1.52 – 2.43	7	35.00%
5.	Kurang Sekali	3.04 – ke bawah	1.51 – ke bawah	0	0.00%
Jumlah				20	100.00%

Dari data yang disajikan di atas, terlihat bahwa dalam aspek daya ledak tungkai terdapat hasil yang bermacam – macam di antara peserta UKM Hoki UNY. 13 peserta UKM dengan rincian 5 mahasiswa dan 8 mahasiswi termasuk dalam kategori “sedang” sebesar (65%), 7 peserta UKM dengan rincian 5 mahasiswa dan 2 mahasiswi termasuk dalam kategori “kurang” sebesar (35%), sedangkan untuk kategori “baik sekali”, “baik”, dan “kurang sekali” tidak ada satupun peserta UKM yang memenuhi kriteria tersebut dikarenakan norma penilaian *medicine ball* tidak dalam rentang nilai tersebut. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa rata – rata daya ledak lengan pada peserta UKM Hoki UNY memiliki tingkat yang “sedang”.

Berikut ini disajikan diagram batang yang menggambarkan daya ledak tungkai guna mempermudah dalam mendeskripsikan data di atas.

Gambar 34. Diagram Frekuensi Hasil Tes *Medicine Ball*



2. Kondisi Fisik (Keseluruhan)

Kondisi fisik secara keseluruhan dinilai dengan menggunakan data awal dari setiap komponen kondisi fisik. Data ini kemudian digunakan untuk menghitung T-skor, yang dikategorikan ke dalam 5 kategori yang berbeda. Berikut pemaparan kondisi fisik peserta UKM Hoki UNY.

Tabel 23. Distribusi Frekuensi Keseluruhan Komponen Kondisi Fisik

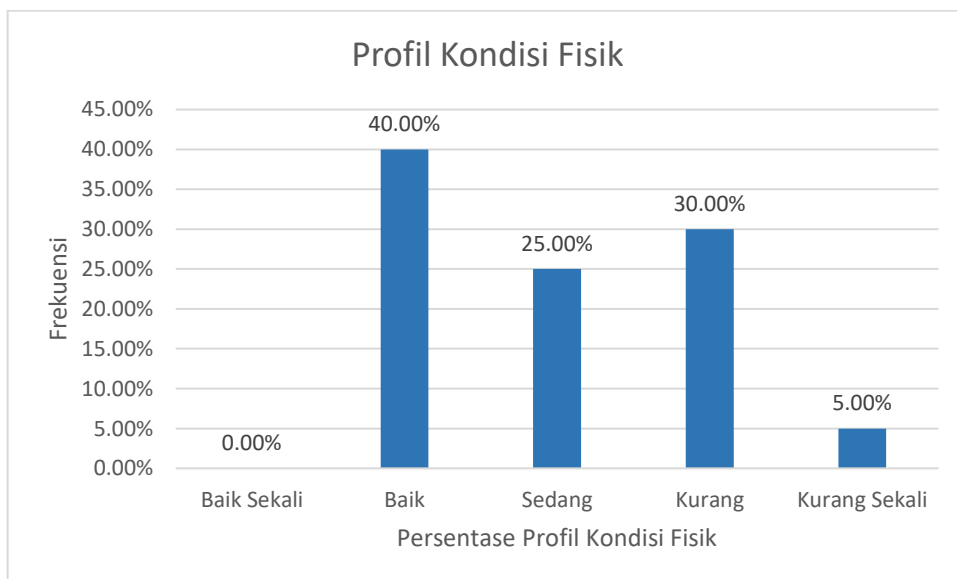
Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X > 55,46$	Baik Sekali	0	0.00%
$51,82 < X \leq 55,46$	Baik	8	40.00%
$48,18 < X \leq 51,82$	Sedang	5	25.00%
$44,54 < X \leq 48,18$	Kurang	6	30.00%
$X \leq 44,54$	Kurang Sekali	1	5.00%
Jumlah		20	100.00%

Dari data tersebut terdapat 0 peserta UKM (0%) dalam kategori “baik sekali”, 8 peserta UKM dengan rincian 8 mahasiswa (40%) dalam kategori “baik”, 5 peserta UKM dengan rincian 2 mahasiswa dan 3 mahasiswi

(25%) dalam kategori “sedang”, 6 peserta UKM dengan rincian 6 mahasiswi (30%) dalam kategori “kurang”, 1 peserta UKM dengan rincian 1 mahasiswi (5%) dalam kategori “kurang sekali”. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik secara keseluruhan pada peserta UKM Hoki UNY rata – rata berada dalam kategori “baik” dengan pertimbangan persentase terbanyak.

Supaya lebih mudah dalam mendeskripsikan data tingkat kondisi fisik peserta UKM Hoki UNY, berikut ini disajikan diagram batang kondisi fisik secara keseluruhan.

Gambar 35. Diagram Frekuensi Keseluruhan Komponen Kondisi Fisik



B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik mahasiswa peserta UKM hoki UNY. Komponen kondisi fisik yang diambil meliputi komponen – komponen yang dianggap berperang penting dalam cabang olahraga hoki, yaitu kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, dan daya tahan. Berdasarkan hasil penelitian data kondisi fisik secara keseluruhan didapatkan dari rerata perhitungan *T – score* dalam berbagai tes kondisi fisik yang telah dilakukan menunjukkan bahwa, kondisi fisik mahasiswa yang mengikuti UKM Hoki UNY masih berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5% (1 mahasiswa), kategori “kurang” sebesar 30% (6 mahasiswa), kategori “sedang” sebesar 25% (5 mahasiswa), kategori “baik” sebesar 40% (8 mahasiswa), kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 mahasiswa). Dengan mengetahui profil kondisi fisik, mahasiswa dapat mengetahui bagaimana cara untuk meningkatkan dan mempertahankan tingkat kebugarannya. Bagi pelatih, informasi ini dapat digunakan sebagai acuan untuk menyempurnakan program latihan dan mengidentifikasi potensi yang dimiliki oleh mahasiswa UKM hoki UNY.

Berdasarkan hasil observasi peneliti dilapangan saat UKM Hoki UNY melakukan suatu uji coba melawan tim Hoki Sleman, dapat disimpulkan bahwa, kondisi fisik yang dimiliki mahasiswa yang mengikuti uji coba dilapangan dipengaruhi oleh banyak faktor. Mahasiswa yang tergabung dalam tim UKM Hoki UNY berasal dari berbagai Fakultas, mahasiswa FIKK didalam perkuliahan sering mendapat latihan fisik, sedangkan mahasiswa fakultas non FIKK lebih jarang tentunya. Mahasiswa yang mengikuti latihan di klub mempunyai intensitas latihan yang berbeda dibandingkan dengan mahasiswa yang hanya berlatih di UKM saja.

Memiliki kondisi fisik yang baik sangat penting karena akan mendukung dalam mempelajari gerak yang relatif sulit dan tidak mudah lelah saat bertanding. Kondisi fisik yang baik akan mendukung tercapainya prestasi, pengembangan kemampuan teknik, taktik dan strategi yang diberikan pelatih. Sehingga dengan mengetahuinya profil kondisi fisik mahasiswa UKM Hoki UNY diharapkan mahasiswa yang mengetahui kekurangan dari komponen kondisi fisik dapat menambah latihan tidak hanya di UKM Hoki UNY. Oleh karena itu, berikut hasil penelitian yang terdiri atas kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan daya ledak yang dijelaskan sebagai berikut.

Dari hasil tes *hand grip dynamometer* yang dari tabel 12 dan 13 menunjukkan dalam kategori “sedang” pada tangan kanan sebesar 80%, di atas sedang dalam kategori “baik” dan “baik sekali” tidak ada peserta tes yang memenuhi dalam kategori tersebut. Sedangkan pada tangan kiri menunjukkan kategori “sedang” sebesar 80% dan “baik” sebesar 20%. Sehingga dapat dikatakan peserta tes UKM Hoki UNY memiliki kemampuan rata – rata “sedang”.

Selama ini latihan kekuatan genggam tangan di UKM Hoki UNY sudah diberikan dalam latihan, namun faktor lainnya adalah para peserta hanya melakukannya ketika saat latihan saja dan tidak melakukannya secara konsisten menyebabkan kondisi fisik kekuatan yang dimiliki peserta tes rata – rata kondisinya masih tergolong “sedang”. Menurut Nurhidayah et al. (2014, p. 33) Dalam olahraga hoki komponen fisik kekuatan genggam tangan menjadi faktor penentu dalam melakukan *shooting*. Dari uraian di atas menandakan bahwa kemampuan untuk

mempertahankan pegangan stik dengan kuat berdampak langsung pada keakuratan *shooting*.

Berdasarkan hasil tes *sprint* 60 meter dari tabel 14 tingkat kecepatan peserta tes UKM Hoki UNY menunjukkan kategori “sedang” sebesar 25%, di atas sedang dengan kategori “baik” sebesar 25%, sedangkan dalam kategori “baik sekali” tidak ada peserta tes yang memenuhi dalam kategori tersebut. Dari tabel 14 juga menunjukkan kategori yang sesuai dengan norma penilaian terdapat 50% peserta tes. Sehingga dapat dikatakan hanya 50% peserta tes lainnya masih dalam kategori “kurang” dan “kurang sekali”.

Komponen fisik kecepatan di dalam latihan UKM Hoki UNY sering kali tidak diberikan di dalam porsi latihan yang menyebabkan kondisi fisik kecepatan dimiliki peserta tes rata – rata nya masih sama rata, dari kategori baik hingga kurang sekali. Dapat disimpulkan bahwa rata – rata di komponen fisik kecepatan bisa di golongan pada kategori “sedang”. Dalam olahraga hoki faktor kecepatan sangat berpengaruh dalam permainan, pendapat tersebut sejalan dengan Auliya (2022, p. 69) menyatakan bahwa kecepatan menjadi salah satu unsur yang dilatih dalam olahraga hoki karena membutuhkan untuk mengolah bola, mengacaukan pertahanan lawan, untuk melewati lawan saat *dribbling* bola, dan dengan kecepatan yang baik juga memudahkan seorang pemain dalam usaha merebut bola yang dibawa lawan atau dengan kata lain (*intercept*).

Berdasarkan hasil tes *shuttle run* dari tabel 15 tingkat kelincahan peserta tes UKM Hoki UNY menunjukkan dalam kategori “sedang” sebesar 10%, di atas sedang dengan kategori “baik” sebesar 30%, kemudian dalam kategori “baik sekali” sebesar 60%. Sehingga dapat dikatakan pesesrta tes UKM Hoki UNY memiliki kemampuan rata – rata “baik sekali”.

Terlihat dari komponen fisik kelincahan data yang diperoleh, bahwa latihan kelincahan diberikan bersamaan dengan latihan teknik di UKM. Dapat disimpulkan bahwa kelincahan para peserta tes UKM Hoki UNY ketika peneliti melakukan tes rata – rata hasilnya masih dalam kondisi yang bisa dikatakan “baik sekali”. Komponen fisik kelincahan dalam olahraga hoki yang diterapkan pada saat permainan berlangsung yaitu pada saat pemain melakukan *dribble* bola dan menghindari dari halangan lawan, serta merupakan penanda kondisi fisik seorang atlet apakah dalam keadaan prima atau tidak (Auliya, 2022, p. 52).

Berdasarkan hasil tes MFT (*Multistage Fitness Test*) dari tabel 16 tingkat daya tahan aerobik menunjukkan dalam kategori “sedang” sebesar 25%, di atas sedang dengan kategori “baik” sebesar 55%, sedangkan dalam kategori “baik sekali” tidak ada peserta tes yang memenuhi dalam kategori tersebut. Kemudian pada kategori “kurang” sebesar 10%, dan pada kategori “kurang sekali” sebesar 10% juga. Sehingga dapat dikatakan pesesrta tes UKM Hoki UNY dalam komponen fisik daya tahan aerobik memiliki kemampuan rata – rata “baik”.

Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik daya tahan aerobik peserta tes UKM Hoki UNY masih diberikan saat latihan, namun beberapa mahasiswa masih ada yang memiliki daya tahan aerobik dibawah norma penilaian. Setelah peneliti melakukan observasi saat latihan dan bertanya pada salah satu mahasiswa yang berlatih, ternyata yang mendapatkan hasil dibawah norma penilaian adalah mahasiswa yang jarang berangkat latihan di UKM. Dalam olahraga hoki daya tahan aerobik sangat berpengaruh terhadap performa saat dilapangan yang sesuai dengan pendapat dari Atradinal (2019) yaitu menyatakan bahwa daya tahan aerobik digunakan pada saat berlari sepanjang permainan berlangsung serta memberikan kesempatan terbaik untuk pemulihan (*recovery*).

Berdasarkan hasil tes daya tahan otot lengan (*push up*) dari tabel 17 tingkat daya tahan otot lengan menunjukkan dalam kategori “sedang” sebesar 40%, dan kategori di atas sedang dengan kategori “baik” sebesar 5%, sedangkan kategori “baik sekali” tidak ada peserta tes yang memenuhi kategori tersebut. Dari tabel 17 juga menunjukkan yang sesuai dengan norma penilaian terdapat 45%. Sehingga dapat dikatakan bahwa 55% peserta tes lainnya masih dalam kategori “kurang” dan “kurang sekali”, dengan rincian 40% “kurang” dan 15% “kurang sekali”. Dapat disimpulkan bahwa pesesrta tes UKM Hoki UNY dalam komponen fisik daya tahan otot lengan memiliki kemampuan rata – rata “sedang ke bawah”.

Budiman & Prabowo (2020, p. 164) menyatakan daya tahan otot juga berpengaruh dalam menunjang performa para atlet hoki saat berada dilapangan. Dalam olahraga hoki daya tahan otot berguna untuk melakukan teknik gerakan *push* dengan kuat. Oleh karena itu, dengan dilatihnya teknik *push* dapat meningkatkan

kecepatan lajur bola dan akan berimbans dalam efektifitas permainan dilapangan. Kondisi daya tahan otot lengan pada peserta UKM Hoki UNY yang masih berada dalam rata – rata kategori sedang bahkan ke bawah karena tidak seimbangnya porsi latihan teknik dan fisik. Selama pada saat latihan pelatih hanya menekankan pada latihan teknik saja, pada latihan untuk memperkuat otot lengan sangat jarang diberikan.

Berdasarkan hasil tes daya tahan otot perut (*sit up*) dari tabel 18 tingkat daya tahan otot perut menunjukkan dalam kategori “sedang” sebesar 25%, dan kategori di atas sedang dengan kategori “baik”, dan “baik sekali” tidak ada peserta tes yang memenuhi kategori tersebut. Dari tabel 18 juga menunjukkan yang sesuai dengan norma penilaian terdapat 25% saja. Sehingga dapat dikatakan bahwa 75% peserta tes lainnya masih dalam kategori “kurang” dan “kurang sekali”, dengan rincian 60% “kurang” dan 15% “kurang sekali”. Dapat disimpulkan bahwa peserta tes UKM Hoki UNY dalam komponen fisik daya tahan otot perut memiliki kemampuan rata – rata “kurang”.

Seperti hal nya dengan daya tahan otot lengan, daya tahan otot perut sangat penting dalam olahraga hoki yang berguna untuk menjaga postur tubuh saat melakukan gerakan teknik *push*. Pendapat tersebut sejalan dengan Budiman & Prabowo (2020, p. 164) menyatakan daya tahan otot juga berpengaruh dalam menunjang performa para atlet hoki saat berada dilapangan. Dalam olahraga hoki daya tahan otot berguna untuk melakukan teknik gerakan *push* dengan kuat. Oleh karena itu, dengan dilatihnya teknik *push* dapat meningkatkan kecepatan lajur bola dan akan berimbans dalam efektifitas permainan dilapangan. Kondisi fisik daya

tahan otot perut yang dimiliki peserta tes UKM Hoki UNY terlihat dari data yang diperoleh masih kurang. Ketika peneliti melakukan observasi pada saat latihan ternyata saat setelah latihan teknik selesai, pelatih tidak memberikan latihan penguatan sama sekali kepada para peserta UKM Hoki UNY.

Berdasarkan hasil tes daya ledak tungkai dari tabel 19 tingkat daya ledak tungkai menunjukkan dalam kategori “sedang” sebesar 5%, kategori di atas sedang dengan kategori “baik” sebesar 5%, dan dalam kategori “baik sekali” sebesar 70%. Dari tabel 19 juga menunjukkan yang sesuai dengan norma penilaian terdapat 80%. Sehingga dapat dikatakan bahwa 20% peserta tes lainnya masih dalam kategori “kurang” dan “kurang sekali”, dengan rincian 5% “kurang” dan 15% “kurang sekali”. Dapat disimpulkan bahwa peserta tes UKM Hoki UNY dalam komponen fisik daya ledak tungki memiliki kemampuan rata – rata “baik sekali”.

Kondisi di UKM Hoki UNY memang jarang diberikan latihan *power*, tetapi keadaan latihan yang ada di UKM jika para mahasiswa yang mengikuti latihan secara rutin tentunya akan membantu mengembangkan *power* tungkai mahasiswa. Dalam olahraga hoki unsur daya ledak digunakan pada saat berlari dalam keadaan *penalty corner*, melakukan transisi saat menyerang ke posisi bertahan begitu pula sebaliknya (Nahari, 2021, p. 53). *Power* tungkai juga berpengaruh saat melakukan tembakan pinalti yang memperkuat posisi kuda – kuda saat hendak menggunakan teknik *push* dan *flick* (Nurhidayah et al., 2014).

Berdasarkan hasil tes daya ledak lengan dari tabel 20 tingkat daya ledak lengan menunjukkan dalam kategori “sedang” sebesar 65%, kategori di atas sedang dengan kategori “baik” dan “baik sekali” tidak ada peserta tes yang memenuhi kategori tersebut. Dari tabel 20 juga menunjukkan yang sesuai dengan norma penilaian terdapat 65%. Sehingga dapat dikatakan bahwa 35% peserta tes lainnya masih dalam kategori “kurang”, sedangkan pada kategori “kurang sekali” tidak ada peserta tes yang memenuhi kategori tersebut. Dapat disimpulkan bahwa peserta tes UKM Hoki UNY dalam komponen fisik daya ledak tungki memiliki kemampuan rata – rata “sedang”.

Menurut Budiman & Prabowo (2020, p. 164) *power* lengan dibutuhkan untuk melakukan teknik gerakan *push* yang berguna meningkatkan efektifitas *passing* dan juga menjadikan tempo permainan tidak lambat dan bola tidak mudah dipotong oleh lawan. Kondisi daya ledak lengan mahasiswa yang mengikuti UKM Hoki UNY seperti komponen fisik pada daya tahan otot lengan masih berada dalam rata – rata kategori sedang karena adanya ketidak seimbangannya porsi latihan teknik dan fisik. Selama pada saat latihan pelatih hanya menekankan pada latihan teknik saja, pada latihan untuk memperkuat bagian lengan sangat jarang diberikan.

C. Keterbatasan Penelitian

Walaupun penelitian ini telah dilakukan dengan maksimal untuk mengetahui profil kondisi fisik peserta UKM Hoki UNY, namun masih ada beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan:

1. Peneliti tidak dapat sepenuhnya mengontrol faktor-faktor yang dapat memengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi psikologis, dan keadaan fisik, serta lainnya.
2. Peneliti belum dapat memastikan bahwa hasil penelitian mencerminkan kondisi fisik mahasiswa yang sebenarnya dalam aktivitas sehari-hari. Peneliti hanya berusaha untuk mengontrol kesungguhan setiap mahasiswa saat menjalani tes.
3. Adanya keterbatasan waktu penelitian, tenaga, dan kemampuan peneliti.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut. Secara keseluruhan, profil kondisi fisik UKM Hoki UNY seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan daya ledak berada dalam kategori “kurang sekali” sebesar 5% (1 mahasiswa), kategori “kurang” sebesar 30% (6 mahasiswa), kategori “sedang” sebesar 25% (5 mahasiswa), kategori “baik” sebesar 40% (8 mahasiswa), kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 mahasiswa) dengan pertimbangan persentase sebesar 40% dari total keseluruhan berkategori “baik”.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari kondisi fisik peserta UKM Hoki UNY, penelitian ini memiliki beberapa implikasi sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program latihan yang lebih terarah dan efektif dalam meningkatkan kemampuan kondisi fisik peserta UKM Hoki UNY.
2. Penelitian ini sebagai tolak ukur bagi para peserta UKM Hoki UNY atas kemampuan yang dimiliki.
3. Hasil penelitian ini sebagai bahan evaluasi bagi pelatih maupun pembina UKM Hoki UNY.
4. Bagi peserta UKM Hoki UNY, penelitian ini diharapkan dapat memotivasi mereka untuk lebih serius dan aktif dalam berlatih, serta terus meningkatkan kemampuan masing-masing individu.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa yang mengikuti UKM, diharapkan lebih peduli untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya.
2. Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam memperbaiki program latihan di UKM Hoki UNY, khususnya terkait kondisi fisik, sehingga terdapat keseimbangan antara latihan teknik dan taktik, dan hasil yang diinginkan dari latihan dapat tercapai.
3. Bagi peneliti, diharapkan agar dapat lebih mengontrol faktor-faktor yang memengaruhi hasil tes dan pengukuran kondisi fisik di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, A. C. (2017). Analisis Antropometri dan Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Indoor Hockey Tim Putra SMA Negeri 1 Kwanyar Kabupaten Bangkalan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1-9.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian, suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Atradinal, D. E. (2019). Studi Tentang Tingkat Kondisi Fisik Pemain Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Sporta Sainika*.
- Auliya, R. F. (2022). Peranan Tingkat Kondisi Fisik dan Keterampilan Bermain Hockey dalam Pencapaian Prestasi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 51-59.
- Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bahrudin. (2008). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: PT Galaxy Puspa Mega.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta: Depdikbud.
- Elkadiowanda, I. (2019). Tinjauan Tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Pertama Pembangunan Labolatorium UNP. *Jurnal JPDO*, 6-10.
- Epriyanto, A. (2023). Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Putra Pelatcab Hoki Kabupaten Kebumen Dalam Persiapan Pra PORPROV Tahun 2022. *Skripsi*.
- Federation, I. H. (2023). *Rules of Hockey*. Retrieved from International Hockey Federation: <https://www.fih.hockey/about-fih/official-documents/rules-of-hockey>
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Herpandika, R. P. (2019). The analysis of physical conditions of Puslatkot athletes of Kediri city for" Kediri Emas" in porprov 2019. *Sportif*, 1-12.
- Hidayatullah, M. A. (2018). Perbedaan Motivasi dan Prestasi Belajar antara Pengurus Harian dan Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). *Jurnal Administrasi Dan Manajemen Pendidikan*, 454-466.
- Iqroni, D. (2017). Model Tes Keterampilan Dasar dan Kondisi Fisik Untuk Mengidentifikasi Bakat Calon Atlet Bolabasket. *Jurnal Keolahragaan*, 5 (2), 142-150.

- Irawan, M. R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang “Battery Test Of Physical Conditioning”. *Jurnal Performa Olahraga*, 15-25.
- Ismaryati. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Kusnanik, N. W. (2018). Physiological demands of playing field hockey game at sub elite players. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*.
- Lemmink, K. G. (2004). Evaluation of the reliability of two field hockey specific sprint and dribble tests in young field hockey players. *British journal of sports medicine*, 138-142.
- Mahendro, A. S. (2020). *Tes Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Mintarto, E. (2019). Komponen Biomotor Olahraga. *Bantul DI Yogyakarta: Samudra Biru*.
- Myers, E. A. (2008). *Field Hockey: Steps To Success*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Nahari, S. I. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Hoki Ruangan Jawa Timur Pada Masa Sebelum Pandemi COVID-19 dan Puslatda New Normal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 46-56.
- Nossek, J. (2002). General Theory of Training, National Institutet for Sport. *Afrika: Press Logos*.
- Nugroho, R. A. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science and Education Journal*.
- Nurhasan, & Hasanudin. (2007). *Tes dan pengukuran keolahragaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nurhidayah, E., Rahayu, S., & Waluyo, M. (2014). Sumbangan Power Otot Lengan, Kekuatan Genggaman, Fleksibilitas Pergelangan Tangan dan Kekuatan Tungkai Terhadap Kemampuan Tembakan Penalti Pada Hockey. *Journal of Sport Science and Fitness*, 31-36.
- Prihanto, K. (2016). Analisis kondisi fisik atlet putra klub bola basket SMA Trimurti Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 465-472.
- Purwanto, J. (2004). *Hoki*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Pusmendik. (2023-2024). *Daya Tahan Kardiorespirasi: Multistage Fitness Test*. Retrieved from Kemdikbud: <https://kebugaran->

pusmendik.kemdikbud.go.id/panduan/fase-ef/gss-daya-tahan-kardiorespirasi-multi-stage-fitness-test

- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 92-100.
- Risdiyanti, W. a. (2021). Profil Atlet Pelatda Hoki Jawa Tengah dalam Persiapan PON Papua XX Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 510-513.
- Rohman, U., & Effendi, M. Y. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur. *Physical Education, Health and Recreation; Vol. 3, No. 2*, 112-121.
- Rosiadi, W. a. (2022). Analisis Komponen Kondisi Fisik Atlet Hockey Gresik Indoor dan Outdoor Putri Persiapan Porprov 2022. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 167-174.
- Ruswandi, I. (2016). Hubungan Power Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Melakukan Spike Pada Permainan Bola Voli. *Skripsi*.
- Saleh, M. (2020). Permainan Hockey Ruangan. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 323-346.
- Salman, H. A., Abdulzahra, Y. Y., & Salman, H. G. (2020). The Effect Of Experimental Educational Exercises To Develop And Measure Some Physical Abilities And Shooting Accuracy From High Jumping For Young Handball Players. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol. 24, Issue 10*, 7123 - 7132.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Septiawan, T. H. (2021). Perbandingan Hasil Tes Kondisi Fisik Atlit Hockey Indoor Tahun 2019 Dan 2020 Koni Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 12-20.
- Setia, D. Y. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket. *Sport Science and Health*, 107-116.
- Shalahudin, M. (2022). Evaluasi Kurikulum Pembinaan Olahraga Hoki di SMAN 1 Menganti Gresik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 42-47.
- Sheilani, R. A. (2013). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tangan Dengan Kemampuan Chest Pass Siswa Putra Kelas VII Yang Mengikuti Eksrakurikuler Bolabasket Di SMP Negeri 1 Wates Kulon Progo-Yogyakarta. *Skripsi*.

- Sidik D. Z., P. P. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Suardi, D. (2017). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra Sman 1 Koto Xi Tarusan. *Cakrawala Pedagogik*, 203-213.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali .
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Rajagrafindo.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. *Bandung: Lubuk Agung*.
- Suntoda, A. (2009). Tes, Pengukuran dan Evaluasi dalam cabang olahraga. *Bandung: FPOK UPI Bandung*, 1-32.
- Swadesi, I. K. (2016). Standardisasi Kondisi Fisik Atlet Porprov Bali. *Seminar Nasional Riset Inovatif*, 152-159.
- Syahrudin, S. (2020). *Pkm Demonstrasi Permainan Hockey Ruangan Pada Siswa SMA Negeri 1 Takalar*. Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPM).
- Teguh, S. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Tikkanen, A. (2019). Field Hockey. *Encyclopædia Britannica*.
- Toruan, A. J. (2017). Evaluasi anthropometri dan kondisi fisik atlet futsal bintang timur Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Valentino, R. F. (2018). Pengaruh Latihan Menggunakan Media Audio Visual Terhadap Keterampilan Teknik Push Pada Cabang Olahraga Hoki. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 13-25.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Widiasuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Press.
- Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Yadav, S. K. (2015). Agility of high and low achievers male hockey players of Banaras Hindu University: A comparative. *International Journal of Physical Education, Sports and Health* , 23-24.(Online).
- Yudianti, M. N. (2016). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani (Vo2max) Atlet Hockey (Field) Putri SMAN 1 Kedungwaru Tulungagung. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 120-126.

Yulianti, R. a. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Yusril Faza Aftoni
 NIM : 19601244035
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing : Ahmad Rikhaudin, S.Pd., Jas., M. Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	29/5/24	Verifikasi proses Bimbingan dan Revisi Bab I.	Ru'
2.	6/6/24	Revisi Bab I, pp: sisa Bab II.	Ru'
3	14/6/24	Revisi Bab I - II (sisa Bab III)	Ru'
4	16/7/24	Revisi hata ^{tema} tes (sisa ³ ampit data)	Ru'
5.	9/8/24	→ Silakan bisa ambil data	Ru'
6	14/10/24	Revisi hasil (perbaikan ^{kegiatan} hasil ^{dan} ^{lampiran})	Ru'
7.	31/10/24	→ revisi akhir	Ru'
8.	6/11/24	revisi akhir / persetujuan	Ru'


Ketua Departemen POR,

Dr. Ngatman, M.Pd.
 NIP. 19670605 199403 1 001



Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN <https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id


Nomor : B/1267/UN34.16/PT.01.04/2024 13 Agustus 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth. UKM Hoki UNY, Student Center Lt. 2 Sayap Timur, Kampus Karangmalang, Sleman Yogyakarta

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Yusril Faza Aftoni
NIM : 19601244035
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Profil Kondisi Fisik Peserta Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Hoki Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2024
Waktu Penelitian : 17 - 31 Agustus 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.


Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Hedy Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 19770218 200801 1 002

1 of 1 8/13/2024, 9:15 AM

Lampiran 3. Surat Izin Peminjaman Alat Untuk Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Telepon (0274) 586168 Yogyakarta 55281
Laman: fikk.uny.ac.id. email: humas_fikk@uny.ac.id

Nomor : B/70/UN34.16/PL.15.01/2024
Perihal : Jawaban Permohonan Penggunaan Fasilitas/Alat

22 Agustus 2024

Kepada Yth.
Yusril Faza Aftoni

Dengan hormat,

Menanggapi surat saudara tanggal 21 Agustus 2024, perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat. Fakultas Ilmu Keolahrahaan dan Kesehatan, UNY mengizinkan Saudara menggunakan fasilitas/alat berupa:

Nama Fasilitas/Alat	Jumlah
Roll Meter	1 Buah
Hand Grip Dynamometer	1 Buah
Ball Medicine	1 Buah

Tanggal : 17 – 31 Agustus 2024
Tempat : Hall Bulutangkis UNY
Acara : Penelitian Tugas Akhir Skripsi

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Menjaga kebersihan fasilitas/alat yang dipakai;
2. Jika sudah selesai dipergunakan segera lapor kepada Petugas.

Demikian agar menjadikan perhatian dan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Perencanaan,
Keuangan, Umum, dan Sumberdaya,

Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or.
NIP.198205222009121006

Tembusan:
Petugas Gudang Timur

Lampiran 4. Formulir Tes

No	Komponen	Instrumen Tes	Hasil Tes	Kategori
1.	Kekuatan	<i>Hand Grip Dynamometer</i>	Tangan Kanan Kg Kg Tangan Kiri Kg Kg	
2.	Kelincahan	<i>Shuttle Run Test</i>	1. detik 2. detik	
3.	Kecepatan	<i>Sprint 60 meter</i>	1. detik 2. detik	
4.	Daya Ledak	a. <i>Standing Broad Jump</i>	Lompatan 1 cm Lompatan 2 cm Lompatan 3 cm	
		b. <i>Medicine Ball</i>	Percobaan 1 m Percobaan 2 m Percobaan 3 m	
5.	Daya Tahan	a. <i>MFT (Bleep Test)</i>	Level Shuttle	
		b. <i>Push Up</i> (60 detik) Kali	
		c. <i>Sit Up</i> (60 detik) Kali	

Lampiran 5. Rekap Data Hasil Tes Kondisi Fisik

Rekap Data Hasil Kondisi Fisik																																	
			Daya Tahan								Kelincahan				Kecepatan				Kekuatan						Daya Ledak						Total T skor	Rata2 T skor	Kategori
																			Hand Grip Dynamometer														
No	Nama Mahasiswa	L/P	Push Up	Kategori	T skor	Sit Up	Kategori	T skor	T (Vo2M)	Kategori	T skor	Shuttle Run	Kategori	T skor	1000m	Kategori	T skor	Kanan	Kategori	T skor	Kiri	Kategori	T skor	kg Broad	Kategori	T skor	medicine Ball	Kategori	T skor				
1	Banyu	L	40	S	45.24	36	K	45.56	45.2	B	38.81	7.55	BS	59.09	7.45	B	62.74	39.6	S	63.32	40.5	S	61.55	2.28	BS	54.26	4.25	K	54.95	485.51	53.95	Baik	
2	Langgeng	L	39	S	46.06	40	S	40.88	38.5	S	48.08	7.79	BS	58.31	7.42	B	62.86	39.3	S	62.79	41.3	S	62.73	2.42	BS	57.21	4.08	K	53.40	492.31	54.70	Baik	
3	Salim	L	43	S	42.78	42	S	38.54	47.4	B	35.77	7.38	BS	59.64	8.84	S	57.44	37.4	S	59.44	39.9	S	60.67	2.33	BS	55.31	4.27	S	55.13	464.71	51.63	Sedang	
4	Pieza	L	36	K	48.52	45	S	35.03	43.6	S	41.02	7.51	BS	59.22	8.67	S	58.09	35.6	K	56.27	38.1	S	58.01	2.28	BS	54.26	3.58	K	48.85	459.26	51.03	Sedang	
5	Syahrul	L	44	S	41.95	36	K	45.56	37.5	K	49.46	7.28	BS	59.97	7.66	B	61.94	37.6	S	59.79	38.8	S	59.04	2.51	BS	59.11	3.67	K	49.67	486.49	54.05	Baik	
6	Altova	L	55	B	32.92	33	K	49.06	38.2	K	48.49	7.48	BS	59.32	9.01	S	56.79	36.3	S	57.50	38.5	S	58.60	2.26	BS	53.84	4.08	K	53.40	469.93	52.21	Baik	
7	Agung	L	47	S	39.49	37	K	44.39	46.2	B	37.43	7.52	BS	59.19	9.74	K	54.00	36.8	S	58.38	37.5	S	57.12	2.91	BS	67.55	5.35	S	64.97	482.51	53.61	Baik	
8	Aditia	L	53	S	34.57	36	K	45.56	47.4	B	35.77	7.23	BS	60.13	9.65	S	54.35	35.9	K	56.80	36.9	S	56.24	2.74	BS	63.96	5.42	S	65.61	472.96	52.55	Baik	
9	Aldi	L	45	S	41.13	45	S	35.03	43.6	S	41.02	7.25	BS	60.06	8.23	B	59.76	38.8	S	61.91	39.6	S	60.22	2.34	BS	55.53	5.76	S	68.70	483.38	53.71	Baik	
10	Piomi	L	47	S	39.49	41	S	39.71	43.6	S	41.02	7.23	BS	60.13	7.88	B	61.10	35.1	K	55.39	38.4	S	58.45	2.28	BS	54.26	5.34	S	64.88	474.43	52.71	Baik	
11	Khoirotul	P	23	K	59.19	28	K	54.91	24.8	K	67.03	11.45	BS	46.39	12.32	K	44.16	25.1	B	37.76	29.6	B	45.46	2.05	BS	49.41	3.32	S	46.48	450.80	50.09	Sedang	
12	Marfuatun	P	25	K	57.55	29	K	53.74	34.3	B	53.89	13.55	B	39.55	13.11	K	41.15	24.5	S	36.70	23.4	S	36.31	2.07	BS	49.83	2.75	S	41.29	410.01	45.56	Kurang	
13	Artika	P	18	KS	63.30	21	KS	63.10	24.8	K	67.03	13.76	B	38.87	11.55	K	47.10	23.4	S	34.76	21.7	S	33.80	2.03	BS	48.99	2.82	S	41.93	438.87	48.76	Sedang	
14	Vina	P	15	KS	65.76	18	KS	66.61	34.7	B	53.33	14.09	B	37.80	10.92	S	49.50	27.4	K	41.81	27.7	B	42.66	2.32	BS	55.10	3.85	S	51.31	463.88	51.54	Sedang	
15	Sasa	P	19	KS	62.48	16	K	68.95	27.2	S	63.71	14.15	S	37.60	13.45	KS	39.85	30.1	S	46.57	25.9	S	40.00	1.32	KS	34.01	2.65	S	40.38	433.55	48.17	Kurang	
16	Suryani	P	26	K	56.73	25	K	58.42	34.3	B	53.89	14.36	S	36.92	14.13	KS	37.26	24.7	S	37.05	24.7	S	38.23	1.45	K	36.76	2.77	S	41.47	396.72	44.08	Kurang Sekali	
17	Trisna	P	29	K	54.27	30	K	52.57	31.8	B	57.35	12.11	BS	44.24	13.61	KS	39.24	27.9	S	42.69	26.9	S	41.47	1.78	B	43.72	2.89	S	42.56	418.12	46.46	Kurang	
18	Khusnul	P	30	K	53.45	31	K	51.40	32.4	B	56.52	12.53	B	42.87	14.84	KS	34.55	29.8	S	46.04	29.3	B	45.02	1.55	S	38.87	2.31	K	37.28	405.99	45.11	Kurang	
19	Erika	P	24	K	58.37	23	K	60.76	34.3	B	53.89	13.71	B	39.03	12.65	K	42.90	26.9	S	40.93	25.1	S	38.82	1.28	KS	33.17	2.54	S	39.38	407.25	45.25	Kurang	
20	Haura	P	26	K	56.73	32	K	50.23	32.4	B	56.52	12.9	B	41.67	14.66	KS	35.23	28.7	S	44.10	29.7	B	45.61	1.36	KS	34.86	2.43	K	38.37	403.33	44.81	Kurang	
total			684			644			742.20			206.83			215.79			640.90			653.50			41.56			74.13			9000.00	1000.00		
maksimal			55			45			47.40			14.36			14.84			39.60			41.30			2.91			5.76			492.31	54.70		
minimal			15			16			24.80			7.23			7.42			23.40			21.70			1.28			2.31			396.72	44.08		
rata-rata			34.20			32.20			37.11			10.34			10.79			32.05			32.68			2.08			3.71			450.00	50.00		
SD			12.18			8.55			7.23			3.07			2.62			5.67			6.77			0.47			1.10			32.74	3.64		

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian



Tes Kekuatan (*Hand Grip Dynamometer*)



Tes Kecepatan (*Sprint 60 meter*)



Tes Kelincahan (*Shuttle Run Test*)



Tes Daya Tahan Aerobik (*Multistage Fitness Test*)



Tes Daya Ledak Tungkai (*Standing Broad Jump*)



Tes Daya Ledak Lengan (*Medicine Ball Throw Test*)



Tes Daya Tahan Otot Lengan (*Push Up*)



Tes Daya Tahan Otot Perut (*Sit Up*)