



## **Profil Kondisi Fisik Atlet Putra Porprov Cabang Hockey Lapangan Kabupaten Kendal Tahun 2023**

### ***Profile of Physical Fitness of Porprov Male Hockey Athletes Kendal Regency 2023***

Sofyan Ardyanto<sup>1</sup>, Lusiana<sup>2</sup>, Hifa Firdausy Putra Islamy<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Wahid Hasyim, <sup>2</sup>Universitas Wahid Hasyim, <sup>3</sup>Universitas Wahid Hasyim  
[hsofyanardyanto@unwahas.ac.id](mailto:hsofyanardyanto@unwahas.ac.id), [lusianaprabowo@gmail.com](mailto:lusianaprabowo@gmail.com), [ifafirdausyputraisلامي@gmail.com](mailto:ifafirdausyputraisлами@gmail.com)

#### Info Artikel

Diterima	Revisi	Diterbitkan
25 Desember 2023	5 Januari 2024	10 Januari 2024

#### Korespondensi\*

Nama	Sofyan Ardyanto
Afiliasi	Universitas Wahid Hasyim

#### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet PORPROV hockey di Kabupaten Kendal tahun 2023. Metode penelitian yang telah dilakukan adalah metode survei serta menggunakan teknik analisis data tes dan pengukuran. Instrumen yang telah digunakan adalah 7 item tes kondisi fisik antara lain adalah : daya tahan, kekuatan, fleksibilitas atau kelentukan, kelincahan, daya ledak dan kecepatan. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 12 atlet. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 12 atlet, menggunakan satuan ukuran pengganti T-score selanjutnya dijumlahkan dan di bagi jumlah tes sehingga didapatkan rerata lalu di konveksikan dan dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu: sempurna, sangat baik, baik, cukup, kurang. Hasil dari penelitian menunjukkan sebanyak 1 atlet (8,33%), pada kategori baik sekali sebanyak 9 atlet (75%), pada kategori baik sebanyak 2 atlet (16,67%), pada kategori cukup sebanyak 0 atlet (0,0%), dalam kategori kurang sebanyak 0 atlet (0,0%). Kesimpulan dalam penelitian ini adalah profil kondisi fisik atlet PORPROV hockey di Kabupaten Kendal tahun 2023 pada kategori baik sekali.

Kata Kunci: Profil, Kondisi Fisik, Atlet Porprov Hoki

#### Abstract

*The reseach purpose was to determine the profile of the physical condition of PORPROV hockey athletes in Kendal Regency in 2023. The research method that has been carried out is the survey method and uses test and measurement data analysis techniques. The instruments that have been used are 7 physical condition test items including: endurance, strength, flexibility or flexibility, agility, explosive power and speed.. The sample in this study were 12 athletes, using a unit of measure to replace the T-score, then add it up and divide it by the number of tests to get the convection average and categorized into 5 categories, namely: perfect, very good, good, sufficient, lacking. The results that in the perfect category there were 1 athlete (8.33%), in the excellent category there were 9 athletes (75%), in the good category there were 2 athletes (16.67%), in the moderate category there were 0 athletes (0.0%), in the less category as many as 0 athletes (0.0%). The conclusion in this study is the profile of the physical condition of PORPROV hockey athletes in Kendal Regency in 2023 in the very good category.*

*Keywords: Profile, Physical Fitness, Hockey*

## PENDAHULUAN (Introduction)

Olahraga merupakan salah satu kegiatan dalam kehidupan manusia, dimana manusia melakukan hal tersebut agar mencapai kesehatan dan kebugaran yang diinginkan, maka olahraga menjadi penting artinya dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia dan untuk meraih prestasi dimana olahraga dapat mendorong manusia untuk saling bertanding dengan rasa gembira dan kejujuran, olahraga membuat kemungkinan tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan rasa solidaritas dan tidak mementingkan dirinya sendiri. Bahkan olahraga sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik yang dimilikinya.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik (Subarjah, 2013). Jika pemain mempunyai kondisi fisik yang baik maka akan mendukung aspek yang lain seperti teknik, taktik, dan mental. Dari pemaparan di atas bisa disimpulkan bahwa kondisi fisik memiliki peranan penting dalam meningkatkan performa pemain (Adi, 2019). Ini dikarenakan saat mereka harus mengulang puluhan kali dalam melakukan gerakan teknik ataupun pola-pola taktik, atlet tidak akan mudah mengalami lelah. Kondisi fisik berpengaruh terhadap prestasi, karena mempengaruhi dalam kesuksesan latihan. Dengan kata lain kondisi fisik ini sangat penting, dimana pemain yang kurang baik akan meningkat setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan tim (Nurrochmah & Setiawan, 2021). Dalam bermain hockey membutuhkan beberapa gerakan-gerakan yang termasuk dalam komponen kondisi fisik seperti lari cepat (*sprint*), *jogging*, berjalan dan kemampuan lari mundur sebaik lari kedepan pada umumnya, seperti gerakan bolak-balik (*shuttle*) dan beberapa pola akselerasi yang digunakan dalam tenis lapangan (Nabila & Kusnanik, 2021).

Pendapat (Subarjah, 2013) bahwa manfaat kondisi fisik yaitu (1) Meningkatkan kinerja jantung dan paru. (2) Meningkatkan kekuatan, kelentukan, daya tahan dan stamina. (3) *Recovery* atau pemulihan tubuh yang lebih cepat. (4) Gerak yang dilakukan akan lebih efektif. Kondisi atlet harus sehat dan bugar selama latihan dan kompetisi. Kondisi atlet yang baik akan membantu atlet tersebut untuk berprestasi. Kondisi fisik yang baik juga akan mampu untuk meningkatkan performa dan mengurangi resiko cedera saat latihan maupun saat berkompetisi.

Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik Dalam Depdiknas 2000: 8-10 dalam jurnal (Brier & Lia dwi jayanti, 2020) komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah : umur, jenis kelamin, genetik, kegiatan fisik, kebiasaan merokok, dan faktor lainnya. Salah satunya adalah denyut nadi seorang atlet pasti berbeda dengan orang biasa dimana denyut nadi tinggi dan stabil maka orang tersebut mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan kondisi sehat bugar (Lusiana, 2021).

Berdasarkan pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

Komponen kondisi fisik dalam olahraga hockey tentunya berbeda dengan olahraga lainnya. Menurut (Hidayat, 2018) Unsur-unsur fisik yang penting dalam cabang olahraga hockey adalah: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), fleksibilitas atau kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), dan kecepatan (*speed*). Dari beberapa unsur tersebut ada unsur yang dianggap lebih penting dibandingkan dengan unsur-unsur lainnya, yaitu unsur

kelincahan (*agility*).

(1). Daya tahan otot adalah kemampuan semua organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut kekuatan dalam waktu relative lama. Daya tahan otot yang diberikan dalam penelitian ini terdiri: Otot perut (*sit up*), Otot lengan & bahu (*push up*), Otot punggung (*back up*) (2). Kelincahan yaitu kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan. kelincahan diukur menggunakan Illionis agility tes (3). Kecepatan yaitu kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan diukur menggunakan tes lari 30 meter (4). Daya tahan yaitu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan pekerjaan. Daya tahan VO<sub>2</sub>Max diukur menggunakan multistage. (5). Kelentukan atau fleksibilitas merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Tes yang diberikan ialah tes sit & reach.

### METODE (The Method)

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan survei dengan pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran, populasi dalam penelitian ini berjumlah 12 atlet, diambil menggunakan teknik total sampling berjumlah 12 atlet. Instrumen dalam penelitian ini menganut dalam skripsi Hidayat yaitu :

Kondisi fisik yang diteliti terdiri atas Daya tahan otot, kelincahan, kecepatan, daya tahan VO<sub>2</sub>Max dan, Kelentukan.

Hasil kasar ini perlu diubah agar memiliki ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti ini adalah T-Score. Selanjutnya T-Score dari setiap jenis tes kemampuan dijumlahkan dan dibagi jumlah jenis item tes, sehingga didapatkan rerata T-Score. Hasil rerata T-Score selanjutnya akan dikonvensikan. (Sugiyono, 2017) menyatakan bahwa rumus T-Score yaitu:

$$10 \left( \frac{X - M}{SD} \right) + 50 \qquad 10 \left( \frac{M - X}{SD} \right) + 50$$

Keterangan:

T = Nilai Skor-T

M = Nilai rata-rata data kasar

X = nilai data kasar

SD = standar deviasi data kasar

Nilai T-Score dari item dijumlahkan, sehingga didapat total T-Score. Hasil total T-Score menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kondisi fisik. Pengkategorian menggunakan *mean* dan *standar deviasi*. (Azwar, 2018) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN). Sempurna, Sangat Baik, baik cukup, Kurang. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. (Arikunto, 2015) menyatakan bahwa rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

(Sumber: (Arikunto, 2015))

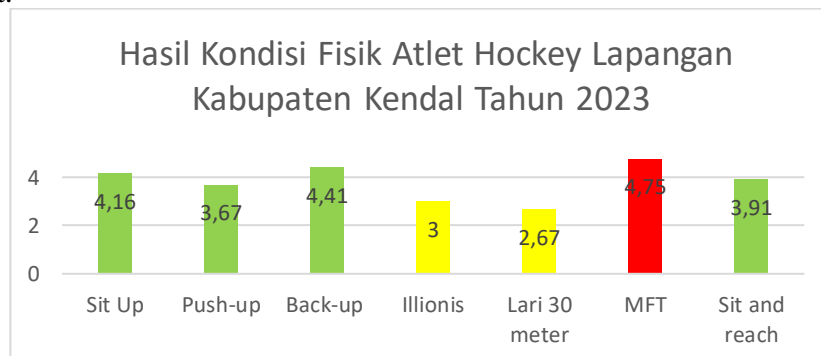
**HASIL DAN PEMBAHASAN (*The Results of Study*)**

Hasil subjek penelitian “Bagaimana Profil Kondisi Fisik Atlet Putra Porprov Cabang Olahraga Hockey Lapangan Kabupaten Kendal Tahun 2023” yaitu mengenai kondisi fisik atlet Hockey Lapangan Kabupaten Kendal Tahun 2023. Sedangkan profil kondisi fisik merupakan variabel penelitian. Setelah pengambilan data selesai dilakukan. Dilanjutkan dengan menyajikan data dan pengolahan data melalui perhitungan statistik deskriptif.

**Tabel 4.1 Hasil Kondisi Fisik Atlet Hockey Lapangan Kabupaten Kendal Tahun 2023**

No	Jenis Tes	Jumlah	Rata-Rata	Kategori
1	Sit-up	12	4,16	Baik Sekali
2	Push-up	12	3,67	Baik Sekali
3	Back-up	12	4,41	Baik Sekali
4	Illionis	12	3	Baik
5	Lari 30 meter	12	2,67	Baik
6	MFT	12	4,75	Sempurna
7	Sit and reach	12	3,91	Baik Sekali
<b>rata-rata</b>			3,79	Baik Sekali

Dari tabel 4.1 diketahui bahwa N merupakan jumlah Atlet Hockey Lapangan Kabupaten Kendal Tahun 2023. Adapun data dapat dilihat melalui diagram batang pada Gambar 4.1 seperti berikut:

**Gambar 4.1 Diagram Kondisi Fisik Atlet Hockey Lapangan Kabupaten Kendal Tahun 2023**

Dari tabel 4.1 dan diagram gambar 4.1 dapat dilihat tingkat kondisi fisik atlet Hockey Lapangan Kabupaten Kendal Tahun 2023 memiliki rata –rata nilai kondisi fisik 3,79 sehingga masuk dalam kondisi fisik Baik Sekali. Adapun rincian dari masing-masing komponen kondisi fisik seperti: *sit up* mendapatkan rata-rata nilai 4,16 (Baik Sekali), *push up* mendapatkan rata-rata nilai 3,67 (baik sekali), *back up* mendapatkan rata-rata nilai 4,41 (Baik Sekali), *illionis* mendapatkan rata-rata nilai 3 (Baik), *Lari 30 meter* mendapatkan rata-rata nilai 2,67 (Baik), *MFT* mendapatkan rata-rata nilai 4,75 (Sempurna), *Sit And Reach* mendapatkan rata-rata nilai 3,91 (Baik Sekali). Sehingga kondisi atlet Hockey Lapangan Kabupaten Kendal Tahun 2023 bisa di katakana Baik Sekali.

Dengan penjelasan. hasil tingkat kondisi fisik komponen kekuatan dan ketahanan otot perut pada atlet Putra Porprov Cabang Olahraga Hockey Lapangan Kabupaten Kendal Tahun 2023 terdapat 6 (50%) Atlet dengan kondisi fisik komponen kekuatan dan ketahanan otot perut sempurna, 3 (25%) atlet masuk dalam kategori Baik Sekali dan 2 (16,67%) Atlet dengan kondisi fisik komponen kekuatan dan ketahanan otot perut Baik dan 1 (8,33%) masuk dalam kategori cukup. Sehingga jika dirata-rata hasil tingkat kondisi fisik komponen kekuatan dan ketahanan otot perut (*sit up*) pada atlet Putra Porprov Cabang Olahraga Hockey Lapangan

Kabupaten Kendal Tahun 2023 mendapatkan nilai rata-rata 30,00 dan masuk dalam kategori Baik Sekali.

hasil tingkat kondisi fisik komponen kekuatan pada atlet Putra Porprov Cabang Olahraga Hockey Lapangan Kabupaten Kendal Tahun 2023 terdapat 3 (25%) Atlet dengan kondisi fisik komponen kekuatan sempurna, 4 (33,33%) atlet masuk dalam kategori Baik Sekali, 3 (25%) Atlet dengan kondisi fisik komponen kekuatan perut Baik dan 2 (16,67%) masuk dalam kategori cukup. Sehingga hasil tingkat kondisi fisik komponen kekuatan (*push up*) pada atlet Putra Porprov Cabang Olahraga Hockey Lapangan Kabupaten Kendal Tahun 2023, mendapatkan nilai rata-rata 30,91 dan masuk dalam kategori Baik Sekali.

hasil tingkat kondisi fisik komponen kekuatan otot punggung (*Back up*) pada atlet Putra Porprov Cabang Olahraga Hockey Lapangan Kabupaten Kendal Tahun 2023. Dari keseluruhan jumlah atlet 7 (58,33%) Atlet mendapatkan hasil kondisi fisik komponen kekuatan otot punggung sempurna, 3 (25%) atlet mendapatkan hasil Baik Sekali dan 2 (16,67%) atlet mendapatkan hasil cukup. Sehingga hasil tingkat kondisi fisik komponen kekuatan (*Back up*) pada atlet Putra Porprov Cabang Olahraga Hockey Lapangan Kabupaten Kendal Tahun 2023, mendapatkan nilai rata-rata 21,58 dan masuk dalam kategori Baik Sekali.

hasil tingkat kondisi fisik komponen kelincahan (Illionis Test) pada atlet Putra Porprov Cabang Olahraga Hockey Lapangan Kabupaten Kendal Tahun 2023. Dari keseluruhan jumlah atlet 2 (16,67%) Atlet mendapatkan hasil kondisi fisik komponen kelincahan dengan kategori Baik Sekali, 8 (66,66%) atlet mendapatkan hasil Baik dan 2 (16,67%) atlet mendapatkan kategori cukup. Sehingga hasil tingkat kondisi fisik komponen kelincahan (Illionis Test) pada atlet Putra Porprov Cabang Olahraga Hockey Lapangan Kabupaten Kendal Tahun 2023, mendapatkan nilai rata-rata 16,59 dan masuk dalam kategori Baik.

tingkat kondisi fisik komponen kelincahan Lari 30 Meter pada atlet Putra Porprov Cabang Olahraga Hockey Lapangan Kabupaten Kendal Tahun 2023. Terdapat 8 (66,67%) Atlet mendapatkan hasil kondisi fisik komponen kelincahan dengan kategori Baik dan 4 (33,33%) atlet masuk dalam kategori Cukup. Sehingga hasil tingkat kondisi fisik komponen kelincahan Lari 30 Meter pada atlet Putra Porprov Cabang Olahraga Hockey Lapangan Kabupaten Kendal Tahun 2023, mendapatkan nilai rata-rata 4,64 dan masuk dalam kategori Baik.

tingkat kondisi fisik komponen kesegaran fungsi kardiorespiratori Vo<sub>2</sub>max pada atlet Putra Porprov Cabang Olahraga Hockey Lapangan Kabupaten Kendal Tahun 2023 terdapat 10 (83,34%) Atlet dengan kondisi fisik komponen kesegaran fungsi kardiorespiratori Vo<sub>2</sub>max sempurna, 1 (8,33%) atlet masuk dalam kategori kondisi fisik komponen kesegaran fungsi kardiorespiratori Vo<sub>2</sub>max Baik Sekali dan 1 (8,33) Atlet dengan kondisi fisik komponen kesegaran fungsi kardiorespiratori Vo<sub>2</sub>max Baik. Sehingga hasil tingkat kondisi fisik komponen kesegaran fungsi kardiorespiratori Vo<sub>2</sub>max pada atlet Putra Porprov Cabang Olahraga Hockey Lapangan Kabupaten Kendal Tahun 2023, mendapatkan nilai rata-rata 65,25 dan masuk dalam kategori Sempurna.

tingkat kondisi fisik komponen Kelenturan pada atlet Putra Porprov Cabang Olahraga Hockey Lapangan Kabupaten Kendal Tahun 2023 terdapat 1 (8,33%) Atlet dengan kondisi fisik komponen kelenturan Sempurna, 8 (66,67%) atlet masuk dalam kategori baik dan 3 (25%) atlet masuk dalam kategori baik. Sehingga hasil tingkat kondisi fisik komponen kesegaran fungsi kardiorespiratori Vo<sub>2</sub>max pada atlet Putra Porprov Cabang Olahraga Hockey Lapangan Kabupaten Kendal Tahun 2023, mendapatkan nilai rata-rata 10,93 cm dan masuk dalam kategori Baik Sekali.

### **SIMPULAN (Conclusion)**

Berdasarkan hasil analisis penelitian, maka dapat disimpulkan beberapa hal sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini. Adapun kesimpulan tersebut adalah sebagai berikut : profil kondisi fisik atlet PORPROV hockey di Kabupaten kendal tahun 2023 menghasilkan

data kasar yang telah diubah agar memiliki ukuran yang sama dan dengan satuan ukuran pengganti T-Score di kategorikan menjadi (5) kategori yaitu : sempurna, baik sekali, baik, cukup, kurang. Portofolio yang telah di analisis menghasilkan data sebagai berikut : pada kategori *sit up* mendapatkan rata-rata nilai 4,16 (Baik Sekali), *push up* mendapatkan rata-rata nilai 3,67 (baik sekali), *back up* mendapatkan rata-rata nilai 4,41 (Baik Sekali), *illionis* mendapatkan rata-rata nilai 3 (Baik), Lari 30 *meter* mendapatkan rata-rata nilai 2,67 (Baik), *MFT* mendapatkan rata-rata nilai 4,75 (Sempurna), *Sit And Reach* mendapatkan rata-rata nilai 3,91 (Baik Sekali). Sehingga kondisi atlet Hockey Lapangan Kabupaten Kendal Tahun 2023 bisa di katakana Baik Sekali. Atas penelitian ini dapat berimplikasi sebagai bahan pertimbangan dalam latihan kondisi atlet hockey lapangan guna porprov tahun 2023 supaya menjaga serta konsisten dalam berlatih khususnya yang berhubungan dengan kondisi fisik agar dalam permainan bisa mencapai hasil yang lebih maksimal. Sebagai bahan pembelajaran bahwa kondisi fisik sangat diperlukan masyarakat bukan hanya untuk atlet, agar supaya aktifitas sehari-hari dapat berjalan lancar dan kesehatan terjaga.

#### **DAFTAR RUJUKAN (Bibliography)**

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- (Akbar, 2014)kemampuan daya tahan anaerobik dan daya tahan aerobik pemain hockey putra universitas negeri yogyakarta.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- .Bompa, T. O., & Haff, G. (2019). *Periodization theory and methodology of training*. USA: Sheridan Books.
- (Aprianova & Hariadi, 2016)meningkatkan teknik dasar menggiring bola dengan menggunakan metode drill.
- (Mahyuddin, 2016) profil kondisi fisik atlet hockey menuju PON XIX Jawa Barat
- (Metikasari & Roepadjadi, n.d.) bagaimana kondisi fisik tim hockey indoor putri Kabupaten Sidoarjo.
- (Kondisi Fisik Atlet Hockey Sumatera Barat Haripah lawanis et al., 2019)
- Nicholls, A., & Sintonen, K. (2018). *Developing a football training product*. Netherland: University of Applied Science.
- (Lusiana,2021) senam nji eka tunggal Ika terhadap denyut nadi istirahat
- Paradisis, G. P., Pappas, P. T., Theodorou, A. S., Zacharogiannis, E. G., Skordilis, E. K., & Smirniotou, A. S. (2019). Effects of static and dynamic stretching on sprint and jump performance in boys and girls. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(1), 154-160.
- Pasaribu, A. M. N., (2020). *Tes dan pengukuran*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM)
- Prasetya, Y. Y., & Hariadi, I. (2018). Profil kondisi fisik atlet persatuan sepak bola Malang U-17 (Persema). *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 105-110.
- Pratama, T., & Nawawi, U. (2020). Tinjauan tingkat kondisi fisik atlet sepakbola Porma FC Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2(2), 549-564.
- (Subarjah, 2013)Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan pengukuran olahraga*. Depok: Rajawali Press.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.