

**STUDI TENTANG TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN *HOCKEY* FAKULTAS
ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

Atradinal¹, Erick Martina Dharma²

Universitas Negeri Padang

atr_pykh@yahoo.co.id

Abstrack

The problem in this study began with a decline in the achievements achieved by hockey players at the Faculty of Sport Sciences, Padang State University. This article was written to describe the level of physical condition of hockey players at the Faculty of Sport Sciences, Padang State University. As a research population, there were 20 hockey players from the Faculty of Sports Sciences, Padang State University. Sampling using techniques Total sampling amounted to 20 players. Speed data retrieval technique is carried out with a 50 meter run test, endurance with bleep test and agility with an illionis agility test. Data analysis using descriptive statistics. The results of the analysis state that the average speed is 7.43, the average durability of the 13-19 year age group is 38.07 and the age group 20-29 years is 38.81, the average agility is 18.48 and the average the physical condition of hockey players from the Faculty of Sport Sciences, Padang State University, amounting to 50.00 can be categorized as being moderate.

Keywords: Speed, Durability, Agility, Physical condition, Hockey player

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini berawal dari penurunan prestasi yang dicapai pemain *hockey* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Artikel ini ditulis untuk mendeskripsikan tingkat kondisi fisik pemain *hockey* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Sebagai populasi penelitian adalah seluruh pemain *hockey* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Total sampling* berjumlah 20 orang pemain. Teknik pengambilan data kecepatan dilakukan dengan test lari 50 meter, daya tahan dengan *bleep test* dan kelincahan dengan *illionis agility test*. Analisis data menggunakan statistik

deskriptif. Hasil analisis menyatakan bahwa rata-rata kecepatan sebesar 7,43, rata-rata daya tahan kelompok umur 13-19 tahun sebesar 38,07 dan kelompok umur 20-29 tahun 38,81, rata-rata kelincahan 18,48 dan rata-rata kondisi fisik pemain *hockey* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebesar 50,00 dapat dikategorikan sedang.

Kata kunci : Kecepatan, Daya tahan, Kelincahan, Kondisi fisik, Pemain *hockey*.

Pendahuluan

Hockey merupakan suatu cabang olahraga yang telah di pertandingan secara nasional sejak Desember 1950 dalam pekan olahraga mahasiswa di Yogyakarta, namun kebanyakan dari masyarakat belum mengetahui secara pasti tentang olahraga *hockey*. Hal ini dikarenakan minat masyarakat yang masih kurang ditambah lagi dengan peralatan permainan ini tergolong mahal dan sulit didapat karna kebanyakan peralatan di *import* dari luar negeri. Hal ini menyebabkan olahraga ini hanya di dapati dikota – kota besar, ini merupakan kekurangan yang dimiliki club – club *hockey* di Indonesia.

Permainan ini dimainkan dengan alat berupa tongkat bengkok (*stick*) untuk memainkan bola dan memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain, serta menguasai bola agar tidak direbut pemain lain. Sama halnya dengan sepak bola, tujuan dari permainan ini adalah menciptakan angka sebanyak-banyaknya untuk meraih kemenangan. Menurut Sutanto (2016: 100) “Tujuan permainan ini, setiap tim berlomba-lomba memasukan bola ke gawang lawan masing-masing sebanyak mungkin”. Namun *goal* dapat disahkan dalam permainan *hockey* tidak seperti halnya sepak bola yang dapat mencetak *goal* dari jarak jauh, dalam permainan *hockeygoal* disahkan apabila bola dimainkan di dalam *circe*l oleh penyerang dan tidak keluar dari *circe*l sebelum melintasi garis gawang.

Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang merupakan salah satu wadah pembinaan *hockey* yang ada di Sumatera Barat. Dengan adanya wadah pembinaan ini diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain muda yang berkualitas sehingga nantinya mampu membawa nama baik Universitas Negeri Padang maupun Sumatera Barat di tingkat nasional. Dalam mencapai sebuah prestasi yang diinginkan, selama pembinaan tentu tidak terlepas dari

latihan-latihan yang dilakukan secara terarah dan terpadu yang dilakukan secara terus menerus sehingga pemain dapat memiliki keterampilan dengan baik.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi bermain *hockey* tidak terlepas dari pengaruh kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Seorang pemain *hockey* yang handal harus mempunyai kondisi fisik yang baik dan terlatih. Menurut Denise Jennings dalam Taverner (2004: 173) yang merupakan koordinator persiapan fisik di Victoria institute of sport dan merupakan mantan pemain hoki elit, memaparkan mengenai kecepatan, kemampuan aerobik dan anaerobik, serta kelincahan yang mempunyai kontribusi yang signifikan didalam permainan *hockey*. Irawadi (2014: 103) menyatakan "Kecepatan (*speed*) disini diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya". Setiap pemain harus mampu bersaing dengan kecepatan pemain lawan ketika dilapangan.

Sedangkan daya tahan sendiri terbagi menjadi dua yaitu daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik. Daya tahan aerobik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam suasana aerobik, dan daya tahan anaerobik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam suasana anaerobik. Daya tahan aerobik yang kuat sangat penting, terutama untuk pemain gelandang. Akan tetapi, semua pemain lapangan memerlukan dasar aerobik yang kuat untuk mengembangkan kemampuan lainnya. Kemampuan aerobik yang kuat memungkinkan pemain untuk berlari sepanjang permainan serta memberikan kesempatan terbaik untuk pemulihan. Sedangkan daya tahan anaerobik yang baik memungkinkan pemain untuk mengulang lari sprint sepanjang pertandingan. Pemain dalam posisi manapun perlu memiliki kebugaran anaerobik. Kemampuan lari sprint menuju posisi serangan atau mengejar ke posisi pertahanan dengan kecepatan dan tanpa kelelahan penting bagi seluruh pemain.

Agus (2012: 71) menyatakan "Kelincahan (*agilitas*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan". Kemampuan untuk merubah arah dengan cepat sangat penting untuk pemain depan karna mereka mencoba untuk

mengeliminasi lawan terdekat mereka. Tentu saja, kelincahan juga penting bagi para bek yang perlu bereaksi terhadap gerakan ini.

Kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Hal ini dapat dipahami karena gerakan-gerakan dalam olahraga *hockey* sangat tergantung pada penguasaan teknik-teknik dasar yang baik sehingga mampu menunjang kelancaran permainan sesungguhnya nanti. Oleh karena itu kondisi yang prima menjadi syarat mutlak untuk mendapatkan prestasi yang tinggi

Dewasa ini dapat di lihat bahwa prestasi yang dimiliki oleh para pemain *hockey* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang terus mengalami penurunan. Hal ini mungkin disebabkan oleh banyak hal seperti pembinaan kondisi fisik pemain, penerapan taktik dan teknik dalam pertandingan, mental bertanding, sarana dan prasarana pendukung dalam latihan dan juga partisipasi pemerintah dalam pembinaan *hockey*. Kemampuan kondisi fisik pemain yang masih rendah menjadi salah satu masalah yang paling menonjol, terbukti pada kejuaraan nasional dan pra- PON yang diadakan di Jakarta pada 15-22 November 2015, FHI Sumatera Barat yang diwakili oleh pemain *hockey* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang hanya mampu meraih peringkat 11 dari 11 Provinsi yang mengikuti. Terlihat bahwa kekalahan-kekalahan yang diperoleh dikarena lemahnya kondisi fisik yang dimiliki para pemain.

Peneliti melihat banyak kendala yang di hadapi pemain ketika dilapangan seperti pada unsur kecepatan, daya tahan dan juga kelincahan. Pada banyak kesempatan pemain terlihat tidak mampu mengejar dan menerima operan bola daerah. Bola selalu mampu diamankan oleh pemain lawan, sehingga sangat sulit untuk menyelesaikan peluang yang didapat didalam suatu pertandingan.

Begitu pula pada daya tahan, para pemainnya memiliki kondisi fisik yang prima di babak pertama dan di babak kedua cenderung mengalami penurunan performa, hal ini tentu disebabkan oleh rendahnya daya tahan aerobik para pemain. Begitu pula dengan daya tahan anaerobik, pada saat transisi antara menyerang ke bertahan yang masih tergolong lambat. Hal ini disebabkan karena para pemain tidak dapat mengatasi kelelahan setelah melakukan penyerangan. Sehingga saat serangan gagal dan bola berhasil di kuasai oleh lawan, para pemain tidak siap untuk melakukan pertahanan. Lemahnya daya tahan aerobik dan anaerobik yang di miliki para pemain menyebabkan para pemain tidak bisa bermain dengan

maksimal dalam melaksanakan tugasnya di masing – masing *lineing* di dalam lapangan.

Sedangkan pada unsur kelincahan, lemahnya kemampuan merubah arah yang dimiliki para pemain *hockey* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sangat jelas terlihat saat lawan moncoba melepaskan diri dari penjagaan sehingga lawan dengan mudah mendapatkan posisi yang nyaman dalam menerima bola. Hal ini disebabkan oleh kelincahan yang dimiliki pemain masih tergolong rendah. Kekurangan - kekurangan yang dimiliki para pemain *hockey* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang ini tentu berdampak pada hasil pertandingan.

Peneliti menduga yang menyebabkan masih kurangnya kemampuan kecepatan, daya tahan dan kelincahan yang dimiliki pemain *hockey* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang ialah para pemain tidak mengikuti intruksi pelatih dengan benar pada saat latihan kecepatan. Hal ini terlihat pada sesi latihan kecepatan, upaya yang dilakukan oleh pemain saat latihan tidak 100 % sehingga pemain tidak mampu mencapai kecepatan maksimalnya. Lalu latihan-latihan yang ada tidak dilakukan secara sistematis. Maksudnya banyak pemain hanya melakukan latihan daya tahan menjelang keberangkatan, sedangkan daya tahan yang baik tidak bisa didapat dalam waktu singkat. Selanjutnya pemain tidak mampu mengikuti arahan pelatih saat latihan khususnya pada unsure kelincahan sehingga tujuan latihan itu sendiri tidak tercapai. Oleh karna itu peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian untuk menggambarkan bagaimana kecepatan, daya tahan dan kelincahan yang dimiliki oleh pemain *hockey* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Metode

Menurut Arikunto (2002: 78) “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidakbermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan”. Dengan demikian penelitian ini hanya akan menggungkapkan atau pun menggambarkan suatu gejala semata, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisifisik pemain *hockey* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penelitian ini dilaksanakan dilapangan dan GOR PPSP Sekolah Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang pada kamis, 12 Oktober 2017.

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang terdaftar atau mengikuti latihan olahraga *hockey* di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yaitu sebanyak 20 orang putra Sampel penelitian ini berjumlah 20 orang.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data kecepatan yang didapat dari 20 responden penelitian, diperoleh data sebagai berikut, skor tertinggi 6,6 , skor terendah 8,7 , rata – rata 7,43 dan standar deviasi 0,51, untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 1.

Katagori	Xi	Fi	Fr (%)
Baik sekali	<4,6	0	0 %
Baik	4,7 - 5,7	0	0 %
Sedang	5,8 - 6,8	3	15 %
Kurang	6,9 - 7,9	15	75 %
Kurang sekali	>8,0	2	10 %
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel 1, dapat disimpulkan hasil distribusi data dari kemampuan pemain berbeda, tidak ada pemain yang mampu mencapai pada kategori baik sekali dan baik, pada katagori sedang sebanyak 3 orang (15 %), katagori kurang 15 orang (75 %) dan kurang sekali 2 orang (10 %). Rata – rata tingkat kecepatan sebesar 7,43 dapat dikategorikan kurang.

Lalu berdasarkan data dayatahan yang didapat dari 20 responden penelitian, diperoleh data sebagai berikut, data di pisah menjadi 2 kelompok umur yaitu umur 13 – 19 tahun dan kelompok umur 20 – 29 tahun. Untuk kelompok umur 13 – 19 tahun skor tertinggi 44,2, skor terendah 33,9 , rata – rata 38,07 dan standar deviasi 3,39, untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 2.

Kategori	Xi	Fi	Fr (%)
Superior	> 55,9	0	0 %
Excellent	51,0-55,9	0	0 %
Diatas rata-rata	45,2-50,9	0	0 %

Rata-rata	40,5-45,1	1	16,67%
Dibawah rata-rata	35,0-39,9	4	66,67%
Jelek	<35,0	1	16,67%
Jumlah		6	100%

Berdasarkan tabel 2, dapat disimpulkan hasil distribusi data dari VO_2 Max para pemain, tidak ada pemain yang mampu mencapai pada kategori superior, excellent dan diatas rata-rata. Sedangkan pada katagorirata-rata1 orang (16,67%), kategori dibawah rata-rata sebanyak 4 orang (66,67%), kategori jelek 1 orang (16,67%) dan rata – rata VO_2 Maxkelompok umur 13-19 tahun sebesar 38.07dapat dikategorikan dibawah rata-rata.Sedangkan untuk kelompok umur 20 – 29 tahun, skor tertinggi 49,6, skor terendah 34,3 , rata – rata 38,81 dan standar deviasi 4,17, untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 3.

Kategori	Xi	Fi	Fr (%)
Superior	>52,6	0	0%
Excellent	49,3-52,5	1	7,14%
Diatas rata-rata	43,9-48,7	1	7,14%
Rata-rata	39,9-43,3	3	21,43%
Dibawah rata-rata	33,0-39,2	9	64,29%
Jelek	<33,0	0	0%
Jumlah		14	100%

Berdasarkan tabel 3, dapat disimpulkan hasil distribusi data dari VO_2 Max, tidak ada pemain yang mampu mencapai pada kategori superior, pada katagori excellent sebanyak 1 orang (7,14%), pada katagori diatas rata-rata sebanyak1 orang (7,14%), pada katagorirata-rata sebanyak 3 orang (21,43%), pada kategori dibawah rata-rata sebanyak 9 (64,29%) dan tidak ada pemain yang masuk pada kategori jelek. Sedangkan rata – rata VO_2 Maxkelompok umur 20-29 sebesar 38,81dapat dikategorikan dibawah rata-rata.

Lalu berdasarkan data kelincahan yang didapat dari 20 responden penelitian, diperoleh data sebagai berikut, skor tertinggi 16,7, skor terendah 20,4 , rata – rata 18,46 dan standar deviasi 0,97, untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 4.

Kategori	Xi	Fi	Fr (%)
Sangatbaik	<15,2	0	0 %
Baik	15,2-16,1	0	0 %
Sedang	16,2-18,1	6	30 %
Kurang	18,2-18,3	2	10%
Sangatkurang	>18,3	12	60 %
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel 4, dapat disimpulkan hasil distribusi data dari kelincahan, tidak ada pemain yang mampu mencapai pada kategori baik sekalidanbaik, sedangkanpada katagori sedang sebanyak 6 orang (30 %), katagori kurang2 orang (10 %)danpadakatagorisangatkurang12 orang (60 %). Sedangkan rata – rata kelincahansebesar 18,46 dapat dikategorikan sangatkurang.

Berdasarkan dari data kondisi fisik, diperoleh data sebagai berikut, skor tertinggi 66,25, skor terendah 41,77, dan rata – rata 50,00, untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 5.

Kategori	Xi	Fi	Fr (%)
Baik Sekali	$\geq 61,01$	2	10 %
Baik	53,67-61,00	4	20 %
Sedang	46,33-53,66	6	30 %
Kurang	38,99-46,32	8	40 %
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel 5, dapat disimpulkan hasil distribusi data dari kondisi fisik para pemain yaitu, pemain yang mampu mencapai pada kategori baik sekalisebanyak 2 orang (10 %), kategoribaik 4 orang (20 %), sedangkanpada katagori sedang sebanyak 6 orang (30 %) dan katagori kurang8 orang (40 %). Sedangkan rata – rata kondisi fisiksebesar 50,00dapat dikategorikan sedang.

Pembahasan

Dari hasil test kecepatan dengan menggunakan test lari 50 meter di peroleh tingkat kecepatan pemain termasuk dalam kategori kurang. Hal initerbuktidengantidak adanya pemain yang mampu mencapai pada kategori baik sekali dan baik, pada katagori sedang sebanyak 3 orang (15 %), katagori kurang 15 orang (75 %) dan kurang sekali 2 orang (10 %).Dari persentase yang ada,

diketahui bahwa kecepatan yang dimiliki oleh pemain masih kurang. Hal ini disebabkan banyak faktor, salah satunya pemain tidak mengikuti instruksi pelatih dengan serius saat latihan khususnya pada unsur kecepatan sehingga latihan menjadi tidak maksimal.

Setiap pemain harus mampu bersaing dengan kecepatan pemain lawan ketika dilapangan. Didalam permainan *hockey* kecepatan juga menentukan keberhasilan pemain dalam melewati musuh dalam rangka menyelesaikan peluang yang didapat didalam suatu pertandingan. Untuk mencapai semua itu, tentu harus ada latihan dengan upaya 100% yang dapat meningkatkan kecepatan pemain. Menurut Taverner (2004: 175) berikut ini merupakan contoh latihan yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kecepatan pemain :

1. Pemanasan, termasuk latihan sprint dan peregangan dinamis.
2. 4 x 20 meter lari sprint dengan upaya 100% dengan 1-2 menit istirahat antar setiap set.
3. 3 x 15 meter sprint dengan star melayang dengan 1-2 menit istirahat antar sprint.
4. 6 x 10 meter sprint dengan posisi awalan yang berbeda dengan 1 menit istirahat antar upaya.
5. jogging pendinginan ditambah peregangan.

Kemudian untuk daya tahan, Hasil test dibagi menjadi 2 kelompok umur yaitu umur 13-19 tahun dan 20-29 tahun. Dari hasil test daya tahan pada kelompok umur 13-19 tahun dengan menggunakan *beep test* di peroleh kemampuan VO_2 Max pemain termasuk dalam kategori di bawah rata-rata. Hal ini terbukti dengan tidak ada pemain yang mampu mencapai pada kategori superior, excellent dan diatas rata-rata. Sedangkan pada katagori rata-rata 1 orang (16,67%), kategori dibawah rata-rata sebanyak 4 orang (66,67%), kategori jelek 1 orang (16,67%). Sedangkan dari hasil test daya tahan pada kelompok umur 20-29 tahun dengan menggunakan *beep test* di peroleh kemampuan VO_2 Max pemain termasuk dalam kategori dibawah rata-rata. Hal ini terbukti dengan tidak ada pemain yang mampu mencapai pada kategori superior, pada katagori excellent sebanyak 1 orang (7,14%), pada katagori diatas rata-rata sebanyak 1 orang (7,14%), pada katagori rata-rata sebanyak 3 orang (21,43%), pada kategori dibawah rata-rata sebanyak 9 (64,29%) dan tidak ada pemain yang masuk pada kategori jelek. Berdasarkan dari kedua data tersebut, diketahui bahwa daya

tahan yang dimiliki oleh pemain masih rendah. Hal ini disebabkan banyak faktor, salah satunya adalah latihan yang tidak sistematis khususnya pada latihan daya tahan.

Dalam suatu pertandingan pemain dituntut mampu bergerak lebih lama tanpa mengaami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan tugasnya . seorang pemain harus selalu bergerak mengiringi kemana arah bola dimainkan dengan tetap memperhatikan pergerakan lawan. Jika seseorang tidak memiliki daya tahan yang baik, maka dia akan kesulitan dalam mengikuti jalannya suatu pertandingan, walaupun pemain tersebut mempunyai kemampuan penguasaan permainan yang baik. Walau pun unsur kondisi fisik yang lain bagus tetapi tidak didukung oleh daya tahan yang bagus pula, maka pencapaian prestasi pasti akan terhambat. Untuk mendapatkan daya tahan yang baik harus ada latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan secara sistematis. Menurut Taverner (2004: 175) berikut ini merupakan metode pelatihan yang bisa digunakan untuk mengembangkan basis aerobik :

1. Pelatihan berkelanjutan pada denyut jantung yang konstan dalam kisaran 140 – 160 denyut per menit. anda dapat menentukan zona pelatihan dengan menggunakan rumus $220 - \text{usia}$ anda (detak jantung maksimal anda) dikalikan dengan 0.60 – 0.80. atlet yang lebih berpengalaman dan elit akan dapat memiliki *fee* yang lebih baik dan zona pelatihan khusus mereka dikarenakan pengalaman dan tahun-tahun pelatihan mereka.
2. Pelatihan Faterlek.
3. Sesi interval berbasis.

Lalu Dari hasil test kelincahan dengan menggunakan metode *illionis agility test* di peroleh tingkat kelicahan pemain termasuk dalam kategori sangat kurang. Hal ini terbukti dengan tidak ada pemain yang mampu mencapai pada kategori baik sekali dan baik, sedangkan pada katagori sedang sebanyak 6 orang (30 %), katagori kurang 2 orang (10 %) dan pada katagori sangat kurang 12 orang (60 %). Dari persentase yang ada, diketahui bahwa kelincahan yang dimiliki oleh pemain *hockey* sangat kurang. Hal ini disebabkan banyak faktor, salah satunya pemain tidak mampu mengikuti arahan pelatih dengan benar saat latihan khususnya pada unsure kelincahan sehingga tujuan latihan itu sendiri tidak tercapai.

Kelincahan (*agilitas*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Namun lemahnya kemampuan merubah arah yang dimiliki para pemain *hockey* dapat dimanfaatkan oleh lawan untuk mencoba melepaskan diri dari penjagaan sehingga lawan dengan mudah mendapatkan posisi yang nyaman dalam menerima bola. Hal ini disebabkan oleh kelincahan yang dimiliki pemain masih tergolong rendah. Kemampuan untuk merubah arah dengan cepat sangat penting untuk pemain depan karena mereka mencoba untuk mengeliminasi lawan terdekat mereka. Tentu saja, kelincahan juga penting bagi para bek yang perlu bereaksi terhadap gerakan ini. Untuk itu perlu adanya latihan yang dapat meningkatkan kelincahan pemain, salah satunya yaitu latihan lari zig-zag dan lari bolak balik dengan membawa *stick* yang dilakukan dengan upaya 100% agar mendapat hasil yang maksimal.

Kemudian berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan tingkat kondisi fisik pemain berbeda, dan hasil analisis ditunjukkan yang terbagi menjadi empat kategori. Kategori baik sekali 10 %, kategori baik 20 %, kategori sedang 30 % dan kategori kurang 40 %. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan pemain berada di kategori sedang.

Hal ini tentu mempengaruhi terhadap capaian prestasi para pemain. Untuk mendapatkan prestasi yang tinggi tersebut, para pemain harus memiliki kondisi fisik yang prima, namun pada kenyataannya kondisi fisik para pemain masih kurang untuk mencapai prestasi yang tinggi. Oleh karena itu perlu adanya latihan-latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik agar bisa mencapai prestasi yang diinginkan.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab iv, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Kecepatan dari hasil test lari 50 meter, dapat diambil kesimpulan tingkat kecepatan pemain *hockey* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berada pada kategori kurang.
2. Daya tahandari hasil *Beep Test*, dapat diambil kesimpulan tingkat VO_2 Max pemain *hockey* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berada pada kategori dibawah rata-rata.

3. Kelincahandari hasil *Illionis Agility Test*, dapat diambil kesimpulan tingkat kelincahan pemain *hockey* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berada pada kategori sangat kurang.
4. Kondisi fisik dari deskripsi data, dapat diambil kesimpulan tingkat kondisi fisik pemain *hockey* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Pelatih *hockey* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang agar dapat memperhatikan dan lebih meningkatkan lagi latihan yang terprogram secara sistematis terutama latihan - latihan yang berhubungan dengan kondisi fisik seperti, kecepatan, daya tahan dan kelincahan.
2. Kepada pemain *hockey* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang agar dapat meningkatkan kondisi fisik dengan berlatih yang rajin, melaksanakan latihan dengan serius dan selalu mematuhi instruksi yang diberikan pelatih pada saat latihan.
3. Kepada para peneliti yang akan meneliti tentang kondisi fisik pemain *hockey* disarankan untuk dapat mengkaji komponen kondisi fisik yang lainnya yang dapat mendukung pencapaian prestasi yang lebih baik.

Daftar Rujukan

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press
- Arikunto, Suharmi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Renika Cipta.
- Arsil. 2015. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Arsil. 2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang : Wineka Media.
- Bafirman, dan Apri agus. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang : Wineka Media.
- Bbc sport. 2005. "*Basic Dribble*". news.bbc.co.uk/sport2/hi/other_sports/hockey/4186898.stm, diakses 31 Oktober 2017.
- Bbc sport. 2005. "*The Block Tackle*". news.bbc.co.uk/sport2/hi/other_sports/hockey/4186996.stm, diakses 31 Oktober 2017.
- Bbc sport. 2005. "*The Jab Tackle*". news.bbc.co.uk/sport2/hi/other_sports/hockey/4186968.stm, diakses 31 Oktober 2017.

- Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. 2015. "*Panduan Uji Uji Kompetisi SBMPTN 2015*". fik.unj.ac.id/?wp-content/uploads/2015/05/INSTRUKSI-Ujian-Keterampilan-OLAHRAGA-SBMPTN-2015.pdf, diakses 31 Oktober 2017.
- Fieldhockey.isport.com/fieldhockey-guides/how-to-the-ball-in-field-hockey, diakses 30 Oktober 2017.
- Fieldhockey.isport.com/fieldhockey-guides/how-to-play-stopper-on-a-penalty-corner, diakses 30 Oktober 2017
- Irwadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta : Laskar Aksara
- Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta Timur : Laskar Aksara
- Lita. 2017. "*6 Teknik Bermain Hoki Yang Benar*". Olahragapedia.com/teknik-dasar-hoki, diakses 30 Oktober 2017.
- Lubis, Johansyah. 2014. *Pencak Silat*. Jakarta. PT Rajagrafindo Persada
- Markwica, Whitney. 2015. "*16 Things All Field Hockey Players Understand*". <https://www.theodysseyonline.com/16-things-field-field-hockey-players-understand>, diakses 31 Oktober 2017.
- Mawardi. 2009. *Permainan Hoki*. Malang : Wineka Media.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung : Ghaliah Indonesia Printing.
- Purnama, Ardi. 2014. "*Cara Mengukur Kesegaran Jasmani/Kondisi Fisik Pemain Bola Voli (TKJI)*". aciaainsu.blogspot.co.id/2014/02/cara-mengukur-kesegaran-jasmanikondisi.html?m=1, diakses 31 Oktober 2017.
- Rahmani, Mikanda. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta Timur : Dunia Cerdas.
- Sutanto, Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Bantul : Perpustakaan Baru Press.
- Syafruddin, 1999. *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Syafruddin, 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang : UNP Press.
- Tabrani, Primadi. 2002. *Hoki, Kreativitas Dan Riset Dalam Olahraga*. Bandung : ITB
- Taverner, Mitchell Claire. 2004. "*Field Hockey Techniques & Tactics*". Australia.
- Wikihow. 2017. "*How to Flick in Field Hockey*". <https://m.wikihow.com/flick-in-field-hockey>, diakses 31 Oktober 2017.

www.best-fieldhockeysticks.com/best-field-hockey-stick-for-defenders/, diakses

30 Oktober 2017.

www.picophotos.com/californiacup.html, diakses 31 Oktober 2017