



## Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Hoki Universitas Negeri Padang

**Vivi Nofebrianty, Atradinal, Sepriadi, Haripah Lawanis**

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang  
[1nofebriantyvivi@gmail.com](mailto:1nofebriantyvivi@gmail.com), [atradinal99@fik.unp.ac.id](mailto:atradinal99@fik.unp.ac.id), [sepriadi@fik.unp.co.id](mailto:sepriadi@fik.unp.co.id),  
[haripahlawanis@fik.unp.co.id](mailto:haripahlawanis@fik.unp.co.id)

**Kata kunci** : **kondisi fisik, Hockey**

**Abstrak** : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain hockey Universitas Negeri Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah Pemain Hockey Universitas Negeri Padang sebanyak 20 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 16 orang, data diperoleh melalui tes kondisi fisik. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif (tabulasi frekuensi). Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil tingkat kondisi pemain hockey Universitas Negeri Padang yaitu perlu ditingkatkan program latihan kondisi fisik harus disusun secara terencana dan sistematis serta terlaksana secara kontiniu dan teratur untuk menghasilkan kondisi fisik yang lebih baik lagi.

**Keywords** : *Physical Condition, Hockey*

**Abstrack** : *The purpose of this study was to determine the physical condition of the Padang State University hockey players. This type of research is descriptive. The population of this study were 20 people of Padang State University Hockey Players, while the sample was taken by purposive sampling so that a sample of 16 people was obtained. The data were obtained through physical condition tests. The data analysis technique used descriptive analysis (frequency tabulation). Based on the results of the data analysis, it was found that the level of condition of the Padang State University hockey players needed to be improved, the physical condition training program must be arranged in a planned and systematic manner and carried out continuously and regularly to produce better physical conditions.*

### PENDAHULUAN

Dalam UU 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan pada pasal 20 dan 28 C ayat (1) UUD Negara Republik Indonesia menyebutkan bahwa Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani,

rohani, sosial, dan budaya. Sedangkan Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi. Undang-Undang ini ditempatkan pada Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2022 Nomor 71. *Hockey* adalah

salah satu cabang olahraga beregu atau tim yang dimainkan oleh dua regu dan kemenangannya dihitung dari banyaknya jumlah bola masuk ke gawang lawan. *Hockey* dapat dimainkan oleh pria dan wanita dari semua kalangan dan usia (Priyoko,2019).

*Hockey* merupakan suatu cabang olahraga yang telah dipertandingkan secara nasional sejak Desember 1950 dalam Pekan Olahraga Mahasiswa di Yogyakarta, namun kebanyakan dari masyarakat belum mengetahui secara pasti tentang olahraga *Hockey*.

Seorang atlet *hockey* yang handal harus mempunyai kondisi fisik yang baik dan terlatih. Menurut Denise Jenning dalam Taverner ( 2004: 173 ) yang merupakan coordinator persiapan fisik di *Victoria Institute of Sport* dan merupakan mantan atlet *hockey* elit,memaparkan mengenai kecepatan, kemampuan aerobik dan anaerobik, serta kelincahan yang mempunyai peran yang signifikan dalam permainan *hockey*.

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 dasar yang baik sehingga dapat menunjang kelancaran permainan sesungguhnya nanti. Oleh karena itu kondisi yang prima menjadi syarat mutlak untuk mendapatkan prestasi yang tinggi.

Saat ini dapat dilihat bahwa prestasi yang dimiliki oleh para pemain *hockey* Universitas Negeri Padang terus mengalami penurunan. Hal ini disebabkan oleh banyak hal mulai dari Masa Pandemi Covid-19 yang

menyerang seluruh dunia seperti saat ini,pembinaan kondisi fisik pemain, penerapan teknik dan taktik dalam pertandingan, mental saat bertanding, sarana dan prasarana pendukung dalam latihan dan juga partisipasi Pemerintah dalam pembinaan *hockey*. Kemampuan kondisi fisik pemain yang masih rendah menjadi masalah yang paling menonjol terlihat dan terbukti pada Kejuaraan Nasional dan pra-PON yang diadakan di Jakarta pada 15-22 November 2015, FHI Sumatera Barat yang diwakili oleh pemain *hockey* Universitas Negeri Padang hanya mampu meraih peringkat 11 dari 15 provinsi yang ikut serta. Provinsi Sumatera Barat belum mampu menyaingi beberapa provinsi-provinsi lain seperti Propinsi Papua yang saat itu menduduki klasemen pertama, Provinsi Kalimantan Timur, Provinsi DKI Jakarta, Provinsi Jawa Barat dan beberapa Provinsi lainnya.

Pengamatan yang peneliti lakukan di Lapangan saat latihan, peneliti melihat masih banyak kendala yang dihadapi pemain ketika dilapangan seperti pada unsur kelentukan, kecepatan, koordinasi mata-tangan, kelincahan, dan daya tahan.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif. Populasi penelitian ini adalah pemain *hockey* Universitas Negeri Padang sebanyak 20 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 16 orang. Data diperoleh melalui tes kondisi fisik. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif ( tabulasi frekuensi ).

## HASIL

### 1. Data Kelincahan Pemain Hockey Universitas Negeri Padang

Berdasarkan data kelincahan pemain Hockey Universitas Negeri Padang, diperoleh skor tertinggi sebesar = 21.03 , skor terendah sebesar = 115.02 skor rata-rata sebesar = 17.044, dan standar deviasi sebesar 1.681. Untuk lebih jelasnya distribusi data kelincahan pemain Hockey Universitas Negeri Padang dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1 Data Frekuensi Kelincahan Pemain Hockey Universitas Negeri Padang

Kelas Interval	Frekuensi Absolut(f <sub>r</sub> )	Frekuensi Relatif (fa)	Keterangan
<15.2	0	0%	Baik Sekali
15.2 - 16.1	3	18.75%	Baik
16.2- 18.1	8	50%	Sedang
18.2- 18.3	3	18.75%	Kurang
>18.3	2	12.5%	Kurang sekali
Jumlah	16	100%	

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi data kelentukan (*flexibility*) pemain Hockey Universitas Negeri Padang

dengan kelas interval <15.2 sebanyak 0 orang (0%) dengan klasifikasi baik sekali, kelas interval 15.2-16.1 sebanyak 3 orang (18.75%) dengan klasifikasi baik, kelas interval 16.2-18.1 sebanyak 8 orang (50%) dengan klasifikasi sedang, kelas interval 18.2-18.3 sebanyak 3 orang (18.75%) dengan klasifikasi kurang, kelas interval >18.3 sebanyak 2 orang (12.5%) dengan klasifikasi kurang sekali.

### 2. Data Kecepatan Pemain Hockey Universitas Negeri Padang

Berdasarkan data kecepatan pemain Hockey Universitas Negeri Padang, diperoleh skor tertinggi sebesar = 6.9, skor terendah sebesar = 4.35 skor rata-rata sebesar = 5.574, dan standar deviasi sebesar 0.713. Untuk lebih jelasnya distribusi data kecepatan pemain Hockey Universitas Negeri Padang dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2 Data Frekuensi Kecepatan Pemain Hockey Universitas Negeri Padang

Kelas Interval	Frekuensi Absolut(f <sub>r</sub> )	Frekuensi Relatif (fa)	Keterangan
<4.6	0	0%	Baik Sekali
4.7-5.7	6	37.5%	Baik
5.8-6.8	7	43.75%	Sedang
6.9-7.9	3	18.75%	Kurang
≤ 18	0	0%	Kurang sekali
Jumlah	16	100%	

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi data kecepatan pemain *Hockey* Universitas Negeri Padang dengan kelas interval <4.6 sebanyak 0 orang (0%) dengan klasifikasi baik sekali, kelas interval 4.7-5.7 sebanyak 6 orang (37.5%) dengan klasifikasi baik, kelas interval 5.8-6.8 sebanyak 7 orang (43.75%) dengan klasifikasi sedang, kelas interval 6.9-7.9 sebanyak 3 orang (18.75%) dengan klasifikasi kurang, kelas interval >8 sebanyak 0 orang (0%) dengan klasifikasi kurang sekali.

### 3. Data Koordinasi Mata Tangan Pemain *Hockey* Universitas Negeri Padang

Berdasarkan data koordinasi mata tangan pemain *Hockey* Universitas Negeri Padang, diperoleh skor tertinggi sebesar = 20, skor terendah sebesar = 10, skor rata-rata sebesar = 14.625, dan standar deviasi sebesar 3.140. Untuk lebih jelasnya distribusi data kecepatan pemain *Hockey* Universitas Negeri Padang dapat dilihat pada tabel 4.3.

**Tabel 4.3 Data Frekuensi Koordinasi Mata Tangan Pemain *Hockey* Universitas Negeri Padang**

Kelas Interval	Frekuensi Absolut(fr)	Frekuensi Relatif (fa)	Keterangan
>20	0	0%	Baik Sekali
16-20	6	37.5%	Baik
11-15	8	50%	Sedang
5-10	2	12.5%	Kurang
≤ 18	0	0%	Kurang sekali
Jumlah	16	100%	

Berdasarkan tabel 4.3 distribusi data koordinasi mata tangan pemain *Hockey* Universitas Negeri Padang dengan kelas interval > 20 sebanyak 0 orang (0%) dengan klasifikasi baik sekali, kelas interval 16-20 sebanyak 6 orang (37.5%) dengan klasifikasi baik, kelas interval 11-15 sebanyak 8 orang (50%) dengan klasifikasi sedang, kelas interval 5-10 sebanyak 2 orang (12.5%) dengan klasifikasi kurang, kelas interval <5 sebanyak 0 orang (0%) dengan klasifikasi kurang sekali.

### 4. Data Kelentukan Pemain *Hockey* Universitas Negeri Padang

Berdasarkan data kelentukan pemain *Hockey* Universitas Negeri Padang, diperoleh skor tertinggi sebesar = 25.5 , skor terendah sebesar = 11.07, skor rata-rata sebesar = 18.103, dan standar deviasi sebesar 4.467. Untuk lebih jelasnya distribusi data kelentukan pemain *Hockey* Universitas Negeri Padang dapat dilihat pada tabel 4.4.

**Tabel 4.4 Data Frekuensi Kelentukan Pemain *Hockey* UNP**

Kelas Interval	Frekuensi Absolut(fr)	Frekuensi Relatif (fa)	Keterangan
>25	0	0%	Baik Sekali
20-25	8	50%	Baik
14-19	6	37.5%	Sedang
7-13	2	12.5%	Kurang
<7	0	0%	Kurang sekali
Jumlah	16	100%	

Berdasarkan tabel 4.4 distribusi data kelentukan pemain *Hockey* Universitas Negeri Padang dengan kelas interval >25 sebanyak 0 orang (0%) dengan klasifikasi baik sekali, kelas interval 20-25 sebanyak 8 orang (50%) dengan klasifikasi baik, kelas interval 14-19 sebanyak 6 orang (37.5%) dengan klasifikasi sedang, kelas interval 7-13 sebanyak 2 orang (12.5%) dengan klasifikasi kurang, kelas interval <7 sebanyak 0 orang (0%) dengan klasifikasi kurang sekali.

### 5. Data Daya Tahan Pemain *Hockey* Universitas Negeri Padang

Berdasarkan data daya tahan pemain *Hockey* Universitas Negeri Padang, diperoleh skor tertinggi sebesar = 21.5, skor terendah sebesar = 20.1, skor rata-rata sebesar = 20.788, dan standar deviasi sebesar 0.472. Untuk lebih jelasnya distribusi data daya tahan pemain *Hockey* Universitas Negeri Padang dapat dilihat pada tabel 4.5.

Tabel 4.5 Data Frekuensi Daya Tahan Pemain Hoki UNP

Kelas Interval	Frekuensi Absolut(fr)	Frekuensi Relatif (fa)	Keterangan
>22.1	0	0%	Baik Sekali
21.3-22.1	4	25%	Baik
20.6-21.2	5	31.25%	Sedang
20.1-20.5	7	43.75%	Kurang
18.2-19.4	0	0%	Kurang sekali
Jumlah	16	100%	

Berdasarkan tabel 4.5 distribusi data kelentukan pemain *Hockey* Universitas Negeri Padang dengan kelas interval >22.1 sebanyak 0 orang (0%) dengan klasifikasi baik sekali, kelas interval 21.3-22.1 sebanyak 4 orang (25%) dengan klasifikasi baik, kelas interval 20.6-21.2 sebanyak 5 orang (31.25%) dengan klasifikasi sedang, kelas interval 20.1-20.5 sebanyak 7 orang (43.75%) dengan klasifikasi kurang, kelas interval <7 sebanyak 0 orang (0%) dengan klasifikasi kurang sekali. Untuk lebih jelasnya histogram data daya tahan pemain *Hockey*.

### 6. Data Frekuensi Keseluruhan Komponen Kondisi Fisik pemain *Hockey* Universitas Negeri Padang

Berdasarkan data keseluruhan tentang komponen kondisi fisik pemain *Hockey* Universitas Negeri Padang, diperoleh skor tertinggi sebesar = 59.69, skor terendah sebesar = 43.48, skor rata-rata sebesar = 50.00, dan standar deviasi sebesar 3.783. Untuk lebih jelasnya distribusi data keseluruhan komponen pemain *Hockey* Universitas Negeri Padang dapat dilihat pada tabel 4.6.

Tabel 4.6 Distribusi Hasil Data Kondisi Fisik Pemain Hoki UNP

Kelas Interval	Frekuensi Absolut(fr)	Frekuensi Relatif (fa)	Keterangan
>56	1	6.25%	Baik Sekali
52-56	5	31.25%	Baik
47-51	6	37.5%	Sedang
42-46	4	25%	Kurang
<42	0	0%	Kurang

			sekali
Jumlah	16	100%	

Berdasarkan tabel 4.6 distribusi data distribusi hasil kondisi Fisik pemain *Hockey* Universitas Negeri Padang dengan kelas interval >56 sebanyak 1 orang (6.25%) dengan klasifikasi baik sekali, kelas interval 52-56 sebanyak 5 orang (31.25%) dengan klasifikasi baik, kelas interval 47-51 sebanyak 6 orang (37.5%) dengan klasifikasi sedang, kelas interval 42-46 sebanyak 4 orang (25%) dengan klasifikasi kurang, kelas interval <42 sebanyak 0 orang (0%) dengan klasifikasi kurang sekali.

Dengan demikian peneliti dapat menyimpulkan bahwa kondisi fisik pemain *Hockey* Universitas Negeri Padang yang meliputi, kelincahan, kecepatan, koordinasi mata tangan, kelentukan dan daya tahan berada pada klasifikasi **sedang**.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data mengenai "Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain *Hockey* Universitas Negeri Padang" maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditunjukkan sebelumnya yaitu bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki pemain *Hockey* Universitas Negeri Padang yang berkenaan dengan : Kelentukan, Kecepatan, Koordinasi Mata Tangan, dan Daya Tahan. Untuk lebih jelasnya akan dijelaskan sebagai berikut.

1. Pada cabang olahraga *hockey*, kelincahan dapat mempermudah penguasaan teknik *dribbling* dalam usaha melewati lawan dan membuat permainan yang efektif dan efisien didalam penggunaan tenaga. Melakukan gerakan tipu atau melakukan gerakan yang dapat mematikan serangan lawan dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah. Kelincahan pada pemain *Hockey* Universitas Negeri Padang berada pada rata-rata frekuensi sedang sebesar 50%.
2. Salah satu unsur yang dilatih dalam olahraga *hockey* yaitu kecepatan karena dibutuhkan untuk mengolah bola dan mengacaukan pertahanan lawan. Kecepatan yaitu kinerja mekanik dalam tubuh yang mampu melawan waktu, jarak dan beban. Setiap pemain *Hockey* harus mampu untuk bersaing dengan kecepatan atlet lawan ketika berada dilapangan. Pada pemain Hoki Universitas Negeri Padang berada pada rata-rata frekuensi sedang sebesar 43.75%.
3. Dalam permainan *hockey*, peranan koordinasi mata tangan sangat dominan, salah satunya dalam melakukan *passing*, *dribbling* dan *shooting*. Lebih dominan lagi digunakan saat *menshooting* bola ke daerah lawan agar akurat dan tepat sasaran kearah gawang lawan. Pada pemain Hoki Universitas Negeri Padang koordinasi mata tangan sangat berperan penting dalam



permainan Hoki. Pada Pemain *Hockey* Universitas Negeri Padang berada pada kualifikasi sedang sebesar 50%.

4. Pemain atau atlet Hoki harus memiliki kelentukan yang baik maka hasil pergerakan tubuhnya akan baik pula, terutama pada saat mencuri kesempatan untuk melakukan serangan atau melewati lawan tanpa harus kehilangan keseimbangan. Pemain *Hockey* Universitas Negeri Padang pada keletukan berada pada kualifikasi baik sebesar 50%.
5. Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melawan kelelahan sehingga tubuh mampu melakukan kegiatan/ kerja dalam waktu yang relative lama dan memerlukan istirahat yang relative cepat untuk kembali bugar. Pemain Hoki harus dituntut memiliki daya tahan yang bagus untuk mendukung kemampuan bertahan pada saat bermain. Pada pemain *Hockey* Universitas Negeri Padang memiliki daya tahan pada rata-rata 43.75% pada kualifikasi kurang.

Olahraga *Hockey* merupakan salah satu jenis olahraga yang sudah lama berkembang baik di dunia maupun di Indonesia. Olahraga *Hockey* di Universitas Negeri Padang merupakan olahraga yang memiliki gerakan dan aktivitas tinggi. Oleh sebab itu kondisi fisik sangat berperan sekali dalam membantu perkembangan pemain

*Hockey* Universitas Negeri Padang, dimana kondisi fisik merupakan unsur utama bagi seseorang baik untuk kesegaran jasmani maupun pencapaian prestasi.. Oleh karena itu, kesiapan kondisi fisik sangatlah penting. Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka semakin besar pula peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisiknya, maka semakin sulit untuk meraih prestasi. Adapun pengaruh kondisi fisik terhadap pelaksanaan teknik, taktik, dan mental. Apabila kondisi fisik baik, maka pelaksanaan teknik, taktik, dan mental akan berjalan dengan baik pula.

Berdasarkan uraian di atas, untuk menjamin kesiapan seseorang pemain *Hockey*, kesiapan kondisi fisik sangatlah penting yang mana juga berfungsi untuk menghindari terjadinya cedera. Oleh karena itu, jika kondisi fisik seorang pemain *Hockey* tidak terpelihara, kemungkinan terjadinya cedera pada waktu pertandingan cukup besar. Untuk itu sangatlah dibutuhkan kondisi fisik yang berkenan dengan kelincahan, kecepatan, koordinasi mata tangan, kelentukan, dan daya tahan. Dalam kondisi fisik terlihat sangat berpengaruh adalah perkembangan kemampuan pemain *Hockey* Universitas Negeri Padang antara lain :

1. **Kelincahan**, Kelincahan (*agilitas*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sering digunakan dalam

berolahraga yang membutuhkan perubahan posisi tubuh secara tiba-tiba dan komponen-komponen yang terlibat didalamnya (Arif, 2017). Kemampuan untuk merubah arah dengan cepat sangat penting untuk atlet depan karena mereka mencoba untuk mengeliminasi lawan terdekat mereka dan juga penting juga bagi para bek yang perlu bereaksi terhadap gerakan ini.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat dinyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Pada cabang olahraga *hockey*, kelincahan dapat mempermudah penguasaan teknik *dribbling* dalam usaha melewati lawan dan membuat permainan yang efektif dan efisien didalam penggunaan tenaga. Melakukan gerakan tipu atau melakukan gerakan yang dapat mematikan serangan lawan dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah.

2. **Kecepatan**, pada permainan *hockey* kecepatan merupakan salah satu aspek kemampuan yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu. Kecepatan merupakan salah satu unsur penting pada beberapa cabang olahraga terutama *hockey*. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan (*speed*) diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam

berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkatnya. Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011 : 116) dinyatakan bahwa kecepatan yaitu salah satu unsur yang dilatih dalam olahraga *hockey* karena dibutuhkan untuk mengolah bola dan mengacaukan pertahanan lawan. Kecepatan yaitu kinerja mekanik dalam tubuh yang mampu melawan waktu, jarak dan beban (Novriza, 2015). Setiap pemain harus mampu untuk bersaing dengan kecepatan atlet lawan ketika berada dilapangan.

3. **Koordinasi Mata Tangan**, Koordinasi mata-tangan merupakan proses kerjasama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, bertujuan untuk membentuk gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik. Seorang pemain dapat dikatakan memiliki koordinasi yang baik apabila gerakannya tidak terputus-putus, melainkan terurut dan tertata sebaik mungkin. Disaat pemain dituntut melakukan gerakan dengan cepat, maka pemain akan sanggup melakukannya. Koordinasi mata tangan sangat menunjang dalam permainan *hockey*. Dalam permainan *hockey*, peranan koordinasi mata tangan sangat dominan, salah satunya dalam melakukan *passing*, *dribbling* dan *shooting*. Lebih dominan lagi digunakan saat *menshooting* bola ke daerah lawan agar akurat dan tepat sasaran kearah gawang lawan. Dalam melakukan *passing*, *dribbling*, dan *shooting*, koordinasi mata tangan sangat berpengaruh karena mata merupakan alat optic yang berfungsi untuk melihat



dengan fokus dan tangan merupakan alat gerak bagian atas untuk menggerakkan sesuatu. Kedua bagian tubuh ini bekerja sama dalam melakukan gerakan yang dihubungkan oleh system syaraf.

**4. Kelenturan,** Kelenturan / kelenturan (*flexibility*) adalah kemungkinan gerakan maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Latihan kelenturan bertujuan untuk memeluas gerak sendi. Namun keluasan gerak persendian ditentukan oleh tingkat elastisitas otot-otot yang berhubungan dengan sendi tersebut. Seseorang dapat dikatakan lentur apabila ia mampu membungkuk dengan maksimal ( mampu mencium lututnya ), mampu duduk dengan kedua kaki terbuka atau mampu melentik dengan sempurna sehingga kepalanya mendekati tumitnya, atau mampu meliukkan badannya ke kiri atau ke kanan secara maksimal. Didalam permainan *hockey* kelenturan atau kelenturan sangat digunakan disaat pemain menggiring bola dengan posisi membungkuk. Kelenturan otot punggung dan otot pinggang sangat penting dalam permainan *hockey* sebab kebanyakan dalam satu set permainan, pemain menggiring bola dengan bentuk posisi tubuh membungkuk.

**5. Daya Tahan,** Dalam suatu pertandingan, pemain dituntut untuk mampu bergerak lebih lama selama pertandingan berlangsung tanpa merasa kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik pada olahraga *hockey*. Saat pertandingan

berlangsung dimana penyerangan dan pertahanan harus dapat dilakukan oleh pemain *hockey* dan pemain harus selalu bergerak dinamis serta agresif untuk mencapai keuntungan dalam setiap momen yang ada. Jika seorang pemain tidak memiliki daya tahan yang baik, maka pemain akan kesulitan dalam pertandingan tersebut. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa daya tahan yang baik sangat dibutuhkan oleh pemain *hockey* dan juga merupakan faktor yang sangat penting untuk menentukan prestasi pemain *hockey*.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemain *hockey* Universitas Negeri Padang yang dimiliki sekarang perlu ditingkatkan dengan cara melakukan proses latihan yang terencana dan sistematis serta dilaksanakan secara continue, berkesinambungan, serta menambah intensitas latihan untuk menghasilkan kondisi fisik masuk kedalam kategori baik. Latihan fisik merupakan cara yang lazim dan dianggap sangat efektif untuk memperoleh kondisi fisik yang baik. "Latihan adalah kegiatan atau aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan gerak tertentu" (Hendri, 2011).

## SIMPULAN

Dari keseluruhan hasil tes kondisi fisik yang dilakukan dari unsur kekuatan, kelincahan, kecepatan, koordinasi mata tangan, kelenturan dan daya tahan disimpulkan pada tingkat **sedang**. Sehingga untuk perkembangan

kedepannya pemain *hockey* Universitas Negeri Padang perlu peningkatan kondisi fisik dengan program latihan yang perlu ditingkatkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atradinal, Dharma, E.M. (2019). Studi Tentang Tingkat Kondisi Fisik Pemain Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Sporta Saintika*, 3(2). 513-526. DOI : 10.24036/sporta.v3i2.66
- Lawanis, H. (2019). Overview of Physical Conditioning of Hockey Athlete. *Jurnal Performa Olahraga*, 4 (01), 6-12.
- Saputra, M. A., & Asmi, A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(3), 6-8. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/101>
- Febrio, M., & Firdaus, K. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putra Bulutangkis PB. Formula Kota Padang Panjang. *Jurnal JPDO*, 2(3), 12-15. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/107>
- Debyanto, K., Atradinal, A., Yulifri, Y., & Edwarsyah, E. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satelite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 85-91. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/930>
- Trifayan, H. (2020). Tinjauan Kelentukan Tubuh Siswa Putra Kelas VIII Smp Negeri Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 3(2), 18-22. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/600>
- Fajri, B., & Deswandi, D. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Porma Kabupaten Sijunjung. *Jurnal JPDO*, 2(2), 59-64. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/562>