

PROFIL KONDISI FISIK ATLET HOCKEY SULAWESI-SELATAN MENUJU PON XIX JAWA BARAT

Reza Mahyuddin

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
STKIP Mega Rezky Makassar
reza.mahyuddin@yahoo.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet hockey menuju PON XIX Jawa Barat. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian survey. Penelitian ini dilakukan selama 3 bulan dari tes awal sampai dengan post tes. Dari hasil penelitian ini sebagian besar atlet mengalami kenaikan kondisi fisik setelah melakukan latihan weight training selama 3 bulan, adapun yang tidak mengalami kenaikan disebabkan beberapa faktor utama yaitu masalah kurangnya kedisiplinan pada saat latihan.

Kata Kunci : Profil Latihan Beban

Abstract:

The purpose of this study to determine the physical condition of the hockey athlete profiles toward PON XIX West Java. This study uses survey research design. This research was conducted for 3 months from the initial test to post-test. From this research, most athletes to increase physical condition after a weight training workout for 3 months, while not increasing due to several key factors, namely the lack of discipline in training.

Key Words: Profil Weight Training

PENDAHULUAN

Latihan kondisi fisik adalah proses memperkembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi. 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. Apabila kondisi fisik baik, maka :

- A. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- B. Terjadi peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya.
- C. Akan meningkatkan efektifitas dan efisiensi gerak kearah yang lebih baik.
- D. Waktu pemulihan akan lebih cepat.
- E. Respon bergerak lebih cepat apabila dibutuhkan

Salah satu kondisi fisik kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utamanya yaitu bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligamen. Ciri-ciri latihan

kelentukan adalah : (1) meregang persendian, (2) mengulur sekelompok otot. Kelentukan ini sangat diperlukan oleh setiap atlet agar mereka mudah untuk mempelajari berbagai gerak, meningkatkan keterampilan, mengurangi resiko cedera, dan mengoptimalkan kekuatan, kecepatan, dan koordinasi.

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk mengulangi kontraksi dalam jumlah tertentu. Daya tahan otot sendiri dipengaruhi oleh sistim energi yang digunakan oleh otot tersebut. Secara umum serabut otot terbagi atas serabut otot cepat dan serabut otot lambat. Kedua serabut otot tersebut dikenal dengan nama slow twicht muscledan fast twicht muscle. Pada otot tipe slow twitch (tipe 1) ketahanan terhadap kelelahan tinggi sehingga otot tersebut relatif memiliki daya tahan yang lebih baik. Sedang otot tipe fast twich (tipe 2) memiliki ketahanan terhadap kelelahan rendah sehingga relatif lebih lemah.

Salah satu otot yang memiliki peran penting dalam beraktifitas olahraga adalah otot Biceps Brachialis. Otot ini memiliki fungsi utama sebagai penggerak sendi siku untuk gerakan fleksi. Gerakan fleksi sendiri memiliki peran penting dalam beberapa cabang olah-raga seperti tenis, bulutangkis, bahkan berlari. Otot yang memiliki dua kaput (kepala) yang berorigo pada tuberculum supraglenoidalis dan processus coracoideus dan berinsertio pada tuberositas radii. Otot biceps brachialis adalah otot yang dominan memiliki serabut otot tipe II atau tipe fast

twich. Otot tipe fast twich adalah otot yang memiliki serabut otot putih sehingga memiliki kontraksi otot sepat dan tajam. Sebagai otot tipe I yang merupakan penggerak sendi maka otot tersebut akan dapat dengan mudah mengalami peningkatan kekuatan otot bila di berikan latihan khususnya latihan beban.

Kekuatan otot dapat ditingkatkan dengan melakukan suatu latihan. Latihan dapat dilakukan dengan menggunakan latihan weight training, dimana dengan latihan ini dapat terjadi penambahan jumlah sarkomer dan serabut otot (filamen aktin dan miosin yang diperlukan dalam kontraksi otot), sehingga dengan terbentuknya serabut-serabut otot yang baru maka kekuatan otot dapat meningkat.

Latihan weight training dapat dilakukan antara lain dengan teknik latihan isometrik, isokinetik dan isotonik. Ketiga teknik latihan tersebut mempunyai pengaruh pada peningkatan kekuatan otot tetapi respon yang terjadi pada masing-masing teknik mempunyai ciri khas tersendiri. Latihan dengan teknik isotonik merupakan suatu teknik latihan yang paling sering dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot.

Latihan dengan teknik isotonik adalah latihan dinamik yang dilakukan dengan prinsip resisten/beban yang konstan dan ada perubahan panjang otot. Pada latihan isotonik dapat diberikan dengan beban atau sering disebut dengan 'heavy resistance exercise', yang merupakan metode paling berguna untuk latihan

penguatan otot. Karena latihan ini merupakan latihan yang dinamik maka latihan ini dapat meningkatkan tekanan intramuskuler dan menyebabkan peningkatan aliran darah, sehingga latihan ini tidak cepat menimbulkan kelelahan. Pada latihan isotonik ada beberapa metode yang dapat digunakan, diantaranya adalah metode De Lorme dan metode Oxford.

Metode De Lorme dan metode Oxford merupakan metode isotonic resistance exercise. "Isotonic resistance exercise adalah suatu bentuk latihan dengan melakukan gerakan dinamis melawan tahanan pada sepanjang lingkup gerak sendi" (Nancy Keisner, 1998). Pada latihan metode De Lorme dilakukan dengan memberikan beban dari beban rendah ke tinggi. Sebaliknya latihan metode Oxford diberikan dengan beban dari tinggi ke rendah.

Struktur anatomis baik morfologis maupun histologis terdapat perbedaan antara laki laki dan wanita. Perbedaan tersebut mulai tampak jelas pada akhir usia adolesen (remaja) yaitu pada kisaran umur 17 – 18 tahun. Perbedaan tersebut terjadi pada sistim kardio-vaskuler dan repirasi, sistim hormonal, sistim syaraf begitu juga sistim muskuloskeletal. Perbedaan pada sistim muskuloskeletal tampak pada bentuk tubuh dimana wanita memiliki bahu yang lebih sempit dari laki laki. Selain itu pula perbedaan juga dapat terjadi pada struktur otot, dimana otot pada laki laki lebih sedikit mengandung lemak. Sehingga demikian kemampuan otot pada laki laki

berpotensi memiliki kekuatan yang lebih besar dari wanita.

Selain masalah energi yang berbeda, perbedaan struktur antara laki laki dan wanita juga berbeda dimana laki laki berpotensi memiliki kekuatan otot yang lebih kuat diban-ding wanita, maka dampak latihan juga dapat diduga berbeda. Perbedaan gender ini ter-masuk juga dalam pengembangan kekuatan otot. Secara teori kekuatan otot diperoleh dari prinsip latihan beban yang bersifat overload, progressif dan dimulai dari otot besar ke otot kecil.

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono (1988: 153), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, di antaranya:

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh kita apabila sewaktu- waktu respon diperlukan. Apabila kelima keadaan diatas kurang atau tidak tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, makahal itu dapat dikatakan bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaanya kurang tepat.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi, 1991: 3). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2003: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi. Tempat lokasi penelitian dilakukan di KONI Prov.Sulawesi-Selatan pada bulan April 2016. Menurut Sumadi Suryabrata (1983: 76) definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kondisi fisik yang terdiri atas: kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelincahan, power tungkai, dan daya tahan aerobik. Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam 40 usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi Populasi adalah keseluruhan atau himpunan objek dengan ciri yang sama, populasi dapat terdiri dari orang, benda, kejadian, waktu dan tempat dengan sifat

atau ciri yang sama. (Hamid Darmadi 2011:14) Populasi Penelitian melibatkan atlet hockey Sulawesi-selatan yang dipersiapkan untuk menghadapi PON XIX Jawa Barat. instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2003: 136). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri atas 5 (lima) item tes, yaitu: hand dynamometer, push up 1 menit, lari 50 m, medicine ball dan tes balke. Penelitian ini tidak menggunakan semua item dalam kondisi fisik secara umum. di karenakan keterbatasan alat instrument. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik pemain hockey. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif . tatistik ini bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahas atas permasalahan yang diajukan dengan mengacu pada standar kondisi fisik yang telah baku untuk mendapatkan status kondisi fisik pemain hockey PON Sulawesi-Selatan. Dapaun hasil criteria pada profil kondisi fisik terdapat pada table berikut ini.

Tabel 1. NILAI HAND DYNAMOMETER KATEGORI PRIA

KATEGORI	KG
BAIK SEKALI	55.50-Ke Atas
BAIK	46.50 – 55.00
SEDANG	36.50 – 46.00
CUKUP	27.50 – 36.00
KURANG	SD – 27.00

Tabel 2. NILAI PUSH UP KATEGORI PRIA

KATEGORI	JUMLAH	SCORE
BAIK SEKALI	31 Ke Atas	85
BAIK	25-30	80
SEDANG	13-24	75
CUKUP	07-12	70
KURANG	00-06	65

Tabel 3. NILAI LARI 50 M KATEGORI PRIA

KATEGORI	WAKTU (DTK)	SCORE
BAIK SEKALI	06.69 Ke bawah	85
BAIK	06.70 – 06.90	80
SEDANG	06.91 – 07.09	75
KURANG	07.10 – 07.19	70
SANGAT KURANG	07.20 Ke atas	65

Tabel 4. NILAI MEDICINE BALL KATEGORI PRIA

KATEGORI	JARAK (M)
BAIK SEKALI	>6,23
BAIK	5,38-6,22
SEDANG	4,53-5,37
CUKUP	3,68-4,52
KURANG	2,63-3,67

Tabel 5. NILAI BALKE TEST KATEGORI PRIA

KATEGORI	JARAK (M)
BAIK SEKALI	> 61.00
BAIK	60.90 s/d 55.10
SEDANG	55.00 s/d 49.20
CUKUP	49.10 s/d 43.30
KURANG	< 43.20

HASIL

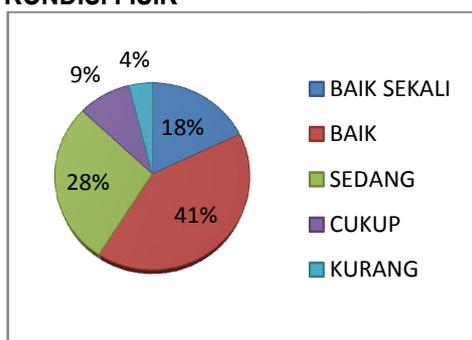
Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang profil kondisi fisik atlet hockey sulawesi-selatan dengan menggunakan petunjuk pelaksanaan dan berdasarkan tabel norma profil kondisi fisik, maka penelitian ini juga telah

dilakukan dengan mengikuti aturan yang telah ditetapkan. Ketetapan aturan urutan pelaksanaan tes pengukuran profil kondisi fisik tersebut berupa urutan item tes yang diujikan yang merupakan suatu rangkaian tes yang dilaksanakan secara berurutan. Adapun urutan item tes tersebut adalah : 1) Hand dynamometer; 2) Push up 1 menit 3) Lari 50 m 4) Medicine ball ; 5) Test Balke. Kemudian dalam menganalisa data dan hasil pengumpulan data diolah dengan menggunakan analisis deskriptif persentase. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa untuk setiap item tes kondisi fisik yang dilakukan atlet hockey Sulawesi-selatan dalam persiapan PON Jawa Barat dapat dilihat pada Tabel 6.

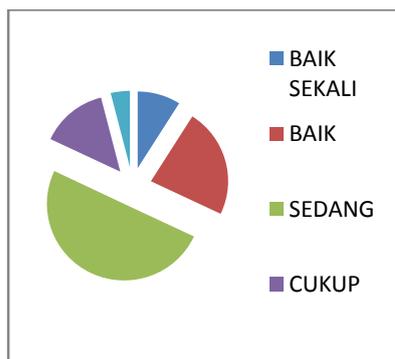
Tabel 6. Rekapitulasi Hasil kondisi fisik Atlet Hockey PON Sulawesi-Selatan.

NO	KATEGORI	JUMLAH	PERSENTASE
1.	BAIK SEKALI	4	18%
2.	BAIK	9	41%
3.	SEDANG	6	28%
4.	CUKUP	2	9%
5.	KURANG	1	4%
JUMLAH		22	100%

GRAFIK 1. REKAPITULASI HASIL TES KONDISI FISIK

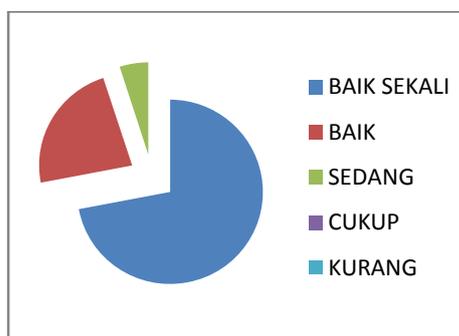


RAFIK 2. HASIL TES HAND DYNAMOMETER



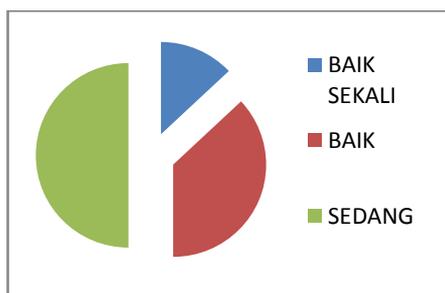
Berdasarkan Tabel 3 dan Grafik 1, diperoleh data atlet hockey Sulawesi-Selatan persiapan PON Jawa Barat berjumlah 22 orang yang melakukan tes kondisi fisik Hand Dynamometer ada 2 (9%) Atlet dalam kategori baik sekali, 5 (23%) dalam kategori baik, 11 (50%) dalam kategori sedang, 3 (14%) dalam kategori cukup dan 1 (4%) dalam kategori kurang.

GRAFIK 3. HASIL TES PUSH UP 1 MENIT.



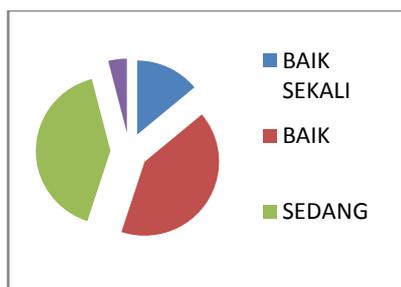
Berdasarkan grafik 2, diperoleh data atlet hockey Sulawesi-Selatan PON Jawa Barat berjumlah 22 orang yang melakukan tes kondisi fisik Push Up 1 menit ada 16 (72%) Atlet dalam kategori baik sekali, ada 5 (23%) Atlet dalam kategori baik, dan 1 (5%) dalam kategori sedang.

GRAFIK 4. HASIL TES LARI 50 METER



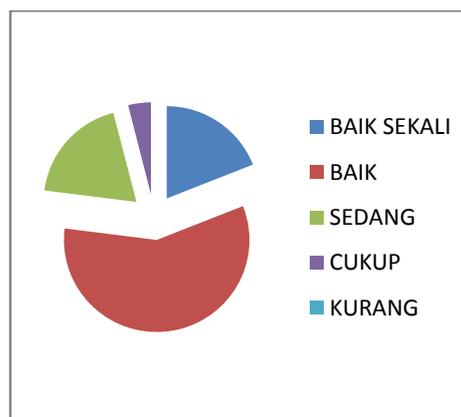
Berdasarkan grafik 2, diperoleh data atlet hockey Sulawesi-Selatan PON Jawa Barat berjumlah 22 orang yang melakukan tes kondisi fisik lari 50 meter ada 3 (13%) Atlet dalam kategori baik sekali, ada 8 (37%) Atlet dalam kategori baik, dan 11 (50%) dalam kategori sedang.

GRAFIK 5. HASIL TES MEDICINE BALL



Berdasarkan 4, diperoleh data atlet hockey Sulawesi-Selatan persiapan PON Jawa Barat berjumlah 22 orang yang melakukan tes kondisi fisik Medicine Ball ada 3 (14%) Atlet dalam kategori baik sekali, 9 (41%) dalam kategori baik, 9 (41%) dalam kategori sedang, 1 (4%) dalam kategori cukup dan 0 (0%) dalam kategori kurang.

GRAFIK 6. HASIL TES BALKE



Berdasarkan 5, diperoleh data atlet hockey Sulawesi-Selatan persiapan PON Jawa Barat berjumlah 22 orang yang melakukan tes kondisi fisik Balke Tes ada 4 (19%) Atlet dalam kategori baik sekali, 13 (58%) dalam kategori baik, 4 (19%) dalam kategori sedang, 1 (4%) dalam kategori cukup.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif persentase di atas dapat diketahui bahwa keadaan kondisi fisik atlet hockey PON Sulawesi-Selatan termasuk dalam klasifikasi baik. Dari lima item tes kondisi fisik yang dilakukan terhadap atlet hockey PON Sulawesi-Selatan yang terdiri dari: 1) Hand Dynamometer; 2) Push-Up; 3) Lari 50 Meter; 4) Medicine Ball; 5) Tes balke. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari lima jenis tes yang dilakukan rata-rata atlet hockey PON Sulawesi-Selatan memiliki kondisi yang baik dan sedang. Hanya ada satu jenis tes yang rata-ratanya termasuk dalam kebugaran jasmani yang baik yaitu pada test push-up, Sedangkan pada test lari 50 meter

termasuk kategori kurang. Latihan kondisi fisik adalah proses memperkembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal. Agar pencapaian prestasi maksimal pada PON XIX Jawa Barat kondisi fisik atlet merupakan hal yang sangat penting dalam peningkatan prestasi, oleh karena itu seorang pelatih fisik harus dapat memiliki metode latihan yang baik dalam mencapai prestasi di PON XIX Jawa Barat.

Berdasarkan hasil tes tersebut salah satu faktor yang paling mempengaruhi tidak maksimalnya hasil tes adalah faktor latihan yang tidak disiplin dan belum mempunyai metode latihan kondisi fisik yang baik dan benar sehingga komponen biomotorik pada beberapa atlet kurang mengalami peningkatan yang optimal, selain dari pada itu salah satu faktor adalah jumlah istirahat atlet yang tidak optimal sehingga pada saat latihan baik daya tahan otot maupun daya tahan kardiovaskuler tidak optimal, oleh karena itu dari hasil evaluasi tes kondisi fisik diharapkan kepada pelatih dan atlet untuk dapat mempunyai standar metode latihan yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut: "Kondisi fisik atlet hockey PON Sulawesi-Selatan kategori baik" meskipun ada beberapa sebagian dari kondisi fisik yang belum optimal hasilnya.

SARAN

Berdasarkan simpulan hasil penelitian, maka diajukan saran sebagai berikut: (1) Disarankan kepada pelatih agar lebih giat mencari metode latihan yang lebih variatif demi peningkatan kondisi fisik atlet, (2) Kepada lembaga KONI Provinsi Sulawesi-Selatan agar dapat menyediakan alat latihan yang menunjang peningkatan latihan atlet (3) Kepada atlet khususnya hockey agar lebih disiplin dalam latihan weight training agar peningkatan kondisi fisik lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2003. *Prosedur Penelitian, Suatu Praktek*. Jakarta: Bina Aksara.
- Darmadi, Hamid. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Fox Bowers. *Sport Physiology-Third Edition*.
- Hadi, Sutrisno. 1991. *Analisa Butir untuk Instrument. Edisi pertama*. Andi Offset. Yogyakarta
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Griwijoyo
- Santoso. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Penerbit PT. Remaja Rosdakarya
- Sajoto Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: FPOK-IKIP Malang.
- Sharkley J Brian. 2011. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suryabrata Sumadi. 1984. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali