Profil Kondisi Fisik Dan *Mood* Atlet Putra Unimed *Hockey Club* Tahun 2012

Oleh: Sri Wahyuni Gultom
lestaluhu300@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana profil kondisi fisik dan *mood* atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik tes dan pengukuran serta penyebaran angket yang diberikan kepada 18 orang sampel yaitu : Atlet Putra Unimed *Hockey Club* Tahun 2012. Hasil penelitian adalah sebagai berikut : untuk profil kondisi fisik atlet putra Unimed *Hockey Club* secara keseluruhan berada dalam kategori sedang dengan nilai rata-rata 2.98, dan untuk keadaan *mood* atlet putra Unimed *Hockey Club* sebesar 44.56% berada dalam kategori agak rendah. Antara profil kondisi fisik dan *mood* tidak terdapat hubungan yang signifikan.Hal ini dapat dilihat dari hasil t_{hitung} -0.20 < t_{tabel} 1.75 dan dari koefisien determinasi dapat dilihat bahwa hanya 4% hubungan antara *mood* dan profil kondisi fisik.

Kata Kunci : **Kondisi Fisik, Mood, Tes Fisik, Angket**

ABSTRACT

This study aims to find out how the profile of the physical and mood conditions of Unimed Hockey Club male athletes in 2012. The method used in this study is descriptive method with test and measurement techniques and questionnaires given to 18 sample people namely: Unimed Hockey Club Year Athlete 2012. The results of the study are as follows: for the profile of the physical condition of Unimed Hockey Club male athletes as a whole are in the moderate category with an average value of 2.98, and for the mood conditions of Unimed Hockey Club men's athletes of 44.56% in the rather low category. Between the profile of physical condition and mood there is no significant relationship. This can be seen from the results of t -0.20 <ttable 1.75 and from the coefficient of determination it can be seen that only 4% relationship between mood and physical condition profile.

Keywords: ***Physical Condition, Mood, Physical Test, Questionnaire***

LATAR BELAKANG

Hockey adalah suatu permainan yang dimainkan antara dua regu yang setiap pemainnya memegang sebuah tongkat bengkok (*stick*) untuk menggerakkan sebuah bola. Dengan tujuan menciptakan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola.

Universitas Negeri Medan (Unimed) senatiasa mendukung iklim yang kondusif tercipta dan berkembangnya kegiatan organisasi mahasiswa untuk membangun citra, reputasi dan daya saing prestasi mahasiswa yang tinggi. Unimed *Hockey Club* sebagai wadah penyaluran bakat dan kegemaran mahasiswa dibidang olahraga *hockey* terus mengembangkan serta meningkatkan kegiatan dengan perencanaan yang teratur, terukur dan berkesinambungan serta penuh tanggung jawab dengan didasari keunggulan, kepribadian, penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Hockey merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang sangat pesat di lingkungan Universitas Negeri Medan dan menjadi pusat kegiatan dan pembinaan *hockey* di Sumatera Utara, hingga saat ini telah menghasilkan prestasi, baik bagi Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara maupun Indonesia. Atlet Unimed *Hockey Club* telah memberi kontribusi pada banyak event seperti Kejurnas, PON, POM, POM *Asean* dan *Sea Games*.

Unsur kondisi fisik yang harus ditingkatkan bagi pemain *hockey* menurut M.Muslim (2003:324) adalah "kekuatan otot lengan dan bahu, daya tahan otot perut, daya tahan otot tungkai, kelincahan, kecepatan, kelentukan, kapasitas daya tahan anaerobik dan daya tahan umum (VO2 Max). Selain kondisi fisik keadaan *mood* juga menjadi hal yang harus diperhatikan dalam pencapaian hasil latihan yang maksimal. *Mood* atau mental set adalah suasana mental yang berkaitan dengan respons emosional yang dialami seseorang sehubungan dengan kegiatan sehari-hari yang selanjutnya mempengaruhi performa tugas kerja, dalam SMEP (1998:42).Saat latihan sedang berlangsung *mood* merupakan penentu performa atlet dalam melakukan setiap program yang diberikan oleh pelatih.

Dengan keadaan *mood* yang baik, atlet mampu melakukan setiap program

latihan sesuai dengan target pencapaian hasil latihan. Keadaan *mood* yang mempengaruhi performa tugas kerja dalam SMEP (Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan) antara lain ; Kelelahan, Suasana amarah, Perasaaan siap, Ketegangan, Penilaian diri, Suasana bingung, Depresi. Berdasarkan uraian latar belakang masalah maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana profil kondisi fisik dan keadaan *mood* atlet putra Unimed *Hockey Club*.

METODOLOGI PENELITIAN

Tahapan-tahapan yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diharapkan adalah sebagai berikut

1. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di lapangan *Hockey* Universitas Negeri Medan (UNIMED) Jl. Willem Iskandar Pasar V Medan Estate.Pada tanggal 18 Juli 2012.

2. Penentuan Sampel

Sampel penelitian yang ditentukan yaitu dengan total sampling. Dan dalam pengambilan sampel ini adalah atlet yang mengikuti dua kejuaraan terakhir yaitu Kejuaraan *Hockey* Ruangan mahasiswa ke-VI di Universitas Negeri Jakarta dan Liga *Hockey* Mahasiswa nasional ke-VIII di Senayan Jakarta, sehingga jumlah sampel adalah 18 atlet.

A. INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes kondisi fisik dan kuesioner (angket).

1. Instrumen tes kondisi fisik

Instrument kondisi fisik berdasarkan Perkembangan Olahraga Terkini Tahun 2003

a. Tes kecepatan
   Tes yang digunakan adalah sprint 30 meter
b. Tes daya ledak (otot tungkai bawah)
   Tes digunakan adalah dengan tes jingkat tiga kali
c. Tes daya tahan (otot perut)
   Tes yang digunakan adalah otot perut dengan melakukan sit-up
d. Tes kekuatan (otot lengan atas)
   Tes yang digunakan adalah kekuatan otot lengan dan bahu dengan melakukan Tolak Bola Medicine (TBM) 3 kg
e. Tes daya tahan anaerobik
   Tes yang digunakan adalah dengan melakukan lari 300 meter
f. Tes kelincahan
   Tes yang digunakan adalah dengan melakukan lari bolak-balik 4 x 5 meter
g. Tes kelentukan
   Tes yang digunakan adalah tes duduk berlunjur dan merai (sit and reach)
h. Tes daya tahan aerobik (tes daya tahan jantung paru)
   Tes yang digunakan adalah dengan melakukan lari 15 menit tes balke.

2. Instrumen tes keadaan *Mood*

Instrumen *Mood* merupakan kuesioner (angket) dari SMEP (Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan) KONI Pusat Tahun 1999. Adapun yang menjadi kisi-kisi angket dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel Kisi-Kisi Angket

Variabel	Indikator	Nomor Butir Soal	Jumlah
aspek *mood* yang mempengaruhi performa tugas kerja berdasarkan SMEP	Kelelahan	1,8,15,22,29	5
	Suasana Amarah	2,9,16,23,30	5
	Perasaan Siap	3,10,17,24,31	5
	Ketegangan	4,11,18,25,32	5
	Penilaian Diri	5,12,19,26,33	5
	Suasana Bingung	6,13,20,27,34	5
	Depresi	7,14,21,28,35	5

Option angket terdiri dari 8 (delapan) yakni skor dengan rentang 0 - 7, skor nol berarti gejala yang dimaksud tidak dirasakan, semakin tinggi skor berarti gejala yang dimaksud semakin dirasakan.

3. Teknik Analisis Data

a. Untuk menghitung rata-rata hasil secara keseluruhan kondisi fisik sampel, dilakukan dengan memakai rumus menurut Sudjana (2005:67)

$$\bar{X} = \frac{\sum Xi}{n}$$

Dimana :
$\bar{X}$ = Nilai rata-rata yang dicari
$\sum Xi$ = jumlah dari variabel x
n = jumlah sampel

b. Untuk keadaan mood data akan dipersentasekan untuk melihat hasil keseluruhannya. Menurut Sutrisno Hadi (1981:156) rumus yang digunakan adalah :

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

Dimana :
P = Persentase yang dicari
F = Frekuensi / data mentah
N = Jumlah data seharusnya
100% = Nilai tetap

B. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Hasil Penelitian Kondisi Fisik

Data yang diperoleh melalui tes dan pengukuran terhadap 18 orang sampel penelitian, yaitu atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012. Dari sejumlah sampel yang diteliti, akan dilihat profil kondisi fisik atlet Putra Unimed *HockeyClub* tahun 2012.

Tabel Data Hasil Penelitian Kondisi Fisik Atlet Putra Unimed *Hockey Club* Tahun 2012

No	Nama	Item Tes																Jlh	Rata-rata
		A		B		C		D		E		F		G		H			
		K	N	K	N	K	N	K	N	K	N	K	N	K	N	K	N		
1	M. Ardiansyah Lbs	S	3	S	3	S	3	S	3	B	4	S	3	BS	5	S	3	28	3.5
2	Imam Fakhruddin	S	3	S	3	S	3	S	3	B	4	S	3	B	4	S	3	26	3.2
3	Rahmad Ichsanto	S	3	S	3	S	3	S	3	B	4	S	3	S	3	S	3	25	3.1
4	Budi Setiarto	B	4	B	4	S	3	S	3	B	4	B	4	B	4	S	3	29	3.6
5	Nanda Ibnasia. R	S	3	S	3	S	3	S	3	B	4	S	3	B	4	S	3	26	3.2
6	Fahreza Rizki N.P	S	3	S	3	S	3	S	3	S	3	S	3	B	4	K	2	24	3.0
7	Teguh Amrullah	S	3	S	3	S	3	S	3	B	4	B	4	S	3	S	3	26	3.2
8	Juni Hardi Utomo	S	3	S	3	S	3	B	4	S	3	S	3	BS	5	S	3	27	3.3
9	Faldy Subraza Adr	S	3	S	3	S	3	S	3	B	4	B	4	S	3	S	3	26	3.2
10	Satmoko Hanggoro	S	3	K	2	S	3	S	3	S	3	S	3	S	3	S	3	23	2.8
11	M. Fitriansyah	S	3	K	2	S	3	S	3	S	3	S	3	S	3	K	2	22	2.7
12	Yanri Pratama Trg	S	3	K	2	S	3	S	3	S	3	S	3	S	3	K	2	22	2.7
13	M. Azhari	S	3	S	3	S	3	S	3	B	4	S	3	B	4	S	3	26	3.2
14	Humisar Panailli .S	K	2	K	2	K	2	B	4	K	2	K	2	BS	5	K	2	21	2.6
15	Teuku Imam D.F	S	3	S	3	S	3	S	3	S	3	S	3	S	3	K	2	23	2.8
16	M. Reza Fahlevi	K	2	K	2	K	2	S	3	K	2	K	2	S	3	K	2	18	2.2
17	Iqbal Alhuda	K	2	S	3	K	2	S	3	S	3	S	3	S	3	K	2	21	2.6
18	M. Fadlan Lubis	K	2	K	2	K	2	S	3	K	2	K	2	S	3	K	2	18	2.2
Jumlah		**51**		**49**		**50**		**56**		**59**		**54**		**65**		**46**			
Nilai Rata-rata		**2.83**		**2.72**		**2.77**		**3.11**		**3.27**		**3.00**		**3.61**		**2.55**			

Keterangan :
A = Komponen Kecepatan
B = Komponen Daya Ledak Otot Tungkai
C = Komponen Daya Tahan Otot Perut
D = Komponen Kekuatan Otot Lengan
E = Komponen Daya Tahan Anaerobik
F = Komponen Kelincahan
G = Komponen Kelentukan
H = Komponen Daya Tahan Aerobik
K = Kategori
N = Nilai

Tabel Data Kondisi Fisik Atlet Putra Unimed *Hockey Club* Tahun 2012

No	Komponen	Item Tes	Jumlah	Nilai Rata-rata	Kategori
1	Kecepatan	Lari 30 M	51	2.83	Sedang
2	Daya Ledak Otot Tungkai	Jingkat 3 kali	49	2.72	Kurang
3	Daya Tahan Otot Perut	Sit Up	50	2.77	Kurang
4	Kekuatan Otot Lengan	Tolak Bola Medicine	56	3.11	Sedang
5	Daya Tahan Anaerobik	Lari 300 M	59	3.27	Sedang
6	Kelincahan	Lari Bolak – Balik	54	3.00	Sedang
7	Kelentukan	Sit and Reach	65	3.61	Sedang
8	Daya Tahan Aerobik	Lari 15 Menit	46	2.55	Kurang

Hasil Penelitian Kondisi Fisik

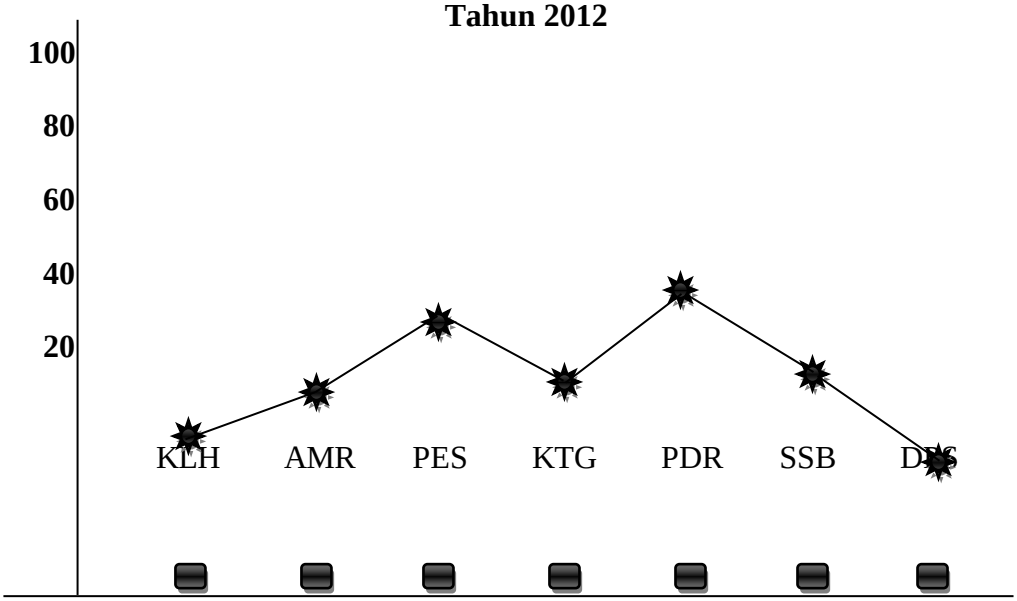
Tabel Data Hasil Penelitian *Mood* Atlet Putra Unimed *Hockey Club* Tahun 2012

No	Nama	Data Mentah	Data Seharusnya	Persentase	Kategori
1	M. Ardiansyah Lubis	136	245	55.51%	Agak Rendah
2	Imam Fakhruddin	131	245	53.47%	Agak Rendah
3	Rahmad Ichsanto	98	245	40.00%	Agak Rendah
4	Budi Setiarto	103	245	42.04%	Agak Rendah
5	Nanda Ibnasia. R	106	245	43.27%	Agak Rendah
6	Fahreza Rizki N.P	119	245	48.57%	Agak Rendah
7	Teguh Amrullah	95	245	38.78%	Agak Rendah
8	Juni Hardi Utomo	131	245	53.47%	Agak Rendah
9	Faldy Subraza Adrian	71	245	28.98%	Rendah
10	Satmoko Hanggoro	102	245	41.63%	Agak Rendah
11	M. Fitriansyah	116	245	47.35%	Agak Rendah
12	Yanri Pratama Trg	70	245	28.57%	Rendah
13	M. Azhari	100	245	40.82%	Agak Rendah
14	Humisar Panailli .S	148	245	60.41%	Cukup
15	Teuku Imam D.F	105	245	42.86%	Agak Rendah
16	M. Reza Fahlevi	107	245	43.67%	Agak Rendah
17	Iqbal Alhuda	113	245	46.12%	Agak Rendah
18	M. Fadlan Lubis	114	245	46.53%	Agak Rendah
Rata-rata		**1965**	**4410**	**44.56%**	**Agak Rendah**

Tabel Data Keadaan *mood* Atlet Putra Unimed *Hockey Club* Tahun 2012

No	Keadaan *Mood*	Frekuensi	Seharusnya	Persentase (%)	Kategori
1	Kelelahan	228	630	36.19%	Agak Rendah
2	Suasana Amarah	263	630	41.75%	Agak Rendah
3	Perasaan Siap	361	630	57.30%	Agak Rendah
4	Ketegangan	274	630	43.49%	Agak Rendah
5	Penilaian Diri	378	630	60.00%	Agak Rendah
6	Suasana Bingung	279	630	44.29%	Agak Rendah
7	Depresi	182	630	28.89%	Rendah
Total		**1965**	**4410**		

Diagram 2. Data Keadaan *Mood* Atlet Putra Unimed *Hockey Club* Tahun 2012



2. Pembahasan

Kondisi Fisik Atlet Putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012

Dari hasil pengolahan data yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa keadaan kondisi fisik atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012 sebagai berikut:

1. Data kondisi fisik atlet putra Unimed *HockeyClub* Tahun 2012 secara keseluruhan diperoleh dengan nilai rata-rata 2.98 berada dalam kategori sedang. Dan dapat disimpulkan bahwa keadaan kondisi fisik sebagian besar atlet putra Unimed *HockeyClub* berada dalam kategori sedang.
2. Profil kondisi fisik atlet putra Unimed *HockeyClub* Tahun 2012 :

- Kecepatan atlet putra Unimed *Hockey Club* Tahun

- 2012 berada dalam kategori sedang.
- Daya ledak otot tungkai atlet putra Unimed *Hockey Club* Tahun 2012 berada dalam kategori kurang.
- Daya tahan otot perut atlet putra Unimed *Hockey Club* Tahun 2012 berada dalam kategori kurang.
- Kekuatan otot lengan atas atlet putra Unimed *Hockey Club* Tahun 2012 berada dalam kategori sedang.
- Daya tahan anaerobik atlet putra Unimed *Hockey Club* Tahun 2012 berada dalam kategori sedang.
- Kelincahan atlet putra Unimed *Hockey Club* Tahun 2012 berada dalam kategori sedang.
    - Kelentukan atlet putra Unimed *Hockey Club* Tahun 2012 berada dalam kategori sedang.
    - Daya tahan aerobik atlet putra Unimed *Hockey Club* Tahun 2012 berada dalam kategori kurang.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat ditemukan beberapa alasan yang kemungkinan mempengaruhi tingkat kondisi fisik atlet putra Unimed *HockeyClub*Tahun 2012 yang diantaranya adalah faktor-faktor pribadi dan kelompok seperti kesiapan, intensitas latihan, program latihan, gizi, ekonomi, dan faktor-faktor lainnya yang membutuhkan aktifitas fisik.

Keadaan *Mood* Atlet Putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data penelitian diperoleh persentase dan kategori pengklasifikasian keadaan *mood* atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012, sebagai berikut :

1. Data keadaan *mood* atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012 diperoleh dengan hasil 44,56% dengan kategori pengklasifikasian agak rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa sebagian besar atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012 memiliki tingkat keadaan *mood* yang agak rendah.
2. Keadaan *mood* atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012:
    - Keadaan kelelahan atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012 dalam kategori pengklasifikasian agak rendah.
    - Keadaan suasana amarah atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012 dalam kategori pengklasifikasian agak rendah.
    - Keadaan perasaan siap atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012 dalam kategori pengklasifikasian agak rendah.
    - Keadaan ketegangan atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012 dalam kategori

pengklasifikasian agak rendah.

- Keadaan penilaian diri atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012 dalam kategori pengklasifikasian agak rendah.
- Keadaan suasana bingung atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012 dalam kategori pengklasifikasian agak rendah.
- Keadaan depresi atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012 dalam kategori pengklasifikasian rendah.

Hubungan profil kondisi fisik dan *Mood* Atlet Putra Unimed *HockeyClub* Tahun 2012

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *mood* dan profil kondisi fisik.Dari hasil pengolahan data diperoleh koefisien determinasi profil kondisi fisik dan keadaan *mood* sebesar 4%. Berdasarkan persentase tersebut jelas terlihat bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara profil kondisi fisik dan mood dalam peningkatan prestasi maksimal yang hanya memiliki koefisien determinasi 4%, dan 96% lainnya yang mampu mendukung keberhasilan dalam pencapaian puncak prestasi kemungkinan didominasi oleh komponen-komponen lainnya seperti teknik, taktik, strategi dan mental.

A. KESIMPULAN DAN SARAN

Yang menjadi kesimpulan dalam penelitian ini adalah :

Dari uraian yang telah dijelaskan pada deskripsi data penelitian dengan cara tes pengukuran dan penyebaran angket tentang profil kondisi fisik dan *mood* atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : profil kondisi fisik atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012 dengan rata-rata nilai 2.98 d alam kategori sedang, dan keadaan *mood* atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012 adalah agak rendah dengan persentase 44.56%. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara profil kondisi fisik dan *mood* dengan koefisien determinasi hanya 4%.

Yang menjadi saran dalam penelitian ini adalah :

1. Kepada pelatih dan atlet untuk lebih meningkatkan kondisi fisik atlet putra Unimed *Hockey Club* melalui suatu program yang berkualitas baik ditinjau dari intensitas dan dosis latihan serta terukur dengan prinsip over load. Serta dapat memberikan perhatian serius kepada pengembangan kondisi fisik atlet puta Unimed *Hockey Club* yang nantinya akan mendukung penampilan dalam bertanding.
2. Kepada atlet perlu adanya kesadaran untuk melatih *mood* yang belum begitu matang sehingga dapat terjadi peningkatan dalam pencapaian prestasi yang

maksimal. Umumnya pada seluruh atlet Sumatera Utara, khususnya atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012.

3. Kepada para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan penyempurnaan sesuai ketetapan yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, Rusly. (2001). ***Ilmu Kesehatan Mental***. Universitas Negeri Medan

Bompa, Tudor. O. (1988).***Theory and Methodologi of Training***. Canada, Mocaic Pres

Hadi, Sutrisno. (1981). ***Statistika Jilid II. Jakarta,*** Yayasan Penerbit Psikologi UGM

Harsono. (1988). ***Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching***. Jakarta, Tambak Kesuma

Helen Ten. (2006). ***Siri Sukan Popular Hoki.*** Malaysia, Fajar Bakti

J, Barnes. (1979). ***Dasar Permainan Hockey***. Jakarta, Rajawali Sport

KONI Pusat.(1999). ***Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP).***Jakarta

Levinus, Paulus. (2004). ***Latihan Fisik Olahraga.***KONI Pusat

Muslim, M. (2003).***Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar***, Jakarta, Rajawali Sport.

Pate.Dkk. (1993).***Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan. (Scientific Foundations of Coaching).*** Alih Bahasa. Kasiyo Dwijowinoto *(ed)*. Semarang, IKIP Semarang Press

Riduwan.(2004). ***Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru Karyawan Peneliti Pemula.***Bandung. Penerbit Alfabeta.

Sajoto, M. (1988).***Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga.*** Jakarta, FPOK –IKIP Semarang

Sudjana.(2005). ***MetodaStatistika.***Bandung. Tarsito

Tabrani, Primadi. (2001). ***Kreativitas Permainan Hoki. Bandung***, Tambak Kesuma

Wahjoedi.(2000). ***Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani.***Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada