

Profil Kondisi Fisik Atlet Hoki Putra Jepara Menuju Ajang Porprov Tahun 2026

Gilang Agil Driaswoto^{1,*}, Dani Slamet Pratama¹, Muh. Isna Nurdin Wibasana¹

¹Universitas PGRI Semarang

*Corresponding Author agilang874@gmail.com

Abstrak

Kondisi fisik memiliki peranan yang sangat penting untuk seorang atlet hoki saat bertanding. Seorang atlet perlu memiliki daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya ledak yang baik untuk mendukung performa selama pertandingan. Oleh karena itu, pengukuran kondisi fisik perlu dilakukan sebagai bahan evaluasi dalam mempersiapkan atlet menghadapi kejuaraan. Sasaran penelitian ini adalah mengkaji kesiapan fisik atlet hoki putra Jepara dalam ajang menghadapi PORPROV. Penelitian bersifat kuantitatif dengan metode survei, menggunakan tes fisik sebagai instrumen yang meliputi daya tahan dengan tes *MFT*, *Shuttle Run* untuk mengukur kelincahan, *sprint* 30 meter untuk tes kecepatan, *Push Up* dan *Sit Up* selama 60 detik untuk kekuatan, serta *vertical jump* dan *medicine ball* untuk daya ledak. Populasi dan sampel penelitian berjumlah 14 atlet dengan teknik total sampling. Data selanjutnya diolah dan dianalisis menggunakan aplikasi spss untuk menggambarkan hasil penelitian secara sistematis. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata *MFT* 7,81 (sedang), *sprint* 4,62 (baik), *shuttle run* 14,17 (sedang), *push up* 26,35 (kurang), *sit up* 38,28 (sedang), *vertical jump* 59 (sedang), dan *medicine ball* 4,55 (sedang). Secara umum kondisi fisik atlet hoki putra Jepara berada pada kategori sedang. Temuan penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih tepat menjelang PORPROV 2026.

Kata Kunci: Kondisi Fisik; Hoki; Putra; Porprov

Received: 3 Mar 2026; Revised: 14 Mar 2026; Accepted: 16 Mar 2026; Available Online: 24 Mar 2026

1. PENDAHULUAN

Olahraga menjadi salah satu aktivitas penting bagi setiap individu dalam kehidupan sehari-hari. Melalui olahraga, seseorang dapat menjaga serta meningkatkan kesehatan fisik maupun mental. Selain itu, aktivitas olahraga juga berperan dalam membentuk karakter seperti disiplin dan sikap sportif. Dengan demikian, olahraga berperan dalam menciptakan individu yang berkualitas, sehat, dan bugar. Kesehatan sendiri menjadi bantuan mendasar yang sangat penting untuk menunjang berbagai aktivitas kehidupan, sehingga harus selalu dijaga dan ditingkatkan (Maulana & Setiawan, 2020; Turang et al., 2021).

Permainan hoki dimainkan oleh satu regu yang beranggotakan lima pemain lapangan serta satu penjaga gawang. Dalam pelaksanaan tersebut, para pemain menggunakan tongkat atau stik sebagai alat utama untuk mengoper, mengontrol, dan menembakkan bola ke gawang lawan dengan tujuan mencetak poin (Nabila & Kusnanik, 2021; Risdiyanti & Hartono, 2021). Dalam permainan hoki terdapat berbagai perlengkapan khusus yang digunakan untuk menunjang keamanan pemain. Salah satunya penjaga gawang menggunakan perlengkapan khusus saat pertandingan berbeda dari pemain lainnya, misalnya helm, celana khusus kiper/penjaga gawang, jersey, serta alat pelindung tubuh dan tangan (Sitorus & Hasibuan, 2021). (Putra et al., 2025; Putri, 2024) mengatakan permainan hoki memiliki gaya permainan intensitas yang tinggi. Olahraga hoki memiliki empat babak pertandingan, setiap babak pertandingan memiliki waktu 10 menit (Artikania et al., 2024). Dalam olahraga hoki memerlukan kondisi fisik yang bagus untuk performa atlet bagus sampai akhir babak pertandingan. Selain komponen fisik, peneliti sebelumnya juga menekankan pentingnya pengukuran yang sistematis melalui tes dan pengukuran kondisi fisik (Yulianto & Kusnanik, 2019).

Kondisi fisik menjadi faktor penting bagi atlet dalam upaya meningkatkan performa, bahkan sering dianggap sebagai kebutuhan utama yang tidak bisa di negosiasikan (Prima & Cahyo Kartiko, 2021; Sarifudin & Setiawan, 2023). Dalam upaya meningkatkan kondisi fisik, diperlukan program latihan yang tersusun dengan baik dan sistematis agar performa atlet dapat berkembang secara maksimal (Y. Hidayat, 2019; Setiawan' A, 2022). Dan peneliti (Deke et al., 2025) mengemukakan bahwa koordinasi dapat dimaknai sebagai kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan berbagai gerakan tubuh sehingga membentuk pola gerak yang tepat, efektif, dan terarah. Kondisi fisik dapat mencerminkan keadaan kesehatan seseorang. Apabila kondisi fisik seseorang baik, maka biasanya kesehatan tubuhnya juga berada dalam keadaan yang baik (Abdilah et al., 2021; Pratiwi & Rahmadani,

2023). Menurut (Anggara & Perdima, 2021) Bagi seorang atlet, kesehatan merupakan aspek yang sangat penting, sehingga kondisi kesehatan perlu dijaga serta diperiksa secara berkala agar tetap dalam kondisi optimal. Peneliti terdahulu dalam mengukur kondisi fisik seperti (Sugandi & Pramono, 2019) menggunakan kekuatan tes otot lengan, perut, punggung pada tim hoki gresik. (Septiawan & Wiriawan, 2019) menekankan bahwa kondisi fisik antar tahun dapat menjadi indikator efektivitas program latihan. (M. Hidayat, 2022) menentukan bahwa atlet hoki kental memiliki kondisi fisik yang tidak maksimal khususnya dalam kelincahan dan daya ledak. (Arif & Kusnanik, 2018) menunjukkan bahwa tim putri Karanganyar yang memiliki kondisi fisik kurang. Dan peneliti (Aftoni, 2025) menekankan bahwa kombinasi antara komponen fisik dan penguasaan teknik menentukan kualitas pemain secara keseluruhan. Kondisi fisik yang baik juga membantu atlet dalam sebuah jalannya pertandingan, untuk ajang seperti PORPORV di butuhkan kondisi fisik yang optimal untuk meraih prestasi (Rizky, 2021).

PORPROV adalah ajang kompetisi tingkat Provinsi yang di selenggarakan empat tahun sekali yang di ikuti atlet atlet dari kabupaten / kota dalam satu Provinsi. Tujuan PORPROV adalah untuk mengembangkan prestasi olahraga daerah, menjangking atlet berbakat untuk dijadikan seleksi untuk mengikuti kompetisi yang lebih tinggi seperti PON (N. Hidayat & Faruk, n.d.). Di antara berbagai cabang olahraga yang berkembang di Indonesia, hoki merupakan salah satu olahraga yang menunjukkan peningkatan dalam hal popularitas dan prestasi. Hal ini dapat di lihat dari sekian banyaknya kompetisi hoki yang di selenggarakan, baik pada tingkat klub, pelajar, mahasiswa, hingga ajang resmi seperti Pekan Olahraga Provinsi dan Pekan Olahraga Nasional. (Setiawan A, 2022) menyatakan hoki juga telah di pertandingkan pada level internasional seperti SEA GAME, ASIAN GAMES, dan sampai juga di Olimpiade.

Kebaruan penelitian ini terletak pada kajian mengenai profil kondisi fisik atlet hoki putra Kabupaten Jepara sebagai persiapan menghadapi ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) 2026. Dalam penelitian ini digunakan beberapa tes kondisi fisik seperti *Multistage Fitness Test*, *Shuttle Run*, *Sprint* dengan jarak 30 meter, *Push Up*, *Sit Up* dengan waktu 60 detik, *Vertical Jump*, dan *Medicine Ball* untuk mengukur kemampuan fisik atlet. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi mengenai kondisi fisik atlet hoki putra Jepara. Penelitian ini penting dilakukan karena kondisi fisik merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi performa atlet saat bertanding. Setelah melakukan survei di Gor hoki Kabupaten Jepara, Untuk kondisi fisik atlet hoki putra Jepara belum di ketahui dan belum pernah ada yang meneliti kondisi fisik. Keadaan tersebut membuat penulis untuk melakukan penelitian yang berjudul, Profil kondisi fisik atlet hoki putra Jepara menuju ajang PORPROV tahun 2026.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif yang menggunakan pendekatan kuantitatif melalui survei tes dan pengukuran. Pendekatan kuantitatif di pilih karena daya yang di peroleh berupa angka yang diperoleh melalui pengukuran kondisi fisik atlet yang kemudian di analisis menggunakan bantuan program sistematis. Penelitian ini bertujuan menggambarkan fakta serta karakteristik suatu populasi secara terstruktur, faktual, serta akurat, tanpa memberikan perlakuan seperti (*treatment*) atau membandingkan dengan kelompok lain. Desain penelitian ini bersifat *non-eksperimental*, Peneliti tidak memberikan perlakuan khusus kepada subjek penelitian, tapi hanya melakukan pengukuran terhadap kondisi fisik atlet sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Metode yang di gunakan metode *One Shot*, yaitu pengumpulan data yang dilakukan hanya satu kali (Natal, 2022).

Populasi penelitian ini meliputi seluruh atlet hoki putra Jepara yang di persiapkan untuk mengikuti Porprov 2026, yang berjumlah 14 atlet. Sampel merupakan sebagian anggota populasi yang dijadikan subjek penelitian. Proses penarikan sampel harus dilakukan secara representatif, yaitu sampel yang dipilih dapat merpresentasikan karakteristik yang terdapat dalam suatu populasi. Menurut (Ababil & Sugiarto, 2022), kalau subjek penelitian kurang dari 100 orang, maka seluruh subjek bisa dijadikan sebagai sampel penelitian. Sehingga penelitian tersebut tergolong sebagai penelitian populasi. Oleh karena itu, jumlah sampel dalam penelitian ini 14 atlet hoki putra Jepara.

Instrumen penelitian ini dirancang untuk mengukur kondisi fisik atlet hoki putra Jepara secara menyeluruh, menyesuaikan dengan kebutuhan fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga hoki. Instrumen terdiri dari tujuh komponen utama yang relevan dengan performa atlet, yaitu: Daya tahan, diukur dengan *Multistage Fitness Test (MFT)*. Kelincahan, diukur melalui *Shuttle Run*. Kecepatan, diukur menggunakan *Sprint 30 Meter*, yang menilai kemampuan melakukan gerakan cepat dalam waktu singkat. Kekuatan otot lengan dengan

cara *Push Up* selama 60 detik. Kekuatan otot perut melalui *Sit Up* selama 60 detik. Daya ledak otot tungkai dengan tes *Vertical Jump*. Daya ledak otot lengan diukur melalui *Medicine Ball Throw*.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes fisik pada seluruh atlet hoki putra Jepara yang menjadi sampel penelitian, yaitu sebanyak 14 orang (total sampling). Setiap tes dilakukan sesuai prosedur standar, dengan pengukuran dicatat satu kali untuk setiap komponen, sehingga data yang diperoleh berbentuk kuantitatif. Hasil tes kemudian dianalisis menggunakan SPSS untuk mencari data statistik deskriptif, seperti nilai (*Minimum*), (*Maksimum*), (rata-rata (*mean*)), dan (standar deviasi). Nilai rata-rata komponen, kemudian dikategorikan berdasarkan norma yang berlaku dari (Fajar H, 2024; Nugraha, 2017) ke dalam kategori: (Kurang Sekali), (Kurang), (Sedang), (Baik), dan (Baik Sekali). Pendekatan ini memastikan setiap komponen diukur secara objektif, sehingga data yang didapat digunakan sebagai dasar perencanaan program latihan yang sistematis dan terstruktur. Instrumen dan teknik pengumpulan data yang dirancang sedemikian rupa memungkinkan evaluasi kondisi fisik atlet yang akurat, sehingga hasil penelitian dapat dijadikan jalan dalam meningkatkan performa atlet menjelang PORPROV 2026.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kondisi fisik atlet hoki putra Jepara secara umum berada pada kategori **Sedang**. Hal ini menunjukkan kemampuan fisik tergolong cukup, namun perlu ditingkatkan agar dapat menunjang performa yang lebih optimal dalam pertandingan. Tabel dibawah, membantu melihat secara jelas bagian apa yang sudah baik dan bagian apa yang masih perlu ditingkatkan, sehingga menjadi acuan bagi pelatih untuk menyusun program latihan yang lebih terstruktur dan tepat sasaran menjelang PORPROV 2026.

Tabel 1. Standar Deviasi

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
MFT	14	5.30	10.40	7.8143	1.83758
Shuttle Run	14	13.17	15.55	14.1793	.82208
Sprint	14	3.97	5.45	4.6214	.47128
Push Up	14	20.00	40.00	26.3571	6.68646
Sit Up	14	29.00	57.00	38.2857	7.49799
Vertical Jump	14	50.00	69.00	59.0000	6.08908
Medicin Ball	14	3.10	5.40	4.5500	.55227
Valid N (listwise)	14				

Dalam tabel tersebut, menyajikan ringkasan statistik deskriptif dari tujuh komponen kondisi fisik atlet hoki putra Jepara, yang meliputi (Jumlah sampel), (nilai minimum), (nilai maksimum), (rata-rata), dan (standar deviasi). Sampel yang akan digunakan berjumlah 14 atlet. Komponen daya tahan (*MFT*) menunjukkan nilai minimum 5,30 dan maksimum 10,40, dengan rata-rata 7,81 dan standar deviasi 1,84, menunjukkan variasi kemampuan daya tahan antar atlet. Kelincahan (*Shuttle Run*) memiliki nilai rata-rata 14,18 dengan nilai ekstrem antara 13,17 hingga 15,55 dan standar deviasi 0,82, yang menandakan perbedaan kemampuan kelincahan relatif kecil. Kecepatan (*Sprint 30 Meter*) menunjukkan rata-rata 4,62, dengan rentang 3,97–5,45 dan standar deviasi 0,47, memperlihatkan atlet memiliki kecepatan yang cukup merata. Pada komponen kekuatan otot lengan (*Push Up*), nilai rata-rata 26,36 dengan rentang 20–40 dan standar deviasi 6,69, menunjukkan adanya perbedaan signifikan antar individu. Kekuatan otot perut (*Sit Up*) memiliki jumlah rata-rata 38,29 dengan nilai terendah 29 dan tertinggi 57 serta standar deviasi 7,50. Daya ledak otot tungkai (*Vertical Jump*) memiliki rata-rata 59,00 dengan nilai minimum 50 dan maksimum 69, serta standar deviasi 6,09, sedangkan kekuatan lemparan (*Medicine Ball*) rata-ratanya 4,55 dengan nilai ekstrem 3,10–5,40 dan standar deviasi 0,55. Secara keseluruhan, data pada tabel ini menggambarkan variasi kemampuan fisik atlet pada setiap komponen, yang dapat menjadi dasar untuk menentukan prioritas peningkatan latihan dalam program persiapan menghadapi PORPROV 2026.

Tabel 2. Kategori MFT

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	2	14.3	28.6	28.6
	Kurang	5	35.7	71.4	100.0

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
	Total	7	50.0	100.0	
Missing	System	7	50.0		
	Total	14	100.0		

Hasil penelitian pada komponen daya tahan yang diukur menggunakan *Multistage Fitness Test* menunjukkan rata-rata sebesar 7,81, yang termasuk dalam kategori **Sedang**. Peneliti terdahulu (Abdilah et al., 2021; Pratiwi & Rahmadani, 2023), menjelaskan bahwa, daya tahan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan aktivitas fisik dalam durasi waktu yang relatif panjang. Temuan ini menunjukkan bahwa daya tahan atlet hoki putra Jepara masih perlu ditingkatkan melalui latihan aerobik yang terprogram agar atlet mampu mempertahankan performa selama pertandingan yang berlangsung dalam beberapa babak.

Tabel 3. Kategori *Shuttel Run*

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Baik	5	35.7	35.7	35.7
	Sedang	6	42.9	42.9	78.6
	Kurang	3	21.4	21.4	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

Pada komponen kelincahan yang diukur melalui tes *Shuttle Run*, diperoleh nilai rata-rata 14,17 detik yang berada pada kategori **Sedang**. Kelincahan dapat diartikan sebagai kemampuan dalam mengubah arah secara cepat dan tepat sesuai dengan situasi permainan. Dalam olahraga hoki, kemampuan kelincahan sangat diperlukan terutama ketika melakukan *dribbling*, menghindari lawan, serta mengubah arah gerakan dengan cepat. Hasil ini sejalan dengan pendapat peneliti terdahulu (Bintara & Hartono, 2023) yang menyatakan bahwa, kelincahan merupakan kemampuan individu untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan efektif.

Tabel 4. Kategori *Sprint*

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Baik	5	35.7	35.7	35.7
	Sedang	3	21.4	21.4	57.1
	Kurang	4	28.6	28.6	85.7
	Kurang Sekali	2	14.3	14.3	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

Sementara itu, komponen kecepatan yang diukur melalui Tes *Sprint* dalam jarak 30 meter, menunjukkan nilai rata-rata 4,62 detik yang berada pada kategori **Baik**. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sangat singkat. Dalam permainan hoki, kecepatan memiliki peranan penting, terutama saat melakukan serangan cepat maupun ketika mengejar bola. Meskipun hasil penelitian menunjukkan kategori baik, peningkatan kemampuan kecepatan tetap diperlukan agar atlet dapat mencapai tingkat performa yang lebih tinggi (Setiawan Mahasiswa S- et al., n.d.).

Tabel 5. Kategori *Push Up*

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Baik Sekali	1	7.1	7.1	7.1
	Baik	4	28.6	28.6	35.7
	Sedang	3	21.4	21.4	57.1
	Kurang	6	42.9	42.9	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

Hasil analisis menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) *Push Up* 26,35 kali, dengan nilai *minimum* 20 kali dan *maksimum* 40 kali, serta standar deviasi 6,68. Berdasarkan norma *Push Up*, nilai rata-rata yang didapatkan berada pada kategori **Kurang** (42,9%). Kondisi tersebut menunjukkan kekuatan otot lengan atlet secara umum masih perlu di tingkatkan melalui progam latihan yang lebih terstruktur.

Tabel 6. Kategori Sit Up

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Baik Sekali	1	7.1	7.1	7.1
	Baik	1	7.1	7.1	14.3
	Sedang	5	35.7	35.7	50.0
	Kurang	3	21.4	21.4	71.4
	Kurang Sekali	4	28.6	28.6	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

Pada kekuatan otot perut, diukur menggunakan tes *Sit Up* yang diperoleh nilai rata rata 38,28 kali yang berada pada kategori **Sedang**. Otot perut merupakan bagian penting dalam menjaga keseimbangan dan stabilitas tubuh saat bergerak. Dengan kondisi yang masih berada pada kategori sedang, latihan penguatan otot inti perlu dilakukan secara terprogram agar performa atlet dapat meningkat secara optimal.

Tabel 7. Kategori *Vertical Jump*

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Baik Sekali	2	14.3	14.3	14.3
	Baik	3	21.4	21.4	35.7
	Sedang	9	64.3	64.3	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

Hasil analisis menunjukkan nilai rata rata (mean) *Vertical Jump* 59 cm, dengan minimum 50 cm dan maksimal 65 cm, serta standar deviasi 6,08. Berdasarkan norma *Vertical Jump*, nilai rata rata tersebut berada di kategori **Sedang** (64,3%). (Edytia & Jatmiko, 2021) menyatakan, daya ledak otot sangat penting dalam aktivitas olahraga yang membutuhkan gerakan cepat dan *eksplosif*. Dalam permainan hoki, daya ledak tungkai diperlukan untuk melakukan akselerasi gerakan serta perubahan arah dengan cepat.

Tabel 8. Kategori *Medicin Ball*

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Sedang	11	78.6	78.6	78.6
	Kurang	3	21.4	21.4	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

Hasil analisis menunjukkan nilai rata rata (mean) *Medicine Ball* 4,55 meter, dengan minimum 3,10 meter dan maksimum 5,40 meter, serta standar deviasi 0,55. Berdasarkan norma *Medicine Ball*, nilai rata rata tersebut di kategori **Sedang** (78,6%). Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan daya ledak otot dan bahu cukup baik, namun masih bisa di tingkatkan untuk menunjang performa pada atlet.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan beberapa penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh (M. Hidayat, 2022) menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet hoki di beberapa daerah masih belum berada pada tingkat yang optimal, terutama pada komponen kelincahan dan daya ledak. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Arif & Kusnanik, 2018) juga menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet hoki masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang terencana dan berkelanjutan. Dengan demikian, hasil penelitian ini semakin memperkuat temuan sebelumnya bahwa kondisi fisik atlet hoki perlu terus dikembangkan agar mampu mencapai performa yang optimal.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama adalah jumlah sampel yang tergolong kecil, yakni hanya 14 atlet, sehingga temuan penelitian ini belum bisa diterapkan secara luas untuk seluruh populasi atlet hoki. Kedua, penelitian ini hanya meneliti beberapa komponen kondisi fisik dan belum mempertimbangkan faktor lain yang juga dapat memengaruhi performa atlet, seperti aspek teknik, taktik, dan psikologis. Ketiga, penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif sehingga hanya memberikan gambaran kondisi fisik atlet pada saat penelitian dilakukan dan belum menunjukkan perkembangan kondisi fisik atlet dalam jangka waktu tertentu. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah sampel yang lebih banyak serta mengkaji berbagai aspek lain yang berkaitan dengan performa atlet secara lebih menyeluruh.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap tujuh komponen kondisi fisik, dapat disimpulkan, bahwa Kondisi fisik atlet hoki putra Jepara yang akan menuju ajang PORPROV berada di kategori **Sedang**. Rata-rata kemampuan daya tahan (*MFT*) sebesar 7,81 masih tergolong **Sedang**, sehingga perlu peningkatan, sementara kelincahan (*Shuttle Run*) juga berada pada kategori **Sedang**. Kecepatan (*Sprint 30 Meter*) termasuk kategori **Baik**, namun tetap perlu diperkuat agar lebih optimal. Kekuatan otot lengan (*Push Up*) mayoritas berada di kategori **kurang**, perlunya fokus latihan pada tubuh bagian atas, sedangkan otot perut (*Sit Up*), daya ledak tungkai (*Vertical Jump*), dan kekuatan lemparan (*Medicine Ball*) sebagian besar berada di kategori **Sedang**. Dengan demikian, kondisi fisik atlet belum sepenuhnya optimal dan memerlukan program latihan yang terstruktur dan sistematis. Pelatih disarankan menekankan latihan daya tahan aerobik dan kekuatan otot lengan, melaksanakan latihan secara bertahap sesuai prinsip yang benar, serta melakukan evaluasi berkala untuk memantau perkembangan menjelang PORPROV 2026.

Daftar Pustaka

- Ababil, D., & Sugiarto. (2022). *PROFIL KONDISI FISIK ATLET RENANG CLUB TRI TUNGGAL*. 9(2).
- Abdilah, R., Risma, & Ropi, U. (2021). *Kontribusi Daya Tahan Otot Fleksor Siku Dengan Ekstensor Bahu Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket*.
- aftoni, y, f. (2025). *PROFIL KONDISI FISIK PESERTA UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) HOKI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2024*.
- Anggara, D., & Perdima, F. E. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Lengan Dan Latihan Kelenturan Ditinjau Dari Proporsisi Latihan Terhadap Kemampuan Front Handspring Atlet Senam Klub Senam Pt. Semen Padang. *Hanoman Journal: Phsycal Education and Sport*, 2(1), 2021–2022. <https://doi.org/10.37638/hanoman.2.1.1-6>
- Arif, A. C., & Kusnanik, N. W. (2018). *ANALISIS ANTROPOMETRI DAN KONDISI FISIK ATLET EKSTRAKURIKULER INDOOR HOCKEY TIM PUTRA SMA NEGERI 1 KWANYAR KABUPATEN BANGKALAN Achmad Chabibi Arif Nining Widyah Kusnanik*.
- Artikania, R., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2024). *PROFIL KONDISI FISIK ATLET HOCKEY INDOOR PUTRA JAWA BARAT*. <https://journal.uniga.ac.id/index.php/penjas58>
- Bintara, J., & Hartono, M. (2023). *Korelasi Kelincahan, Keseimbangan, dan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada SSB BINA PUTRA Wonosobo*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Deke, K., Nasriandi, N., & Nur, S. (2025). Pengaruh Latihan Kelincahan dan Koordinasi Terhadap Optimasi Kondisi Fisik Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 8(1), 278–288. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i1.27530>
- Edytia, D., & Jatmiko, T. (2021). *STANDARISASI KONDISI FISIK CABANG OLAHRAGA HOKI PUTRA JAWA TIMUR PON PAPUA XX 2021*.
- Fajar H. (2024). *KONDISI FISIK DAN PSIKOLOGIS ATLET HOKI PUTRA JAWA TENGAH MENUJU PON XXI SUMUT TAHUN 2024*.
- Hidayat, M. (2022). *ANALISIS PROFIL KONDISI FISIK ATLET POPDA CABANG OLAHRAGA HOCKEY KABUPATEN KENDAL TAHUN 2022 SKRIPSI Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata I untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan Oleh*.
- Hidayat, N., & Faruk, M. (n.d.). *EVALUASI KONDISI FISIK ATLET HOKI LAPANGAN TIM PUTRA PORPROV KABUPATEN MALANG Nurul Hidayat*, Mohammad Faruk*.
- Hidayat, Y. (2019). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Push and Stop pada UKM Hoki Stkip Pasundan. *JOURNAL OF PHYSICAL AND OUTDOOR EDUCATION*, 1(1).
- Maulana, K., & Setiawan, I. (2020). *Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Tunas Voka dan Bravo di Banjarnegara*. (2), 389–395. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>

- Nabila, R., & Kusnanik, N. W. (2021). *PROFIL KONDISI FISIK ATLET HOCKEY PUTRI PAPUA BARAT DI AJANG PON XX 2021* Risma Nabila*, Nining Widyah Kusnanik.
- Natal, Y. (2022). *PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SMP DI MASA PANDEMI*. 9, 63-70.
- Nugraha, B. D. (2017). *STANDARISASI VO2MAX ATLET BULUTANGKIS KATEGORI TUNGGAL REMAJA PUTRA DI JAWA BARAT* Budiman Faza Nugraha (PKO FPOK UPI). 43-55.
- Pratiwi, D., & Rahmadani, A. (2023). *ANALYSIS OF THE PHYSICAL CONDITION LEVEL OF THE LACROI FUTSAL CLUB TEAM, RENGAT*. *Integrated Sport Journal-I*, (1), 2023. <https://ejournal.indrainstitute.id/index.php/isj>
- Prima, P., & Cahyo Kartiko, D. S. (2021). *Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga*. 161-169. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Putra, W. R., Donie, Irawan, R., & Arifan, I. (2025). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Teknik Push Pada Pemain Hoki Indoor Universitas Negeri Padang*. 106-119.
- Putri, R. (2024). *ANALISIS KONDISI FISIK ATLET HOCKEY PUSLATDA SUMATERA UTARA PERSIAPAN PON XXI ACEH SUMUT TAHUN 2024*.
- Risdiyanti, W., & Hartono, M. (2021). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Profil Atlet Pelatda Hoki Jawa Tengah Dalam Persiapan PON Papua XX Tahun 2021 History Article* (Number 2). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Rizky, M. Y. (2021). *KESIAPAN KONDISI FISIK ATLET KOTA KEDIRI CABANG OLAHRAGA TERUKUR MENUJU PORPROV JATIM 2022*. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 9(1), 11. <https://doi.org/10.32682/bravos.v9i1.1838>
- Sarifudin, A., & Setiawan, I. (2023). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Gulat di Kabupaten Blora*. 683-688. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Septiawan, T., & Wiriawan, O. (2019). *PERBANDINGAN HASIL TES KONDISI FISIK ATLET HOCKEY INDOOR TAHUN 2019 DAN 2020 KONI KABUPATEN PROBOLINGGO*.
- Setiawan' A. (2022). *Profil Kondisi Fisik Atlet Putra Hockey Indoor kota Surabaya Dalam Persiapan PORPROV 2022*.
- Setiawan Mahasiswa S-, A., Kepelatihan Olahraga, P., Ilmu Olahraga, F., & Faruk, M. (n.d.). *Profil Kondisi Fisik Atlet Putra Hockey Indoor kota Surabaya Dalam Persiapan PORPROV 2022*.
- Sitorus, I. M., & Hasibuan, N. (2021). *Analisis Gerak Teknik Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam Pada Atlet Putra Penjaga Gawang Indoor Hockey Project Hockey Now Tahun 2020 Analysis of the Drag Flick Technique in the Indoor Hockey Game in the 2020 PON Papua Regional Youth Athletes in 2020*. *JPI (Jurnal Pendidikan Jasmani)*, 2(2).
- Sugandi, R. N., & Pramono, M. (2019). *KONDISI FISIK (KEKUATAN, KECEPATAN DAN DAYA TAHAN) ATLET HOCKEY TIM PUTRA GRESIK PERSIAPAN PORPROV 2019*.
- Turang, G. J. V, Sambiran, S., & Monintja, D. K. (2021). *Strategi Dinas Kepemudaan dan Olahraga Dalam Pembinaan Olahraga (Studi di Dinas Kepemudaan dan Olahraga Kota Kotamobagu)*. *JURNAL GOVERNANCE*, 1(2), 2021.
- Yulianto, M., & Kusnanik, N. W. (2019). *ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENCAPAIAN PRESTASI TIM HOCKEY INDOOR PUTRA KABUPATEN GRESIK DI PORPROV 2019*.