

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Aktifitas olahraga merupakan bentuk aktifitas fisik yang memiliki aspek menyeluruh dan pencapaian prestasinya sangat didukung oleh penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang tepat guna. Dan tujuan dari berolahraga adalah mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dengan semaksimal mungkin bagi mereka baik yang dia dalam individu maupun tim. Pencapaian prestasi olahraga merupakan usaha yang dapat diperhitungkan secara matang melalui perencanaan dan pembinaan yang berkelanjutan meliputi kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental.

Dalam meraih prestasi yang maksimal membutuhkan usaha dan kerja keras, berupa perencanaan latihan yang terencana, terukur dan berkesinambungan. Perencanaan latihan yang dilakukan harus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang dilakukan dan unsur fisik yang dominan, sehingga unsur-unsur fisik itulah yang dibangun dan di tingkatkan melalui proses latihan. Selain itu, yang paling penting juga dalam permainan perlombaan, apabila kondisi fisik atlet dalam keadaan kurang, maka atlet akan sulit menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihnya.

Salah satu komponen penting yang menentukan keberhasilan seorang atlet untuk berprestasi adalah program latihan. Tanpa program latihan yang baik atlet tidak akan berhasil memperoleh prestasi walaupun memiliki keterampilan fisik,

teknik dan taktik yang baik, yang menunjukkan bahwa program latihan yang baik berhubungan dengan prestasi atlet.

Program latihan adalah suatu proses berlatih yang berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari yang mudah kesukar, teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Dalam upaya proses latihan yang lebih maksimal sebaiknya pelatih memahami konsep rincian periodisasi dan program latihan, tetapi konsep itu sendiri bukanlah hal yang baru. Itu sudah ada dalam bentuk yang masih kasar untuk waktu yang belum dapat dipastikan kapan itu terjadi.

Selanjutnya, kegunaan periodisasi perencanaan tahunan antara lain: (1) pelatih dapat menyusun atau mengatur komponen-komponen latihan yang lebih tepat, dan (2) membantu pelatih didalam menentukan puncak latihannya yang tepat pada pertandingan-pertandingan yang menjadi sasaran diantara pertandingan utama selama kalender tahunan. Dari kegunaan perencanaan latihan tersebut maka seharusnya tingkat program latihan atlet Nasional sudah hampir memenuhi tingkat Internasional, agar prestasi atlet dapat semaksimal mungkin dalam cabang olahraga *hockey*. Walaupun kelemahan tersebut disadari sepenuhnya oleh para pembina olahraga prestasi, namun rendahnya tingkat program latihan atlet masih merupakan masalah yang mendasar, khususnya bagi atlet Nasional.

Maka dalam upaya pembinaan prestasi pelatih perlu memperhatikan bibit-bibit unggul atlet sebagai unsur pendukung untuk menyusun program latihan

pelatih dalam pengelolaan dan proses kepelatihan. Untuk menghasilkan atlet-atlet yang berprestasi.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan pelatih Bapak Ibrahim dikantor *Hockey* pengprov FHI Sumatera Utara Universitas Negeri Medan, Jl. Williem Iskandar Psr. V Medan Estate bahwasannya masih banyak juga pelatih yang program latihannya yang tidak tertulis atau hanya langsung dilaksanakan ke lapangan, dan ada juga sebagian kurangnya dari administrasi. Adapun program latihan yang ditulis, hanyalah program latihan harian, sedangkan program yang dijalankan adalah program jangka panjang. Dan ada juga sebagian pelatih melaksanakan program latihan tersebut tidak sesuai teori kepelatihan, tapi pelatih melatih dengan menggunakan kemampuan dan keadaan atletnya pada saat latihan. Pelaksanaan belum optimal atau efektif dan pengaruh program latihan itu belum bisa disesuaikan atlet.

Manajemen merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas olahraga *hockey*. Manajemen yang dimaksud disini adalah sebagai suatu untuk melaksanakan suatu program kerja agar sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan dan ingin dicapai sebelumnya. Maka melalui proses pembinaan prestasi yang sistematis, maka kualitas program latihan pelatih yang secara benar dan berkesinambungan terhadap peningkatan kemampuan atlet yang akan memiliki kesempatan bagi atlet untuk berprestasi yang lebih tinggi. Dan dalam memperoleh peningkatan prestasi yang lebih tinggi, dapat membangkitkan potensi atlet. Oleh sebab itu, pembangunan olahraga perlu mendapatkan perhatian lebih profesional melalui manajemen, perencanaan, dan pelaksanaan yang sistematis

dalam membangun prestasi. Konsep ini hanya dapat terwujud apabila pelatih maupun atlet memahami dan menyadari pentingnya program latihan untuk mencapai suatu prestasi.

Dalam pelaksanaan program latihan yang memiliki tahapan-tahapan dari periode persiapan hingga pada periode kompetisi dan transisi. Dan sebelum sampai pada periode kompetisi yaitu pertandingan utama maka harus menjalani periode pra kompetisi. Dimana pada periode pra kompetisi ini merupakan persiapan yang sangat sulit karena sasaran utamanya pada periode ini adalah meningkatkan kemampuan latihan fisik, yang diarahkan untuk lebih maksimal peningkatannya dan kemudian dipelihara. Penekanan untuk cabang olahraga yang berlangsung lama dan sangat dominan secara taktik yang lebih difokuskan pada unsur tersebut. Secara psikologis, atlet menjaga kemampuan psikis untuk tetap stabil. Dan dominasi uji coba untuk melihat hasil pelatihan fisik dan taktik, sehingga strategi yang direncanakan dapat maksimal.

Tujuan utama pada tahap ini adalah meyerupai periode kompetisi sebenarnya menuju puncak prestasi atlet *hockey*. Seperti *try out* (uji coba) untuk mengevaluasi seberapa jauh hasil latihan yang telah dicapai. Artinya pada tahap ini aspek yang dilatihkan sudah mencakup fisik, teknik, taktik, dan mental.

Berdasarkan kesimpulan diatas peneliti berkeinginan melakukan penelitian pada atlet tim *Hockey* Puteri Sumatera Utara yang sedang melaksanakan pelatda PON XIX Jawa Barat yang sedang berlangsung menjalankan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih, yang akan berangkat adalah ke Malaysia berjumlah

18 atlet untuk berlatih dan bertanding untuk memaksimalkan pertandingan utama yang dilaksanakan di Jawa Barat 2016.

Dan dari hasil wawancara secara langsung peneliti dengan pelatih Bapak Ibrahim dikantor *Hockey* pengprov FHI Sumatera Utara Universitas Negeri Medan, Jln. Williem Iskandar Psr. V Medan Estate bahwasanya tes fisik sudah dilakukan namun tidak menyeluruh dan hasilnya untuk pemilihan atlet dan sebagai data awal untuk penentuan program latihan. Maka diperoleh hasil bahwa peneliti berkeinginan meneliti pelaksanaan program latihan Pelatih Atlet Putri Tim *Hockey* Sumatera Utara sebagai Subjek penelitian. Hal tersebut didasari bahwa Peneliti salah satunya stap coach atlet puteri tim *hockey* di Sumatera Utara. Serta peneliti berkeinginan memberikan sumbangan atau saran sehingga melalui penelitian ini bertujuan untuk kemajuan *Hockey* Sumatera Utara khususnya persiapan tim *Hockey* Puteri lapangan Sumatera Utara pada persiapan PON XIX Jawa Barat 2016. Dan hal ini sangat disetujui oleh Pengprov FHI Sumatera Utara dan pelatih karena berhubungan dengan kajian ilmiah terhadap hasil tes fisik yang akan sangat berguna untuk penyempurnaan program latihan yang telah dilakukan dan diterapkan.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang Analisis Pelaksanaan Program Latihan pada Priodesasi Pra Kompetisi Tim *Hockey* Puteri Sumatera Utara Nomor *Outdoor* Pelatda PON XIX Jawa Barat Tahun 2016.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: Apakah program latihan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet puteri cabang olahraga *hockey* nomor *outdoor* Sumatera Utara Pelatda PON XIX Jawa Barat 2016? Bagaimanakah pelaksanaan program latihan cabang olahraga *hockey* pada atlet puteri nomor *outdoor* Sumatera Utara Pelatda PON XIX Jawa Barat 2016? Dan faktor apa saja yang mempengaruhi peningkatan kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental atlet puteri *hockey* nomor *outdoor* Sumatera Utara Pelatda PON XIX Jawa Barat 2016?

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar pembahasan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, maka dalam penelitian ini perlu kiranya menentukan pembatasan masalah pada hal-hal pokok saja dengan tujuan mempertegas sasaran yang dicapai yaitu: Bagaimana pelaksanaan program latihan pada perodesasi pra kompetisi tim *hockey* puteri Sumatera Utara nomor *outdoor* pelatda PON XIX Jawa Barat 2016?

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pelaksanaan program latihan pada perodesasi pra kompetisi tim *hockey* puteri Sumatera Utara nomor *outdoor* pelatda PON XIX Jawa Barat 2016?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun yang akan menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan program latihan pada perodesasi pra kompetisi tim *hockey* putri Sumatera Utara nomor *outdoor* pelada PON XIX Jawa Barat 2016.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak, baik secara teoretis maupun secara praktis.

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoretis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk memperkaya ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keolahragaan.

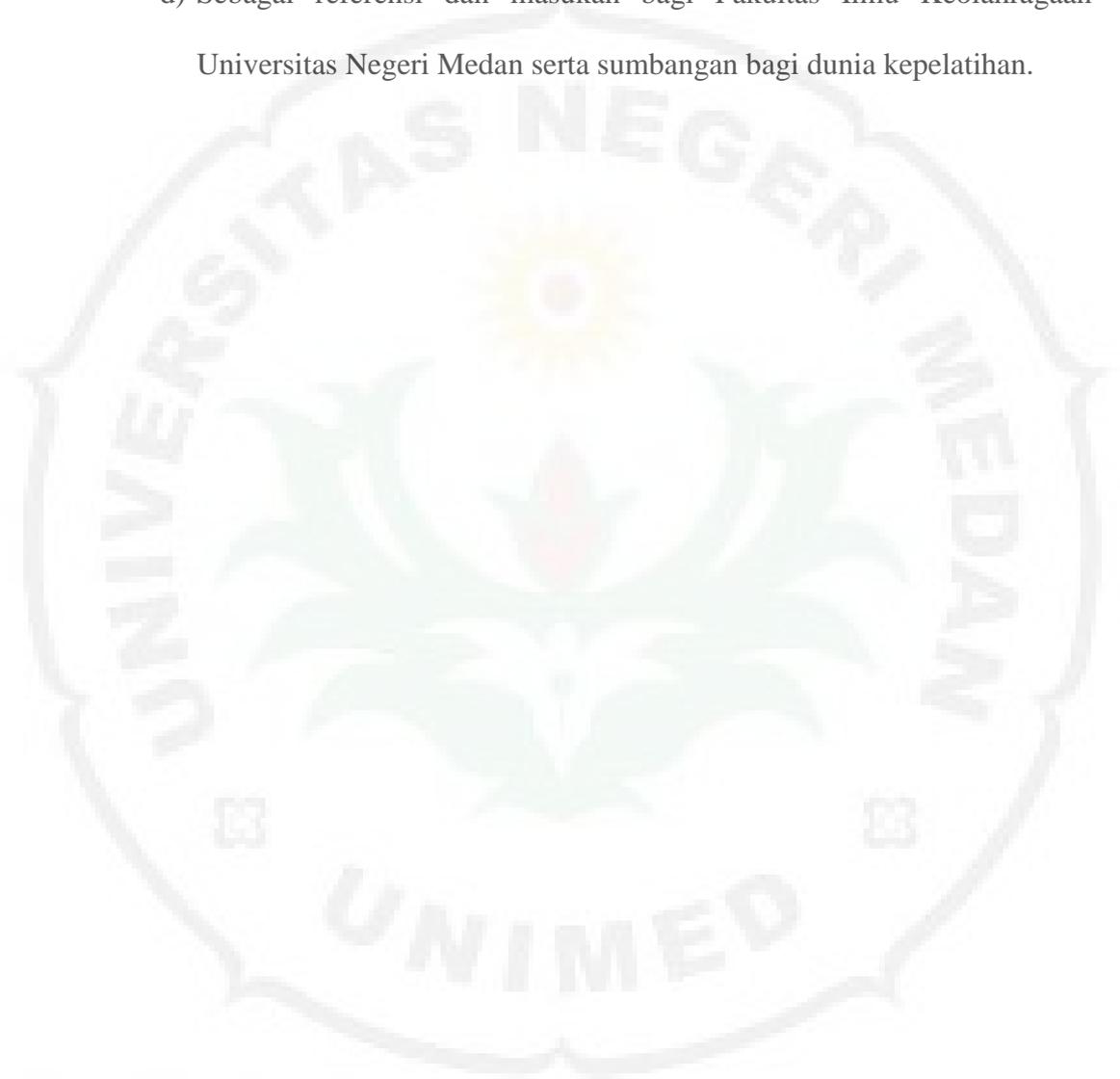
#### **2. Manfaat Praktis**

a) Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi peneliti, untuk menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman peneliti dalam menganalisis pelaksanaan program latihan pada cabang *hockey* di Sumatera Utara untuk menunjang keberhasilan dan kemajuan prestasi *hockey* di Sumatera Utara.

b) Memberi masukan kepada pelatih dan pembina *hockey* Sumatera Utara untuk menerapkan program latihan yang baik sebagai upaya untuk meningkatkan keberhasilan dan kemajuan *hockey* yang telah berkembang.

c) Sebagai bahan kajian bagi peneliti lain yang akan mengadakan penelitian lebih lanjut.

- d) Sebagai referensi dan masukan bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan serta sumbangan bagi dunia kepelatihan.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY