

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga pada dasarnya adalah kegiatan atau kerja fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasarkan pada gerakan otot. Olahraga juga dapat melatih tubuh, tidak hanya fisik tetapi juga mental. Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sengaja untuk kesenangan dan prestasi yang optimal (Ali Maksum, 2007:184).

Menurut Giriwijoyo (2005:30) menyatakan bahwa olahraga adalah rangkaian aktivitas fisik yang teratur dan terencana yang dilakukan secara sadar oleh orang-orang untuk meningkatkan prestasinya. Olahraga adalah setiap kegiatan jasmani yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis dengan tujuan untuk memajukan, meningkatkan, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Toho). dan Ali bin Abi Thalib, 2007:2). Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah kegiatan jasmani yang bersifat positif, yang dapat menyehatkan jasmani dan rohani, serta dapat merangsang, memajukan dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Oleh karena itu, setiap individu harus memikirkannya, karena olahraga merupakan kegiatan jasmani manusia yang bertujuan untuk membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani dengan pola pikir yang baik.

Hockey adalah permainan olahraga yang dimainkan oleh pria dan wanita dengan tongkat dan bola. Menurut Primadi Tabrani (2002:1) hoki adalah

permainan yang dimainkan antara dua tim dari masing-masing tim tongkat melengkung yang disebut tongkat memegang bola untuk bergerak, menggiring bola, mengontrol, dan memukul.

Aturan yang sangat berbeda berlaku untuk hoki dalam ruangan daripada hoki luar ruangan atau *outdoor*. Hoki dalam ruangan merupakan olahraga yang biasa dimainkan di dalam ruangan atau sering disebut dengan indoor. Hoki dalam ruangan dapat dimainkan oleh 6 orang termasuk kiper dari 2 tim. Seukuran lapangan hoki dalam ruangan, setengah dari lapangan hoki lapangan, lapangan yang dilapisi atau dibeton dengan ubin. Dan hoki luar ruangan adalah olahraga hoki yang dapat dimainkan dengan bola di lapangan atau rumput atau rumput sintetis. Permainan *hockey outdoor* dapat dimainkan oleh 11 orang termasuk 1 kiper dari dua tim.

Pemain hoki harus menguasai teknik dasar hoki. Teknik dasar hoki yang harus dikuasai pemain adalah: (1) menangkap, (2) *dribbling* bola (*dribbling* jarak dekat, *dribbling* lepas, *dribbling* India, eliminasi, putaran, pukulan), (3) passing bola (menekan, mengayun, memukul, memukul, memotong), (4) menerima (*Vorstopp*, *back stop*) dan mengontrol bola (*get the palm*, *get the back hand*) dan (5) *catch the ball* (ya), Joko Purwanto (2004:9).

Dribble adalah salah satu teknik dasar yang paling dominan dalam hoki yaitu membawa bola ke depan atau ke ruang lawan kecuali melalui umpan. Permainan dengan teknik *dribbling* yang baik sangat mudah untuk dilewati, karena *dribbling* ini berfungsi untuk melakukan penetrasi diantara banyak lawan.

Berdasarkan observasi yang sudah peneliti lakukan dan pengamatan para peneliti tentang penerapan teknik dasar dalam permainan hoki dalam ruangan yang digunakan atlet selama pertandingan dan latihan, catat para peneliti semua teknik dasar *hockey* diterapkan dalam latihan sesuai dengan jadwal yang telah diterapkan oleh pelatihnya.

Berdasarkan observasi penerapan latihan terkait teknik dasar, peneliti menemukan bahwa pada saat melakukan *dribble* masih banyak bola yang lepas dari *stick* atlet sehingga bola tidak bisa dikuasai dengan baik. Bahkan saat bermain *game dribble* yang digunakan sering sekali di rebut oleh lawan sehingga dapat merugikan tim.

Kemudian untuk memperkuat data tersebut peneliti melakukan wawancara kepada pelatih Unimed *hockey club* terkait pelaksanaan teknik *dribble*, pelatih mengatakan bahwa untuk melaksanakan *dribble*, tidak sedikit atlet masih kurang mampu menggunakan teknik tersebut atau bola tidak dikuasai dengan baik. hal tersebut berpengaruh dengan program latihan *dribble* yang diberikan.

Hasil observasi dan wawancara dengan pelatih maka peneliti melakukan pengambilan data awal terkait kemampuan *dribble* atlet. Hasil pengambilan data awal pada atlet putri Unimed *Hockey club* pada tanggal 4 September 2022 kesimpulan secara keseluruhan jika penguasaan *dribble* atlet unimed *hockey club* masih dalam tergolong rendah sekali, maka dalam meningkatkan kemampuan teknik khususnya teknik *dribble* maka diperlukan adanya latihan.

pendapat Bompa (1994:4) Latihan adalah kegiatan olahraga yang sistematis, jangka panjang, bertahap dan individual yang mengarah pada

pencapaian karakteristik fungsi psikologis dan fisiologis seseorang untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Harsono (1988:101) berpendapat, "*Training* atau biasa disebut latihan adalah suatu proses sistematis dari latihan atau pekerjaan yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan jumlah latihan atau beban kerja yang bertambah dari hari ke hari." Harsonon (1988:101) "Tujuan latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin".

"Berbagai bentuk latihan mencegah kemungkinan kebosanan latihan, pelatih harus kreatif dan terampil dalam mencari dan menerapkan variasi dalam latihan, kemampuan ini penting untuk mempertahankan motivasi dan minat yang tinggi dalam latihan" (Harsono, 1988:121).

Peneliti merencanakan perbaikan permasalahan untuk meningkatkan teknik *dribble* peneliti menawarkan beberapa bentuk variasi latihan *dribble*.

1. Bentuk Latihan *Dribble Zig Zag* (DZZ)
2. Bentuk Latihan *Dribble* Segi Empat Maju Kanan Mundur Kiri (DSEMKMK)
3. Bentuk Latihan *Dribble* Segi Empat Maju Kiri Msundur Kanan (DSMKMK)
4. Bentuk Latihan *Dribble* Dinamis Besar Kecil (DDBK)
5. Bentuk Latihan *Dribble* Dinamis Pendek Tengah Jauh Kanan Kiri (DDPTJJKK)

Dari uraian diatas menunjukkan bahwa untuk membuat variasi latihan *dribble* sangat berpengaruh terhadap penguasaan teknik *dribble* dan membantu atlet agar lebih baik untuk menguasai bola saat bermain game atau pertandingan. Untuk situasi yang ada peneliti ingin melakukan penelitian supaya tahu bagaimana pengaruh variasi latihan *dribble* terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan *hockey indoor* pada atlet putri unimed *hockey club* tahun 2022.

1.2 Identifikasi Masalah

Dengan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, ada baiknya untuk menguraikan masalah secara lebih rinci, sehingga memudahkan peneliti untuk mengembangkan tujuan penelitian dalam beberapa pertanyaan:

1. Teknik *dribble* masih tergolong kurang baik
2. Permainan *hockey* membutuhkan variasi latihan *dribble*
3. Kurang nya keseriusan atlet dalam berlatih
4. Kemampuan *psikomotorik* setiap atlet yang berbeda-beda

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dan identifikasi masalah, maka penulis membuat batasan masalah untuk menghindari pembahasan yang lebih luas yang menjadi fokus penulis adalah pengaruh variasi latihan *dribble* terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan *hockey indoor* pada atlet putri unimed *hockey club* tahun 2022.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: “pengaruh variasi latihan *dribble* terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan *hockey indoor* pada atlet putri unimed *hockey club* tahun 2022?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari apa yang sudah di uraikan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *dribble* terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan *hockey indoor* pada atlet putri unimed *hockey club* tahun 2022.

1.6 Manfaat Penelitian

a. Secara teoritis

Mengetahui Pengaruh Variasi Latihan *Dribble* Terhadap Kemampuan *Dribble* dalam Permainan *Hockey Indoor* pada Atlet Putri Unimed *Hockey Club* tahun 2022.

b. Secara empiris

1. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti sebagai penambah wawasan dan pengetahuan.
2. Sebagai masukan kepada pelatih untuk memberbudayakan variasi latihan *dribble* dalam sesi latihan.
3. Sebagai masukan kepada atlet yang berlatih.

4. Sebagai bahan masukan kepada calon-calon peneliti berikutnya khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan serta sumbangan bagi dunia kepelatihan.



THE
Character Building
UNIVERSITY