

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan manusia untuk mencapai kesehatan dan kondisi fisik yang bugar dan berbagai cara dapat dilakukan manusia untuk mencapai tujuan tersebut. Dalam memenuhi kebutuhan sangat dibutuhkan kesehatan karena modal penting dalam melakukan aktivitas. Pada prinsipnya untuk mencapai tujuan prestasi optimal dalam tiap cabang olahraga, haruslah berdasarkan prinsip-prinsip pendekatan ilmu pengetahuan olahraga. Ada empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki atlet, apabila seseorang akan mencapai sesuatu prestasi optimal. Kelengkapan tersebut meliputi:

1. Pengembangan fisik (*Physical Buil-Up*).
2. Pengembangan teknik (*Technical Buil-Up*).
3. Pengembangan mental (*Mental Buil-Up*) dan
4. Kematangan juara.

Hockey adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengelola bola, berlari secepatnya kearah gawang lawan, dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan, dimainkan dengan menggunakan stik dengan bola yang berukuran kecil, dengan cara didorong atau dipukul. Dengan gaya permainan tersebut, *hockey* merupakan cabang olahraga yang membutuhkan banyak energi, sehingga para atlet dituntut untuk memiliki tingkat kondisi fisik untuk mencapai prestasi optimal.

Dalam dunia olahraga, khususnya cabang olahraga *hockey* lapangan, penguasaan teknik dasar menjadi faktor penentu dalam pencapaian performa maksimal seorang atlet. Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan *hockey* adalah *dribble*. *Dribble* dalam *hockey* merupakan teknik menggiring bola menggunakan stik dengan kontrol yang baik, baik dalam keadaan

diam maupun saat bergerak, untuk melewati lawan, mempertahankan penguasaan bola, serta menciptakan peluang serangan. Seorang pemain yang memiliki kemampuan *dribble* yang baik akan lebih mudah membuka ruang permainan, memecah pertahanan lawan, dan memberikan kontribusi besar terhadap efektivitas tim saat menyerang.

Unimed *hockey club* putri merupakan sebuah tim yang maju dan berprestasi yang ditunjukan dalam perwakilan pemainnya untuk tingkat provinsi. Hal itu ditunjukan dalam prestasi dalam kejuaraan Kejurda *Hockey* Sumatera Utara dan banyak kejuaraan lainnya yang di selenggarakan di lapangan Universitas Negeri Medan dimana pemain putra meraih juara 1 dan untuk atlet putri juga mendapatkan juara hanya saja masih banyak yang perlu dilatih sehingga bisa mendapatkan prestasi yang baik.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan dalam 4 sesi latihan selama satu minggu pada tanggal 13-16 Januari 2025, peneliti menemukan bahwa proses latihan yang dilakukan dari jam 16.00 WIB sampai 18.00 WIB peneliti menemukan bahwa proses latihan fokus pada latihan teknik yang terdiri dari: (1) menggiring bola, (2) mengoper bola (3) menerima dan mengontrol bola, (4) menembak bola ke gawang, kemudian pada sesi akhir latihan terdapat beberapa kali dilakukan latihan dengan *mini game*. Dalam pengamatan peneliti selama proses latihan yang dilakukan peneliti menemukan beberapa hal yang masih masalah yang terdiri dari kemampuan menerima bola, meneruskan bola dan menggiring bola pada saat melakukan Latihan game kurangnya cepatnya pemain memindahkan bola dari sisi lain. Dari beberapa permasalahan tersebut peneliti menyimpulkan permasalahan yang paling utama terletak pada *dribble*.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti dan ungkapan di atas maka peneliti melakukan observasi lebih lanjut terkait hasil pengamatan peneliti berkaitan dengan kemampuan *dribble* pada atlet putri Unimed *Hockey Club* tahun 2025 pada tanggal 20-24 Februari 2025 hasil observasi peneliti menemukan bahwa atlet masih kesulitan dalam upaya melakukan mengiring bola dengan cepat tanpa mendapatkan hambatan, atlet juga masih kesulitan untuk melakukan gerakan menggiring bola memindahkan dari satu sisi kesisi lainnya, permasalahan tersebut membuat permainan atlet putri Unimed *Hockey Club* pada sesi *mini game* terlihat masih lambat, hal tersebut merupakan masalah yang terjadi di tim *hockey* putri Unimed *Hockey Club*.

Dari hasil observasi mendalam tersebut maka peneliti melakukan wawancara dengan pelatih ibu Siti Rahima Gultom pada tanggal 3 Maret 2025 untuk mendapatkan pernyataan dari pelatih berkaitan dengan temuan peneliti yang peneliti lakukan pada tanggal 20-24 Februari 2025, bahwa dalam proses latihan yang terjadi dilapangan terlihat masih sedikitnya bentuk-bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih dan cenderung bentuk latihan tersebut terus diulang-ulang tanpa adanya variasi latihan yang lebih. Pelatih juga berharap ada masukan-masukan berupa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kualitas atlet khususnya dalam melakukan teknik *dribble* dalam upaya meningkatkan prestasi atlet.

Berdasarkan ungkapan pelatih tersebut maka peneliti melakukan pengambilan data awal yaitu test kemampuan *dribbling* atlet putri Unimed *Hockey Club* tahun 2025 dengan tujuan untuk mendapatkan kesempurnaan data berkaitan dengan kesenjangan yang ditemukan oleh peneliti. Dapat diketahui, 9 atlet dikategori kurang sekali dan 1 atlet lainnya kurang. Untuk mengantisipasi

masalah tersebut, maka diperlukan latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *dribble* atlet., peneliti memberikan solusi menggunakan variasi latihan *speed cone drill with dribble*.

Berangkat dari permasalahan tersebut, penelitian ini memiliki keterbaharuan dalam penggunaan variasi *speed cone drill with dribble* yang secara khusus diterapkan untuk atlet putri Unimed Hockey Club. Penelitian terdahulu umumnya hanya menggunakan latihan teknik dasar atau bentuk *cone drill* tanpa melibatkan *dribble* secara langsung. Oleh karena itu, penelitian ini menghadirkan pendekatan latihan yang menggabungkan unsur kecepatan, perubahan arah, dan kontrol bola secara bersamaan, sehingga berbeda dari penelitian sebelumnya yang cenderung melatih komponen tersebut secara terpisah. Keterbaharuan ini diharapkan mampu memberikan alternatif variasi latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *dribble* atlet hockey putri.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan *Speed Cone Drill With Dribble* Terhadap Kemampuan *Dribble* Pada Atlet Putri Unimed Hockey Club Tahun 2025”.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah yang ada dalam penelitian ini, yakni:

1. Bagaimanakah kondisi kemampuan *dribble* atlet putri Unimed Hockey Club tahun 2025?
2. Apa saja faktor yang menyebabkan atlet putri Unimed Hockey Club belum memiliki *dribble* yang baik

3. Bentuk latihan apakah yang mampu meningkatkan *dribble* atlet putri *Unimed Hockey Club* tahun 2025?
4. Apakah melalui bentuk variasi latihan *speed cone drill with dribble* dapat meningkatkan *dribble* atlet putri *Unimed Hockey Club* tahun 2025?

1.3. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah maka peneliti membatasi masalah ini pada “pengaruh variasi latihan *speed cone drill with dribble* terhadap kemampuan *dribble* pada atlet putri *Unimed Hockey Club* tahun 2025”.

1.4. Rumusan Masalah

Yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh variasi latihan *speed cone drill with dribble* terhadap kemampuan *dribble* pada atlet putri *Unimed Hockey Club* tahun 2025?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variasi latihan *speed cone drill with dribble* terhadap kemampuan *dribble* pada atlet putri *Unimed Hockey Club* tahun 2025.

1.6. Kegunaan Hasil Penelitian

Setelah penelitian dan mengetahui hasil penelitian, semoga bermanfaat untuk:

1. Kegunaan teoritis :

Diharapkan dapat menambahkan kajian ilmiah tentang latihan dalam cabang olahraga *hockey* dan menjadi salah satu faktor pertimbangan saat melakukan penelitian olahraga *hockey*, khususnya dalam hal kemampuan *dribble* atlet.

1. Kegunaan Praktis

- 1) Mengetahui sejauh mana pengaruh dari *speed cone drill with dribble* berdampak pada peningkatan *dribble* atlet putri *Unimed Hockey Club* Tahun 2025.
- 2) Memberikan pemahaman kepada pembina, dan pelatih akan metode latihan yang efisien dalam peningkatan *dribble*.
- 3) Menambah wawasan bagi peneliti, pembina, pelatih dan atlet dalam mempraktikkan latihan *speed cone drill with dribble* untuk meningkatkan kemampuan *dribble* .

