

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut ada kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/pribadi melakukan aktivitas olahraga itu. Olahraga adalah serangkaian gerakan tubuh yang disengaja dan teratur yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan kemampuan fungsional tubuh (Giriwijoyo, 2010:41). Secara umum, terdapat banyak jenis, tujuan, dan sasaran olahraga, seperti olahraga kompetitif, olahraga kesehatan, olahraga rekreasi, olahraga untuk penyandang disabilitas, olahraga pendidikan, dan olahraga penyembuhan.

Olahraga *PRestasi* adalah kegiatan olahraga yang dipertandingkan atau diikuti secara formal dengan tujuan memberikan kesempatan kepada atlet untuk mencapai performa terbaiknya. Olahraga *pRestasi* dapat dicapai dengan latihan yang ketat dan persiapan yang matang untuk meraih kesuksesan dalam olahraga kompetitif. Kerja keras, upaya maksimal, dan latihan yang sesuai, terencana, dan terstruktur diperlukan untuk mencapai puncak performa (Sinulingga & Nugraha, 2013:72). Olahraga tim dan olahraga individu adalah dua divisi dari olahraga kompetitif.

Hockey adalah salah satu contoh olahraga tim. Tim putra dan putri yang masing-masing beranggotakan sebelas pemain berkompetisi dalam olahraga ini. *Hockey* termasuk dalam kategori permainan bola kecil. Menurut sebuah almanak, olahraga ini secara historis berkembang pesat di Inggris pada tahun 1800-an. Tahun 1920-an menyaksikan peningkatan popularitas *hockey* di Indonesia karena penjajahan Belanda. Meskipun awalnya tidak sepopuler bola voli atau futsal,

olahraga ini secara bertahap mendapatkan popularitas dan membangkitkan rasa ingin tahu anak muda Indonesia. *Hockey* kini menjadi olahraga yang dipertandingkan di kompetisi nasional besar seperti Pekan Olahraga Nasional (PON).

Tujuan utama *hockey* adalah menggunakan tongkat *hockey* untuk mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Tembakan dilakukan dari dalam lingkaran, yang juga dikenal sebagai garis D. Tim pemenang adalah tim dengan skor tertinggi. Setiap pemain harus menguasai keterampilan dasar permainan termasuk menggiring bola, mengoper, menerima bola, menembak, dan menekel untuk mencapai hal ini.

Dalam olahraga *hockey* perlu adanya latihan otot lengan dan otot tungkai, dimana *power* otot lengan merupakan salah satu komponen penting dalam olahraga *hockey*. *Power* otot lengan berperan penting dalam permainan *hockey* seperti melakukan teknik seperti *Dribble*, *Hit*, *Push*, *Flick*, *Scoop*, *Tapping*, *Stop ball*, *Slap*, *Reverse*. Oleh karena itu, peningkatan *power* otot lengan perlu dilakukan oleh atlet *hockey* untuk meningkatkan performanya.

Oleh karena itu peneliti melaksanakan observasi pada tanggal 5 Februari 2025, dari hasil observasi tersebut peneliti menemukan beberapa permasalahan di dalam melakukan teknik dasar dalam bermain *hockey*. Permasalahan tersebut berada di *power* otot lengan dan *slap*. Ketika melakukan *slap*, bola yang dipukul atlet masih lambat dan sering tidak sampai ke teman, sehingga jalannya permainan jadi terhambat karena itu. *Power* sangat dibutuhkan dalam melakukan *slap* ini, agar bola yang dipukul atlet bisa sampai ke teman dengan baik dan permainan pun dapat terarah dengan baik. Hal ini, diperkuat dari hasil wawancara dengan pelatih yaitu

Agus Wahono S.Pd pada tanggal 15 Maret 2025, pelatih mengatakan bahwa kemampuan *power* atlet masih kurang karena masih jarangnya melakukan latihan fisik untuk meningkatkan *power* lengan tersebut dan lebih banyak latihan teknik. Kemampuan atlet dalam melakukan *Slap* ini masih kurang karena tidak didukung oleh *power* lengan nya. Oleh karena itu dibutuhkan bentuk latihan agar dapat meningkatkan *power* lengan dan kemampuan *Slap* atlet.

Setelah melakukan observasi dan wawancara, peneliti melakukan tes pendahuluan tes *power* otot lengan *medicine ball* dan tes *slap*. Dapat diketahui pada tes pendahuluan *medicine ball* mendapatkan hasil 7 atlet kategori kurang dan 5 atlet lainnya kategori kurang sekali. Pada tes pendahuluan tes *slap* mendapatkan hasil 8 atlet kategori kurang dan 4 atlet lainnya cukup (dapat dilihat di lampiran 3 hal 77). Untuk mengatasi masalah tersebut, maka dibutuhkan lah bentuk latihan yang dapat meningkatkan *power* otot lengan dan kemampuan *slap* atlet. Penelitian ini menggunakan latihan *triangle push up* dan *incline push up* guna meningkatkan *power* otot lengan dan kemampuan *slap* atlet.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Perbedaan Pengaruh Latihan *Triangle Push Up* Dan *Incline Push Up* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Dan Kemampuan *Slap* Atlet *Hockey Outdoor* Putra *Yaspenda Hockey Club* Asahan Tahun 2025”**.

1.2 Identifikasi Masalah

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

- 1) Apa faktor penyebab atlet tidak maksimal dalam melakukan teknik *slap*
- 2) Faktor apa saja yang berpotensi mempengaruhi *power* lengan?

- 3) Bagaimana faktor latihan terhadap kemampuan melakukan *slap*?
- 4) Apakah latihan *triangle push up* mampu meningkatkan *power* otot lengan atlet *hockey outdoor* putra *Yaspenda Hockey Club* Asahan Tahun 2025?
- 5) Apakah latihan *incline push up* mampu meningkatkan *power* otot lengan atlet *hockey outdoor* putra *Yaspenda Hockey Club* Asahan Tahun 2025?
- 6) Apakah latihan *triangle push up* mampu meningkatkan kemampuan *slap* atlet *hockey outdoor* putra *Yaspenda Hockey Club* Asahan Tahun 2025?
- 7) Apakah latihan *incline push up* mampu meningkatkan kemampuan *slap* atlet *hockey outdoor* putra *Yaspenda Hockey Club* Asahan Tahun 2025?

1.3 Pembatasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada “perbedaan pengaruh latihan *triangle push up* dan *incline push up* terhadap peningkatan *power* otot lengan dan kemampuan *slap* atlet *hockey outdoor* putra *Yaspenda Hockey Club* Asahan tahun 2025”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan masalah di atas maka peneliti merumuskan masalah yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *triangle push up* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet *hockey outdoor* putra *Yaspenda Hockey Club* Asahan tahun 2025?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *incline push up* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet *hockey outdoor* putra *Yaspenda Hockey Club* Asahan tahun 2025?

3. Manakah yang lebih baik antara latihan *triangle push up* dan *incline push up* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet *hockey outdoor* putra *Yaspenda Hockey Club* Asahan tahun 2025?
4. Apakah terdapat pengaruh latihan *triangle push up* terhadap peningkatan kemampuan *slap* atlet *hockey outdoor* putra *Yaspenda Hockey Club* Asahan tahun 2025?
5. Apakah terdapat pengaruh latihan *incline push up* terhadap peningkatan kemampuan *slap* atlet *hockey outdoor* putra *Yaspenda Hockey Club* Asahan tahun 2025?
6. Manakah yang lebih baik antara latihan *triangle push up* dan *incline push up* terhadap peningkatan kemampuan *slap* atlet *hockey outdoor* putra *Yaspenda Hockey Club* Asahan tahun 2025?

1.5 Tujuan Penelitian

Dari identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan maka yang menjadi tujuan penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *triangle push up* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet *hockey outdoor* putra *Yaspenda Hockey Club* Asahan tahun 2025.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *incline push up* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet *hockey outdoor* putra *Yaspenda Hockey Club* Asahan tahun 2025.
3. Untuk mengetahui latihan mana yang lebih baik antara *triangle push up* dan *incline push up* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet *hockey outdoor* putra *Yaspenda Hockey Club* Asahan tahun 2025.

4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *triangle push up* terhadap peningkatan kemampuan *slap* atlet *hockey outdoor* putra *Yaspenda Hockey Club* Asahan tahun 2025.
5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *incline push up* terhadap peningkatan kemampuan *slap* atlet *hockey outdoor* putra *Yaspenda Hockey Club* Asahan tahun 2025.
6. Untuk mengetahui latihan mana yang lebih baik antara *triangle push up* dan *incline push up* terhadap peningkatan kemampuan *slap* atlet *hockey outdoor* putra *Yaspenda Hockey Club* Asahan tahun 2025.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan paparan latar belakang masalah dan tujuan penelitian diatas, maka peneliti berharap penelitian ini meberikan manfaat sebagai berikut:

1. Dapat menjadi sumber bagi pelatih dalam menetapkan pelatihan yang lebih efektif dan efisien.
2. Memberikan pengetahuan ilmiah. selain itu, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan diskusi, seminar, atau penelitian masa depan.
3. Sebagai landasan dalam melaksanakan program pelatihan dan menambah keahlian kepelatihan olahraga bagi para pelatih dan penulis.

Sebagai informasi bagi mahasiswa atau masyarakat umum yang ingin melakukan penelitian mengenai topik penelitian ini.