

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Hockey ialah salah olahraga permainan yang menggunakan bola kecil digerakkan dengan bantuan stik. Sasaran utama dalam permainan ini ialah mencetak gol dengan memasukkan bola ke dalam gawang tim lawan. Sebuah tim dianggap sebagai pemenang apabila mampu mencetak gol lebih banyak daripada tim lawannya. *Hockey outdoor* atau *field hockey* dan *indoor hockey* merupakan jenis permainan *hockey* yang populer dimainkan dilingkungan Sumatera Utara, perkembangan permainan hockey di Sumatera Utara ditandai dengan berdirinya beberapa club diwilayah Sumatera Utara salah satunya club berada diwilayah kabupaten Deli Serdang yaitu club Yp Nur Azizi Tanjung Morawa, proses pembinaan dilakukan di lapangan sekolah, berdasarkan hasil observasi yang peneliti laksanakan di pembinaan Club Yp Nur Azizi merupakan tempat pembinaan yang aktif, hal tersebut menjadi dasar peneliti ingin melakukan observasi lebih lanjut berkaitan dengan hal penelitian.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti laksanakan di bulan April 2025 peneliti menemukan bahwa dalam proses latihan atlet club Yp Nur Azizi banyak teknik yang digunakan dalam proses latihan yang dilakukan yaitu terdiri dari *dribbling* (menggiring bola) dengan berbagai bentuk variasi, *passing* (mengoper bola) dan *shooting* (menembak bola kegawang) dilakukan dengan berbagi teknik seperti *push* (mendorong bola). Semua teknik tersebut dilakukan dalam proses

latihan sesuai dengan program latihan. Temuan lain dalam proses latihan peneliti menemukan bahwa proses latihan dilakukan dengan sangat cepat sehingga semua teknik dilakukan dengan sangat cepat juga dengan tujuan konsep memindahkan bola dengan cepat atau orang berpindah dengan cepat dari satu posisi keposisi lainnya. Secara umum semua teknik permainan *hockey* memerlukan kontribusi gerakan lengan hal tersebut berkenaan dengan ungkapan bahwa bola dapat dimainkan hanya menggunakan *stick* yang dipegang menggunakan tangan, hal tersebut sejalan dengan temuan peneliti bahwa dalam proses melakukan *passing* yang dilakukan oleh atlet banyak bola yang tidak sampai pada tujuannya kemudian kecepatan bola berguri tidak cepat sehingga dapat di rebut oleh lawan sebelum bola sampai pada tujuan *passing*, saat melakukan gerakan *shooting* peneliti juga menemukan bahwa hasil *shooting* yang dilakukan belum sesuai dengan harapan yaitu dimana hasil *shooting* yang dilakukan bola terlalu pelan sehingga mudah untuk penjaga gawang dalam mengantisipasinya dan juga bola yang tidak tepat pada sasaran yang diinginkan. Berdasarkan dugaan sementara peneliti permasalahan tersebut terdapat pada *power* otot lengan yang masih rendah, Hal yang peneliti temukan tersebut menjadi dasar peneliti melakukan wawancara kepada pelatih berkaitan temuan peneliti dan dugaan sementara tersebut untuk mendapatkan informasi yang lebih sempurna.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan pelatih club Yp Nur Azizi pada tanggal 24 April pelatih menyatakan bahwa dalam proses latihan saat ini proses latihan yang masih dilakukan dalam jumlah latihan 4 kali seminggu dari jam 16:00 sampai 18: 00, maka latihan yang dilakukan lebih berfokus pada proses

latihan pembinaan teknik taktik bermain, hal terkait temuan peneliti pelatih menyatakan bahwa hal tersebut disadari oleh pelatih karena pelatih belum ada membuat pelatihan khusus untuk penguatan dari segi fisik, sehingga pelatih menyatakan bahwa pelatih berharap adanya bentuk-bentuk latihan yang dapat memperbaiki permasalahan yang ditemukan oleh peneliti dalam hasil observasi yang telah peneliti temukan.

Hasil dorongan atau pukulan *stick* dengan bola yang kurang cepat saat atlet melakukan gerakan teknik *passing* dan *shooting* saat dalam proses latihan dan permainan salah satunya dipengaruhi oleh komponen fisik yang disebut dengan *power*. *Power* adalah persatuan antara kekuatan dan kecepatan, dalam artian gerakan *power* dapat diperoleh melalui kecepatan dan kekuatan yang dimiliki, secara umum keseluruhan teknik yang dilakukan dalam permainan *hockey* menggunakan *power* terkhusus dalam hal melakukan *passing* dan *shooting* kemampuan *power* otot lengan dibutuhkan oleh atlet untuk dapat melakukan *passing* dan *shooting* dengan kecepatan terbaik. Dalam upaya melihat permasalahan yang peneliti temukan dengan pernyataan bahwa *power* otot lengan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat diperlukan bagi atlet *hockey* maka peneliti melakukan pengambilan data awal pada atlet club Yp Nur Azizi.

Data awal mengenai kekuatan otot lengan atlet putra Unimed *Hockey Club* yang diperoleh pada tanggal 9 Mei 2025 dengan menggunakan test tolak *medicine ball* sesuai dengan panduan pada buku (Harsuki: 2003), berdasarkan hasil test awal dan pengolahan data tes tersebut maka dapat disimpulkan bahwa secara

keseluruhan hasil kemampuan *power* otot lengan atlet club Yp Nur Azizi masih dalam kategori kurang, Hasil tersebut dapat dilihat pada bagian lampiran I.

Hasil dari tes *power* otot lengan dengan menggunakan tolak *medicine ball* memperlihatkan bahwa belum maksimal kemampuan *power* otot lengan atlet putra club Yp Nur Azizi, hasil tersebut menjadi salah satu penyebab kurang maksimalnya kemampuan atlet dalam melakukan teknik-teknik dalam permainan *hockey*. Oleh sebab itu, peneliti bermaksud menawarkan sebuah solusi yang dapat mendukung proses latihan agar target tercapai dan prestasi sesuai dengan yang diharapkan.

Circuit training merupakan salah satu metode latihan yang bisa diterapkan pada atlet untuk meningkatkan kondisi fisik secara menyeluruh. Unsur utama yang menjadi sasaran dalam latihan ini meliputi kekuatan, daya tahan jantung, kelenturan, kelincahan, dan kecepatan. Pada fase transisi atau tahap persiapan umum, peningkatan kondisi fisik secara menyeluruh serta penguasaan teknik sangat dibutuhkan sebagai bentuk evaluasi dari periode latihan sebelumnya.

Latihan plyometrik adalah metode latihan yang bertujuan meningkatkan kekuatan eksplosif otot melalui perpaduan gerakan isometrik dan isotonik (eksentrik–konsentrik) dengan memanfaatkan beban dinamis. Prinsip utamanya yaitu memberikan regangan cepat pada otot sebelum dilakukan kontraksi eksentrik pada otot yang sama. Jenis latihan plyometrik dibagi menjadi tiga kategori, yaitu: (1) latihan untuk anggota gerak bawah seperti pinggul dan tungkai, (2) latihan yang menargetkan otot batang tubuh, dan (3) latihan untuk anggota gerak atas.

Peneliti ingin memberikan latihan dengan menggunakan metode *circuit training* dengan pendekatan *plyometric* sebagai latihan untuk meningkatkan *power* otot lengan atlet putra club Yp Nur Azizi, Berdasarkan ungkapan di atas maka latihan menggunakan pendekatan *plyometric* dengan metode *circuit traing* merupakan salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan *power* otot lengan. Meningkatkan kemampuan diperlukan adanya bantuan alat dan latihan yang tepat dan sesuai. Berdasarkan hal tersebut, peneliti bermaksud menetapkan judul penelitian ini yaitu “Pengaruh Latihan *Plyometric* dengan Metode *Circuit Training* terhadap Power Otot Lengan pada Atlet Putra YP Nur Azizi *Hockey Club* Tanjung Morawa Tahun 2025”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi *Power* Otot Lengan pada Atlet Putra *Hockey Club* Yp Nur Azizi Tanjung Morawa Tahun 2025?
2. Apa sajakah bentuk latihan untuk meningkatkan *Power* Otot Lengan pada Atlet Putra *Hockey Club* YP Nur Azizi Tanjung Morawa Tahun 2025?
3. Apakah latihan metode *circuit training* dapat meningkatkan *Power* Otot Lengan pada Atlet Putra *Hockey Club* YP Nur Azizi Tanjung Morawa Tahun 2025?
4. Apakah latihan dengan pendekatan *plyometric* dapat meningkatkan *Power* Otot Lengan pada Atlet Putra *Hockey Club* YP Nur Azizi Tanjung Morawa Tahun 2025?

5. Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric* metode *circuit training* dapat meningkatkan *Power* Otot Lengan pada Atlet Putra YP Nur Azizi *Hockey Club* Tanjung Morawa Tahun 2025?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka peneliti membatasi penelitian ini yaitu :

Pengaruh Latihan *Plyometric* Dengan Metode *Circuit Training* Terhadap *Power* Otot Lengan pada Atlet Putra YP Nur Azizi *Hockey Club* Tanjung Morawa Tahun 2025”.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan penelitian dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu :

Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric* dengan metode *circuit training* terhadap *power* otot lengan pada Atlet putra YP Nur Azizi *Hockey Club* Tanjung Morawa Tahun 2025?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* dengan metode *circuit training* terhadap *power* otot lengan pada Atlet putra YP Nur Azizi *Hockey Club* Tanjung Morawa Tahun 2025.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Manfaat secara teoritis:

Penelitian ini memberikan informasi bahwa latihan *plyometric* dengan metode *circuit training* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan *Power* Otot Lengan pada Atlet putranya YP Nur Azizi *Hockey Club* Tanjung Morawa Tahun 2025.

Manfaat secara empiris:

1. Mengetahui tingkat kemampuan *Power* Otot Lengan pada Atlet Putra *Hockey Club* Yp Nur Azizi Tanjung Morawa Tahun 2025.
2. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih dan atlet dalam upaya meningkatkan kemampuan *Power* Otot Lengan dengan menggunakan latihan pendekatan *plyometric* metode *circuit training*.
3. Sebagai bahan informasi bagi peneliti dalam melakukan penelitian lebih lanjut.
4. Sebagai referensi dan masukan bagi civitas akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan serta sumbangan bagi dunia kepelatihan.