

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hockey pada umumnya dimainkan dengan kecepatan yang lebih dinamis dan cepat. Memprediksi gerakan pemain, baik dengan maupun tanpa bola, menjadi semakin sulit dan rumit. *Hockey* adalah olahraga yang kompetitif dan dinamis yang mengharuskan pemain untuk menggunakan strategi permainan untuk pindah dari satu tempat ketempat lain. *Hockey* adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing mencoba untuk memukul bola dengan tongkat *Hockey* (*Stick*) ke dalam gawang lawan. Permainan ini dimainkan oleh pria dan wanita, dan sistem permainan sangat mirip dengan sepak bola. Olahraga *Hockey* yang berkembang di Indonesia adalah *Hockey* lapangan dan *Hockey* ruangan. *Hockey* lapangan dan *Hockey indoor* memiliki keterampilan dasar yang sama seperti melewati, *dribbling* dan melakukan *shooting*. Namun, ada perbedaan dalam teknik dasar *passing*. Dalam *Hockey* lapangan, teknik dasar *passing* yang digunakan adalah *push* (meneka nbola), *tapping hit* (menembak bola), dan *scoop* (melambungkan bola), tetapi dalam *Hockey* ruangan, hanya teknik *push* saja yang dapat digunakan.

Permainan *Hockey* sekarang lebih dinamis dan cepat. Memprediksi pergerakan pemain tanpa bola dan dengan bola menjadi semakin sulit dan rumit, dengan *passing* cepat, akurat dan keterampilan penembakan yang sangat baik membuat olahraga *Hockey* jadi lebih menarik. Dengan setiap pemain memiliki kecepatan lari yang cepat. Prestasi terbaik pemain *Hockey* tergantung pada banyak faktor, termasuk faktor fisik, teknis dan mental. Faktor fisik penting dalam kinerja pemain *Hockey*. Hal ini karena kecepatan adalah salah satu

keterampilan fisik yang paling penting untuk membangun serangan di *Hockey*. Pemain yang melewati bola dengan baik, cepat, dan akurat membuatnya lebih mudah untuk mencetak gol.

Berdasarkan hasil observasi pada bulan Oktober tahun 2024 kepada atlet *Hockey UNIMED Hockey Club* di lapangan serbaguna UNIMED, saat observasi peneliti melihat saat bermain game, pemain atau atlet melakukan serangan balik (*Counter Attack*), belum dilakukan dengan cepat atau berlari kurang cepat ke daerah pertahanan lawan dan begitu juga sebaliknya, apabila diserang balik pemain lambat untuk kembali daerah pertahanan sendiri. Pada saat perebutan bola masih kalah dengan lawan dan masih lambat dalam mengejar pemain lawan. Pada saat berlari dengan bola (*Running with the ball*) juga masih lambat menyebabkan pemain lawan dapat mengejar dan membuat kesuksesan membuat gol menjadi berkurang.

Setelah dilakukannya tes pendahuluan yaitu tes kecepatan lari menggunakan instrument lari Sprint 30 meter dan tes *triple hop jump* sebagai tes *power* otot tungkai menunjukkan hasil yang kurang baik. Dapat diketahui bahwa 8 orang berkategori kurang dan 2 orang kurang sekali pada tes awal *sprint* 30m dan untuk tes *triple hop jump* 3 atlet berkategori cukup dan 7 atlet lainnya kurang. Setelah di observasi lebih lanjut tidak ada masalah dalam kekuatan atlet *Unimed hockey club*. Oleh karena itu ditarik kesimpulan bahwa atlet memiliki masalah dalam *power* otot tungkai serta kurang dalam kecepatan lari. Untuk mengantisipasi masalah tersebut maka dibutuhkan program latihan yang tepat untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan kecepatan lari atlet. *Power* otot tungkai sangat diperlukan terutama pada saat melakukan gerakan- gerakan yang

melibatkan kerja otot tungkai yang dikerahkan secara maksimal dalam waktu yang singkat seperti lari cepat. Kecepatan berlari adalah mengandalkan kekuatan otot kaki (Henjilito, 2017).

Latihan dengan lompatan ini sangat baik untuk mengembangkan kecepatan awal dan percepatan tubuh (Santoso 2016: 31). Latihan *Standing long jump* dan *hurdle hops* sebagai variasi latihan yang digunakan dalam penelitian ini untuk meningkatkan *power* otot tungkai kaki dan kecepatan lari atlet *hockey*. Berkenaan dengan kesimpulan diatas maka peneliti berencana meningkatkan kecepatan lari dan *Power* otot tungkai pada atlet putri UNIMED *Hockey Club* dengan peneliti menawarkan berupa latihan *Standing long jump* dan *Hurdle hops* dengan harapan latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan lari pada atlet putri UNIMED *Hockey Club*. Berdasarkan pernyataan tersebut maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Standing long jump* Dan *Hurdle hops* Terhadap *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 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. Kemampuan berlari atlet Putri UNIMED *Hockey Club* masih kurang saat tes kecepatan lari.
2. Kemampuan *power* otot tungkai atlet Putri UNIMED *Hockey Club* masih kurang saat tes *triple hop jump*.
3. Pada saat berlari dengan bola, kemampuan lari atlet masih lambat sehingga dapat dikejar oleh lawan.

4. Belum pernah diterapkan metode latihan *Standing long jump* dan *Hurdle hops* dalam meningkatkan *power* otot tungkai dan kecepatan lari pada atlet putri *unimed hockey club*.

1.3. Pembatasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada "pengaruh latihan *Standing long jump* dan *Hurdle hops* terhadap *power* otot tungkai dan kecepatan lari pada atlet putri UNIMED *Hockey Club* Tahun 2025"

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan di teliti sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Standing long jump* dan *Hurdle hops* terhadap hasil *power* otot tungkai pada atlet putri UNIMED *Hockey Club* Tahun 2025?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *Standing long jump* dan *Hurdle hops* terhadap hasil kecepatan lari pada atlet putri UNIMED *Hockey Club* Tahun 2025?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Standing long jump* dan *Hurdle hops* terhadap *power* otot tungkai pada atlet putri UNIMED *Hockey Club* Tahun 2025.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Standing long jump* dan *Hurdle hops* terhadap kecepatan lari 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 :
 2. Diharapkan dapat menambah kajian ilmiah tentang latihan dalam cabang olahraga *hockey* dan menjadi salah satu faktor pertimbangan saat melakukan penelitian khususnya dalam hal *power* otot tungkai dan kecepatan lari.
2. Kegunaan Praktis
 - a. Mengetahui sejauh mana pengaruh dari kedua jenis latihan tersebut berdampak pada peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan lari.
 - b. Memberikan pemahaman kepada pembina, dan pelatih akan metode latihan yang efisien dalam peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan lari.
 - c. Menambah wawasan bagi peneliti, pembina, pelatih dan atlet dalam mempraktikkan latihan *Standing long jump* dan *Hurdle hops* untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan kecepatan lari.