

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga terutama dalam olahraga prestasi di Indonesia semakin maju, salah satunya adalah olahraga *hockey*. *Hockey* merupakan olahraga beregu yang sedang berkembang dan sangat berpotensi menjadi olahraga andalan Indonesia di kejuaraan internasional. Olahraga *hockey* merupakan olahraga permainan yang dilakukan oleh pria dan wanita dengan menggunakan alat pemukul (*stick*) dan bola.

Menurut Primadi Tabrani (2002:1) “*Hockey* merupakan suatu permainan yang dimainkan antara 2 regu yang setiap regunya memegang sebuah tongkat bengkok yang disebut *stick* untuk menggerakkan sebuah bola”. Maka dapat disimpulkan bahwa *hockey* adalah cabang permainan olahraga bola kecil yang dimainkan dengan dua regu dalam setiap permainannya pemain menggunakan satu *stick* yang berbentuk bengkok dengan mengerakkan sebuah bola yang bertujuan untuk menciptakan gol. Tujuan Permainan *Hockey* adalah menciptakan angka sebanyak-banyaknya untuk meraih kemenangan.

Dalam permainan *hockey* banyak usaha dan teknik permainan yang dapat dilakukan sewaktu dalam melakukan penyerangan ke daerah lawan. Beberapa teknik yang harus dikuasi seorang pemain *hockey* menurut Gesy Gevani (2015) adalah *push* (mendorong bola), *hit* (memukul bola), *stop* (menahan bola), *dribble* (menggiring bola), *flick* (mencukil bola), *jab* (menjangkau bola), *tackla* (merebut bola), *scoop* (mengangkat bola), *shooting* menembak) dan *passing*.

Dalam permainan *hockey* juga sangat memerlukan power otot lengan, jika tidak memiliki power otot lengan maka seorang atlet *hockey* tidak akan bisa bermain dengan baik. Agar memiliki power otot lengan yang baik maka perlu dilakukan latihan yang melatih *power* otot lengan atlet, karena dengan *power* otot lengan yang baik maka atlet akan dapat melakukan permainan dengan baik.

Power otot lengan kemampuan lengan untuk melakukan aktivitas olahraga dengan kekuatan yang *eksplosif* (meledak) dalam waktu yang singkat (cepat) sehingga dalam pembentukan daya ledak otot lengan membutuhkan suatu komponen kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum. *Power* menurut Harsono (1981:80) yaitu kemampuan sebuah otot atau segerombolan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan yang tinggi dalam satu gerakan yang utuh. Dengan *power* otot lengan yang baik maka akan menghasilkan gerakan yang baik saat atlet melakukan permainan *hockey*.

Pada saat melakukan pengamatan dapat peneliti lihat bahwa pada saat latihan para atlet melakukan latihan dengan baik. Dan dapat peneliti lihat bahwa *power* otot lengan para atlet sudah cukup baik, akan tetapi disini peneliti ingin meningkatkan *power* otot lengan para atlet lagi agar dapat bersaing pada saat pertandingan nasional maupun internasional.

Untuk memperkuat hasil observasi yang telah dilakukan, peneliti melakukan wawancara kepada pelatih UNIMED *Hockey Club* yaitu *coach* Ibrahim. Pelatih juga mengamati memang bahwa untuk *power* otot lengan atlet perlu dilatih lagi agar semakin baik lagi. Maka dari itu peneliti dan pelatih bersama untuk meningkatkan *power* otot lengan dengan melakukan latihan *bicep*

curl dan *incline push up*. Pengambilan data berupa tes untuk melihat bagaimana perkembangan *power* otot lengan atlet sebelum dan sesudah diterapkannya latihan. Data awal tes *medicine ball* menunjukkan sebagian besar atlet masih berada pada kategori kurang dalam daya ledak otot lengan. Maka untuk meningkatkan *power* otot lengan dengan latihan beban dan latihan kekuatan spesifik. Maka dari itu peneliti menggunakan dua bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot lengan yaitu latihan *bicep curl* berfokus pada penguatan otot *bisep* sebagai gerakan utama pada lengan, sedangkan latihan *incline push up* menargetkan otot *trisep*, bahu, dan dada yang berperan sebagai pendukung kekuatan dorong. Kombinasi kedua latihan ini diharapkan mampu memberikan rangsangan adaptasi otot yang optimal sehingga terjadi peningkatan *power* otot lengan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah:

1. Latihan *bicep curl* latihan beban dengan menggunakan *dumbbell* yang menargetkan otot *bisep brachii*.
2. Latihan *incline push up* latihan kekuatan dengan posisi tangan di permukaan lebih tinggi, menargetkan *trisep*, bahu, dan otot dada.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, dapat diidentifikasi berbagai permasalahan dalam penelitian ini yaitu:

1. Sebagian atlet putri unimed *hockey club* memiliki *power* otot lengan yang belum optimal, sehingga dapat memengaruhi kemampuan melakukan teknik dasar *hockey* seperti *push*, *hit*, dan *passing* secara optimal.
2. Kurangnya latihan spesifik untuk meningkatkan *power* otot lengan.

3. Belum diketahui seberapa besar latihan *bicep curl* dan *incline push up* terhadap *power* otot lengan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah penelitian maka peneliti membatasi penelitian ini pada “Pengaruh Latihan *Bicep Curl* Dan *Incline Push Up* Terhadap *Power* Otot Lengan Pada Atlet Putri Unimed *Hockey Club* Tahun 2025”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan penelitian, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Bicep curl* terhadap *power* otot lengan pada atlet putri Unimed *Hockey Club* tahun 2025?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *Incline push up* terhadap *power* otot lengan pada atlet putri Unimed *Hockey Club* tahun 2025?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *Bicep curl* dan *Incline push up* terhadap *power* otot lengan pada atlet putri Unimed *Hockey Club* Tahun 2025?

1.5 Tujuan Penelitian

Permasalahan penelitian untuk menetapkan masalah agar tetap berada didalam topic pembahasan utama permasalahan penelitian ini. Berikut terdapat tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *Bicep curl* dan *Incline push up* terhadap *power* otot lengan pada atlet putri unimed *hockey club* tahun 2025.

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Bicep curl* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putri Unimed *Hockey Club* Tahun 2025.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Incline push up* terhadap *power* otot lengan pada atlet putri Unimed *Hockey Club* Tahun 2025.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Bicep curl* dan *Incline push up* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet Unimed *Hockey Club* Tahun 2025.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan peneliti dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan wawasan bagi kepentingan *bicep curl* dan *incline push up* terhadap *power* otot lengan. Serta, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi bagi penelitian selanjutnya dengan konteks yang sama.

2. Secara praktis

Bagi atlet mampu mengetahui kemampuan *biceps curl* dan *incline push up* terhadap *power* otot lengan yang dimiliki sehingga atlet dapat terpacu untuk melakukan latihan.