

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan daya saing dan kebugaran jasmani. Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 mendefinisikan olahraga kompetitif sebagai kegiatan yang membina atlet secara sistematis, progresif, dan berkelanjutan melalui kompetisi yang bertujuan untuk meraih prestasi di tingkat Daerah, Nasional, dan Internasional, sehingga dapat menumbuhkan kebanggaan nasional dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Prestasi dalam bidang atletik erat kaitannya dengan kebugaran jasmani. Peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan untuk memaksimalkan kemampuan fisiknya, sehingga mampu melakukan kegiatan olahraga secara efisien dan mencapai prestasi yang optimal (Suharno, 1993:38). *Hockey* merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut kebugaran jasmani yang optimal. *Hockey* merupakan cabang olahraga yang dipertandingkan oleh dua regu yang masing-masing beranggotakan 11 orang pemain. Semua pemain lapangan menggunakan tongkat untuk menghalangi bola, sedangkan seorang penjaga gawang dilengkapi dengan alat pelindung diri lengkap. Pertandingan terdiri dari empat babak, masing-masing babak berdurasi 15 menit, dengan jeda waktu 2 menit antara babak pertama dan kedua, serta jeda waktu 5 menit antara babak kedua dan ketiga. Tujuan *hockey* adalah untuk mencetak gol dengan mengarahkan bola ke gawang lawan dari area garis D, untuk mengamankan kemenangan, suatu tim harus mengalahkan tim lain, dimainkan di lapangan dengan panjang 91,40 meter dan lebar 55 meter. *Hockey* adalah olahraga

yang menuntut kondisi fisik yang optimal, karena setiap pemain harus mahir bergerak cepat baik dengan maupun tanpa bola, melakukan putaran tiba-tiba, perubahan arah, manuver teknis selama berhenti atau berlari cepat, dan tindakan menipu. Kelincahan adalah atribut fisik penting yang harus dimiliki setiap pemain untuk melakukan gerakan secara efektif dalam *hockey*, memungkinkan mereka untuk beradaptasi dengan dinamika permainan yang terus berubah.

Unimed *hockey club* merupakan *club hockey* yang memiliki tempat latihan di Universitas Negeri Medan, merupakan salah satu *club* yang aktif dalam melakukan pembinaan di Sumatera Utara, hal tersebut berkenaan dengan ketersediaan sarana dan prasarana yang cukup lengkap, Unimed *hockey club* merupakan *club* yang paling dominan dalam memberikan atlet untuk Sumatera Utara dalam mengikuti berbagai kejuaraan Nasional. Hal tersebut menjadi dasar peneliti ingin melakukan penelitian di Unimed *hockey club*.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 21 sampai dengan 25 April 2024, ditemukan beberapa faktor yang mempengaruhi atlet dalam melakukan aktivitas latihan, antara lain kecepatan gerak yang kurang dalam situasi satu lawan satu, kecepatan yang kurang dalam mengejar lawan setelah melakukan manuver tipu daya, dan kurangnya kelincahan dalam berbalik arah setelah kehilangan bola atau saat menghadapi serangan balik. Permasalahan yang dijabarkan berkaitan dengan kurangnya kelincahan yang ditunjukkan oleh atlet. Dalam melakukan penilaian kelincahan, terlihat jelas bahwa memulai gerakan seluruh tubuh untuk mengubah arah atau melakukan deselerasi secara tiba-tiba berkontribusi terhadap tantangan yang terus-menerus dialami atlet. Kelincahan

memerlukan kemampuan untuk memahami informasi mengenai gerakan lawan dan untuk merespons dengan cepat dan tepat baik dalam manuver menyerang maupun bertahan. Dalam wawancara pada tanggal 4 Mei 2024 dengan Ibu Siti Rahima Gultom, pelatih tim putri Klub Hockey Unimed, beliau menegaskan keakuratan hasil penelitian peneliti. Model-model latihan yang masih sedikit yang diberikan oleh pelatih untuk satu komponen fisik merupakan salah satu unsur penyebab masih terlihat secara umum atlet putra Unimed *hockey club* kurang maksimal untuk pergerakan berkaitan dengan kelincahan karena banyak unsur yang harus dipenuhi untuk mendapatkan kelincahan yang baik seperti kesiapan dari seluruh tubuh, kesiapan keseluruhan otot tungkai, kemampuan merespon suatu aksi, percepatan mengubah arah, semua unsur tersebut didapatkan dari bentuk-bentuk latihan yang diberikan yang lebih banyak dengan tujuan untuk dapat bermain *hockey* secara maksimal.

Untuk menguatkan temuan masalah terkait kelincahan yang mereka temukan, peneliti melakukan Tes Kelincahan *Ilionis* Endang untuk menilai keterampilan terkait kelincahan pemain pria yang berlatih di klub *hockey* Unimed. Lampiran I menunjukkan hasil tes *Ilionis*, yang dilakukan kepada atlet putra di klub *hockey* Unimed pada 2 Juni 2024. Menurut Sepdanius (2019: 75), kesimpulan keseluruhan tes tersebut adalah bahwa kemampuan *Ilionis* atlet pria masih dalam kategori buruk. Menurut Saputra dan Yennes (2018), kelincahan adalah kapasitas tubuh untuk mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Selain itu, menurut Widiastuti (2011: 12), kelincahan adalah kapasitas untuk mengubah posisi atau arah tubuh seseorang dengan cepat saat

melakukan gerakan lain. Kelincahan, menurut Mappaompo (2011), adalah jenis gerakan yang menuntut seorang pemain atau seseorang untuk bergerak cepat, mengubah arah, dan memiliki kelincahan. Berdasarkan penelitian tersebut, peneliti merekomendasikan metode latihan yang mengombinasikan *shuttle run* dan modifikasi *ladder drill* dalam upaya meningkatkan kelincahan pemain *hockey* putra klub. Shuttle run yang terdiri dari dua titik yang diberi jarak 4-5 meter merupakan salah satu jenis latihan kelincahan secara umum, menurut Harsono dalam Udam (2017). Melompati lingkaran segi enam yang diletakkan di atas lantai atau tanah merupakan salah satu jenis latihan lompat yang dapat dilakukan dengan menggunakan satu atau dua kaki. Hasil penelitian yang berkaitan dengan hal tersebut di atas adalah bahwa kelincahan pemain bola voli dapat ditingkatkan secara signifikan dengan latihan ladder drill (Maretno, Arisman, 2020). Berdasarkan penelitian lain (Miftakhul Marzuqi Riyadi, 2021), *footwork* pemain bulu tangkis Klub Bina Pratama Kebumen dapat meningkatkan kelincahannya dengan melakukan latihan *ladder drill* dan *shuttle run*.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa dalam upaya meningkatkan kelincahan peneliti memberikan variasi latihan *Hexagonal obstacle* dan *shuttle run*, berkenaan dengan itu peneliti menetapkan judul penelitian pada penelitian ini yaitu “Pengaruh Variasi Latihan *Hexagonal Obstacle* Dan *Shuttle Run* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Atlet Putra Unimed *Hockey club* Tahun 2024”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diungkapkan di atas maka diidentifikasi masalah penelitian ini untuk dapat tujuan dapat mempermudah peneliti mendapatkan tujuan penelitian ini. Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apa saja komponen fisik yang diperlukan dalam permainan *hockey*?
2. Apa saja faktor-faktor yang dapat mempengaruhi adanya peningkatan kelincahan?
3. Bentuk-bentuk latihan apa saja yang dapat meningkatkan kemampuan kelincahan pada atlet putra Unimed *hockey club*?
4. Apakah pemberian variasi latihan *hexagonal obstacle* dan *shuttle run* dapat meningkatkan kelincahan?
5. Bagaimanakah bentuk pemberian variasi latihan *hexagonal obstacle* dan *shuttle run* yang dapat meningkatkan kelincahan pada atlet?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah dan keterbatasan waktu dan biaya penelitian maka peneliti membatasi penelitian ini yaitu “Pengaruh Variasi Latihan *Hexagonal Obstacle* dan *Shuttle Run* Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Putra Unimed *Hockey Club* Tahun 2024”.

1.4 Rumusan Masalah

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

variasi latihan *Hexagonal Obstacle* dan *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan atlet putra Unimed *hockey club* tahun 2024?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variasi latihan *hexagonal obstacle* dan *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan atlet putra Unimed *hockey club* tahun 2024.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:
Dapat mengetahui variasi latihan *hexagonal obstacle* dan *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan atlet putra Unimed *hockey club* tahun 2024.

Manfaat secara teoritis :

1. Mengetahui tingkat kelincahan pada atlet putra Unimed *hockey club*.
2. Mengetahui pengaruh pemberian variasi latihan *hexagonal obstacle* dan *shuttle run* terhadap kelincahan atlet putra Unimed *hockey club* tahun 2024.

Manfaat secara empiris :

1. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih dan atlet dalam upaya meningkatkan kemampuan kelincahan.
2. Sebagai bahan informasi bagi peneliti dalam melakukan penelitian lebih lanjut.
3. Sebagai referensi dan masukan bagi civitas akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan serta sumbangan bagi dunia kepelatihan