

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktifitas fisik yang memiliki dimensi kompleks. Pencapaian prestasi dibidang olahraga didukung oleh penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang tepat guna. Tercapainya prestasi olahraga merupakan usaha yang dapat diperhitungkan secara matang melalui pembinaan dini, penguasaan kemampuan teknik, taktik dan strategi serta melalui berbagai pendekatan. Salah satu pendekatan yang efektif dan dapat dipertanggungjawabkan adalah melalui pendekatan ilmiah.

Meraih prestasi yang maksimal membutuhkan usaha dan kerja keras, berupa latihan yang terencana, terukur dan berkesinambungan. Latihan yang dilakukan harus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang dilakukan dan unsur fisik yang dominan, sehingga unsur-unsur fisik itulah yang dibangun dan ditingkatkan melalui proses latihan.

Peranan kemampuan fisik dalam menunjang prestasi atlet merupakan syarat utama. Atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang baik tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi. Oleh karena itu kemampuan fisik yang baik mutlak harus dimiliki oleh setiap atlet agar dapat berprestasi. Dalam hal ini Bompa (1988:2) mengemukakan bahwa “persiapan fisik harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan guna mencapai prestasi tinggi”.

Sajoto (1988:57) mengemukakan bahwa “komponen kondisi fisik terdiri dari kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan,

keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan, dan reaksi”. Sejalan dengan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa seluruh cabang olahraga harus memiliki komponen kondisi fisik tersebut.

Hockey adalah suatu permainan yang dimainkan antara dua regu yang setiap pemainnya memegang sebuah tongkat bengkok (*stick*) untuk menggerakkan sebuah bola. Dengan tujuan menciptakan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola.

Beberapa tahun terakhir ini cabang olahraga *hockey* di Indonesia mengalami perkembangan dan kemajuan serta banyak digemari kalangan mahasiswa (perguruan tinggi) dan pelajar (sekolah). Tingkat nasional dilaksanakannya kejuaraan *Hockey* Mahasiswa Nasional Antar Perguruan Tinggi se- Indonesia, Kejuaraan Nasional *Hockey* U-18 dan kejuaraan *Hockey* Indonesia *Open*, akan tetapi prestasi yang diharapkan belum maksimal diraih oleh tim Nasional, baik pada Kejuaraan *Hockey* Pelajar Asia U-18 Pahang, Malaysia 2006, Pekan Olahraga Mahasiswa (POM) *Asean* di Kuala Lumpur. Malaysia 2008, maupun pada *Asean Schools Games* Kuala Lumpur, Malaysia 2010.

Universitas Negeri Medan (Unimed) senantiasa mendukung iklim yang kondusif tercipta dan berkembangnya kegiatan organisasi mahasiswa untuk membangun citra, reputasi dan daya saing prestasi mahasiswa yang tinggi. Unimed *Hockey Club* sebagai wadah penyaluran bakat dan kegemaran mahasiswa dibidang olahraga *hockey* terus mengembangkan serta meningkatkan kegiatan dengan perencanaan yang teratur, terukur dan berkesinambungan serta penuh tanggung jawab dengan didasari keunggulan, kepribadian, penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Hockey merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang sangat pesat di lingkungan Universitas Negeri Medan dan menjadi pusat kegiatan dan pembinaan *hockey* di Sumatera Utara, hingga saat ini telah menghasilkan prestasi, baik bagi Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara maupun Indonesia. Atlet Unimed *Hockey Club* telah memberi kontribusi pada banyak event seperti Kejuurnas, PON, POM, POM *Asean* dan *Sea Games*.

Pada Prakuafifikasi PON XVI 2004 Medan, Sumatera Utara dan PON XVI 2004 di Palembang, Sumatera Selatan. Tim Hockey Sumatera Utara semua pemainnya merupakan mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dibina pada kegiatan mahasiswa Unimed *Hockey Club*.

Moment keberhasilan *Hockey* Sumatera Utara pada PON XVI 2004 meraih medali emas tim putri, perunggu tim putra menjadi inspirasi dan motivasi Unimed *Hockey Club* melakukan pembinaan usia dini dengan mendirikan Sekolah *Hockey* Indonesia Bangkit (SHIB) pada 26 November 2004, yang membina kegiatan ekstrakurikuler *hockey* sekolah-sekolah di sekitar lingkungan Universitas Negeri Medan dengan pusat latihan di lapangan *hockey* Universitas Negeri Medan.

Unimed *Hockey Club* telah mampu menyumbangkan prestasi terbaik untuk tim *Hockey* U-17 Sumatera Utara yang semua atletnya dari pembinaan SHIB pada kejuaraan Nasional U-17 tahun 2007 di Jakarta, berhasil menjadi Juara I putra dan putri, pemain terbaik putra, *top score* putra dan putri. Empat atlet SHIB juga memperkuat tim *hockey* pelajar Nasional U-18 pada kejuaraan *Hockey* Pelajar Asia di Kuantan Malaysia 2006. Pada *Asean School Games* 2010 di Kuala Lumpur Malaysia tujuh atlet SHIB memperkuat tim *hockey* pelajar Indonesia.

Pada tahun 2011 Unimed *Hockey Club* juga mampu menyumbangkan prestasi terbaiknya dengan berhasil menjadi juara I putra dalam Kejuaraan *Hockey* Ruangan mahasiswa ke-VI di Universitas Negeri Jakarta dan Liga *Hockey* Mahasiswa nasional ke-VIII di Senayan Jakarta.

Atlet putra yang mengikuti dua kejuaraan tersebut, yang seluruhnya merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang masih aktif mengikuti kegiatan perkuliahan dengan didominasi mahasiswa stambuk 2010 dan 2011.

Keberhasilan tim *hockey* putra unimed dalam beberapa *event* terakhir tidak lepas dari faktor kondisi fisik atlet yang dibangun secara berkesinambungan dengan latihan yang terencana dengan waktu latihan lima kali seminggu.

Unsur kondisi fisik yang harus ditingkatkan bagi pemain *hockey* menurut M.Muslim (2003:324) adalah “kekuatan otot lengan dan bahu, daya tahan otot perut, daya tahan otot tungkai, kelincahan, kecepatan, kelentukan, kapasitas daya tahan anaerobik dan daya tahan umum (VO₂ Max).

Selain kondisi fisik keadaan *mood* juga menjadi hal yang harus diperhatikan dalam pencapaian hasil latihan yang maksimal. *Mood* atau mental set adalah suasana mental yang berkaitan dengan respons emosional yang dialami seseorang sehubungan dengan kegiatan sehari-hari yang selanjutnya mempengaruhi performa tugas kerja, dalam SMEP (1998:42). Saat latihan sedang berlangsung *mood* merupakan penentu performa atlet dalam melakukan setiap program yang diberikan oleh pelatih.

Mood umumnya memiliki sebuah valensi positif atau negatif. Dengan kata lain, orang biasanya berbicara tentang berada dalam *mood* yang baik atau *mood* yang buruk. *Mood* positif dapat disebabkan oleh berbagai aspek kehidupan serta

memiliki efek tertentu pada orang-orang secara keseluruhan sedangkan *mood* negatif dapat mempengaruhi penilaian individu dan persepsi objek dan peristiwa.

Dengan keadaan *mood* yang baik, atlet mampu melakukan setiap program latihan sesuai dengan target pencapaian hasil latihan. Keadaan *mood* yang mempengaruhi performa tugas kerja dalam SMEP (Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan) antara lain ; Kelelahan, Suasana amarah, Perasaan siap, Ketegangan, Penilaian diri, Suasana bingung, Depresi.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengetahui profil kondisi fisik dan keadaan *mood* atlet putra Unimed *Hockey Club*, maka akan dilakukan suatu penelitian tentang profil kondisi fisik dan *mood* atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut : Bagaimana profil kondisi fisik atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012? Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi peningkatan kemampuan kondisi fisik atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012? Apa saja unsur kondisi fisik yang dapat meningkatkan kemampuan bermain *hockey*? Bagaimana keadaan kondisi fisik yang baik dalam meningkatkan kemampuan bermain *hockey*? Apakah unsur kondisi fisik kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan tubuh (VO₂ max) dapat berpengaruh terhadap kemampuan bermain *hockey*? Bagaimanakah pembinaan Unimed *Hockey Club*? Apakah program Unimed *Hockey Club* berjalan dengan baik? Bagaimana aspek *mood* atlet putra Unimed *Hockey Club*?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda maka dalam penelitian ini perlu kiranya menentukan pembatasan masalah pada hal-hal pokok saja dengan tujuan mempertegas sasaran yang dicapai yaitu : Untuk melihat profil kondisi fisik dan *mood* atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : bagaimana profil kondisi fisik dan *mood* atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang akan menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik dan *mood* atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi pelatih, Pembina *hockey*, atlet *hockey* dan masyarakat untuk :

1. Memberikan informasi tentang profil kondisi fisik dan *mood* atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012.
2. Menjadi masukan bagi Pembina dan pelatih cabang olahraga lain bahwa peran kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam peningkatan kemampuan

dalam berolahraga, sehingga dapat menjadi perhatian pembinaan olahraga selanjutnya.

3. Informasi bagi atlet dan pelatih olahraga pada umumnya dan *hockey* betapa pentingnya kondisi fisik dan untuk tercapainya prestasi puncak.
4. Sebagai bahan masukan bagi atlet umumnya, *Unimed Hockey Club* khususnya untuk mengetahui peranan keadaan *mood*.
5. Sebagai bahan masukan bagi Pembina / pelatih untuk mengembangkan pembinaan atlet, khususnya cabang *hockey*.