

BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar Belakang Masalah

Pada zaman era globalisasi saat ini, salah satu tantangan dalam cabang olahraga adalah bagaimana meningkatkan mutu pembinaan prestasi secara menyeluruh untuk menghadapi tantangan zaman yang penuh dengan kemajuan teknologi. Keadaan ini harus disadari oleh kita semua, terutama dampak yang ditimbulkannya. Berkaitan dengan hal tersebut, maka peranan olahraga dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia termasuk mahasiswa, bahkan pelajar menempati posisi yang sangat penting dan strategis, sebab melalui aktifitas olahraga selain dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani juga dapat meningkatkan kualitas rohani yang dapat membentuk sikap mental yang tangguh, kreatif, mampu berinovasi dan memiliki budi pekerti yang baik, bahkan juga saat ini dapat menghasilkan prestasi.

Satu cabang olahraga yang sifatnya kompetitif tentu mengharapkan tercapainya prestasi yang maksimal bagi mereka yang menekuninya baik secara individu maupun kelompok atau tim. Banyak cabang olahraga yang sifatnya kelompok dan sebagian merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan lebih dari satu orang seperti : *Hockey*, Sepak Bola, Bola Basket, Bola Volly, *Soft Ball* dan sebagainya.

Olahraga beregu di atas memerlukan unsur-unsur kerjasama antar tim, untuk mencapai keuntungan dari masing-masing individu sebagai anggota tim.

Demikian juga dengan olahraga hoki, karena hoki merupakan olahraga yang dimainkan oleh 11 orang, yang dimainkan menggunakan stick sebagai alat bermain.

Hoki juga merupakan salah satu cabang olahraga yang masuk kedalam mata kuliah di Universitas Negeri Medan, khususnya kepada mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga yang diwajibkan mengambil mata kuliah hoki. Bahkan mata kuliah hoki termasuk ke dalam mata kuliah pilihan atau spesialisasi bagi mahasiswa kepelatihan olahraga. Dan di Unimed juga membina atlet-etlet muda yang dipersiapkan untuk melanjutkan generasi atlet Hoki yang sudah ada jumlah populasi keseluruhan sebanyak 41 orang, dimana terdiri dari putera 23 orang dan puteri 18 orang, yang memang sudah ada beberapa prestasi sampai ke tingkat nasional, berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan masih ada beberapa kemampuan dasar teknik Hoki atlet binaan Unimed yang masih perlu ditingkatkan.

Dari permasalahan-permasalahan di atas penulis menyimpulkan bahwa untuk berprestasi dan dapat bermain Hoki dengan baik maka diperlukan kondisi fisik yang memadai, baik itu daya tahan, kekuatan, power, kecepatan, dan fleksibilitas. Salah satu kondisi yang harus dimiliki oleh atlet dalam melakukan teknik dasar yaitu *power* otot lengan, maka untuk dapat melakukan pukulan dengan baik di butuhkan *power* otot lengan yang baik pula. Sehingga sasaran yang ingin di capai dalam melakukan dapat tercapai untuk membuktikan masalah yang terjadi maka peneliti mengambil *power* otot lengan putri unimed dengan tes

medicine ball agar bisa membuktikan apakah benar ada masalah dengan power otot lengan atlet hoki putri unimed.

Tabel 1 : Data Tes Pendahuluan *Power* Otot Lengan Atlet Putri Unimed

NO	NAMA	HASIL (M)	KATAGORI
1	Sri Wayuni G	2.50	Kurang Sekali
2	Ratih Kusuma S	2.50	Kurang Sekali
3	Dwi Puspa N	2.70	Kurang Sekali
4	Juliwati Sitohang	2.41	Kurang sekali
5	Etina Febri	2.65	Kurang sekali
6	Ayu Sartika A	2.60	Kurangg sekali
7	Sri Rahmadhani	2.70	Kurangg sekali
8	Nina Andriani	2.45	Kurang sekali
9	Sryanti Bancin	2.35	Kurangg sekali
10	Ajeng Dwi P	2.45	Kurang sekali
11	Juli Novita Sari	2.41	Kurang Sekali
12	Nurhayati	2.60	Kurangg Sekali
13	Retti Marito N	2.65	Kurang Sekali
14	Jeni Eria S	2.20	Kurang sekali
15	Weni tri sasmi	2.45	Kurang sekali
16	Evi riyanti	2.62	Kurangg sekali
17	Rika wulandari	2.68	Kurangg sekali
18	Sahwina	2.50	Kurang sekali

Tabel 2 : Norma Power Otot Lengan Untuk Putri. Harsuki (2003:336)

BAIK SEKALI	410 ← ————— →
BAIK	371 ————— 409
SEDANG	315 ————— 370
KURANG	271 ————— 314
KURANG SEKALI	270 ← —————

Dari tabel diatas membuktikan bahwa memang benar atlet hoki putri unimed tergolong kurang dan perlu ditingkatkan. Berhubungan dengan variabel yang kedua yaitu hasip pukulan push apakah dengan kurangnya power otot lengan akan berpengaruh terhadap hasil pukulan *push* pada atlet putri UNIMED untuk itu peneliti juga mengambil tes pukulan *push* pada atlet hoki putri UNIMED

Tabel 3 : Data Tes Kemampuan melakukan *Push* Atlet Putri Unimed

No	Nama	WAKTU		TARGET		JUMLA H T SCORE	JUMLA H BAGI DUA
		RAW	T	RAW	T		
		SCOR E	SCOR E	SCOR E	SCO RE		
1	Sri Wayuni G	18.84	70.41	14	55.62	126.03	63.01
2	Ratih Kusuma S	22.23	54.93	15	53.00	107.99	53.99
3	Dwi Puspa N	21.53	57.99	18	55.33	113.32	56.66
4	Juliwati Sitohang	24.36	54.79	14	55.62	110.41	55.20
5	Etina Febri	25.35	59.31	11	68.31	127.62	63.81
6	Ayu Sartika A	23.91	56.00	16	53.03	109.03	54.51
7	Sri Rahmadhani	25.59	52.00	15	61.68	108.80	54.40
8	Nina Andriani	21.59	57.08	18	61.69	118.77	59.38
9	Sryanti Bancin	24.62	55.99	14	55.62	111.61	55.80
10	Ajeng Dwi P	25.16	54.44	18	61.69	116.13	56.06
11	Juli Novita Sari	22.23	53.97	15	51.36	105.33	46.89
12	Nurhayati	23.91	52.74	16	53.03	105.78	52.89
13	Retti Marito N	18.84	70.41	14	55.93	126.34	63.17
14	Jeni Eria S	21.59	57.85	18	61.69	103.84	51.92
15	Weni Tri Sasmi	25.35	59.31	11	31.39	90.7	45.35
16	Evi riyanti	23.91	52.74	16	53.03	105.78	52.89
17	Rika wulandari	23.91	52.74	16	53.03	105.78	52.89
18	Sahwina	25.59	60.41	15	48.38	108.80	54.40

Dari data test diatas setelah diambil tes pendahuluan dapat dibandingkan bahwa kemampuan *push* atlet puteri Unimed masih memiliki kemampuan *push* dibawah atlet hoki profesional Mei Sihombing. Dan telah memiliki prestasi

diantaranya memperkuat Tim Sumatera Utara di PON XVII Kalimantan Timur 2008.

Tabel. 4. Data Hasil Push Mei Sihombing

No	Nama	Push	Prestasi
1	Mei Sihombing	85.50	<ul style="list-style-type: none">❖ Memperkuat Tim Sumatera Utara Pada PON ke XVII 2008❖ Juara III pada kejuaraan LIHOMANAS di Jakarta Tahun 2003❖ Juara II pada kejuaraan LIHOMANAS di Jakarta Tahun 2005

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih Hoki Unimed Bpk Ibrahim dari hasil kejuaraan LIHOMNAS tahun 2011 yang baru saja diikuti tim putri Unimed belum mendapatkan hasil *Push* yang kurang memuaskan. Hal tersebut bisa di sebabkan oleh banyak faktor. Misalnya berupa, kurangnya kemampuan fisik salah satunya yaitu daya ledak (*power*) otot lengan.

Kurangnya keterampilan atlet putri Unimed Hoki dalam melakukan push mengakibatkan terjadinya kekurangan kepercayaan satu sama lain satu tim yang mengakibatkan bermain sendiri-sendiri yang dimonopoli oleh atlet yang memiliki keterampilan yang lebih baik padahal posisinya bukan sebagai penyerang, juga dapat diakibatkan oleh sifat/karakter penyerang yang telah terbiasa dari atlet Hoki terdahulu yaitu dengan terobosan-terobosan langsung kedaerah pertahanan lawan dengan pengertian bila pemain tengah (gelandang) menguasai bola dan ingin secepatnya di passing ke depan *Push* yang keras dengan harapan agar pemain dapat memanfaatkan kesempatan itu dengan sebaik-baiknya. Cara karakter

penyerang seperti ini tidak sesuai dengan lagi dengan kondisi permainan sekarang. Oleh sebab itulah dalam penelitian ini akan diungkap mengenai arah permainan yang paling produktif menghasilkan gol sehingga dapat menjadi pedoman baik bagi pedoman maupun atlet sendiri dalam menentukan arah serangan yang mana yang sesuai dengan karakter yang dimilikinya.

Performence Putri Unimed, belum menunjukkan hasil yang memuaskan, terbukti terbukti belum produktif memasukan bola ke gawang lawan, padahal peluang untuk menciptakan gol cukup banyak peluang dan peluang untuk melakukan *Push*.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih Hoki Unimed Bpk Ibrahim dari hasil kejuaraan LIHOMNAS tahun 2011 yang baru saja diikuti tim puteri Unimed belum mendapatkan hasil *Push* yang memuaskan. Hal tersebut bisa di sebabkan oleh banyak faktor. Misalnya berupa, kurangnya kemampuan fisik salah satunya yaitu daya ledak (*power*) otot lengan.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih, peneliti melakukan test *power* otot lengan untuk memperkuat permasalahan yang sudah ada (data terlampir).

Mencermati keadaan di atas perlu diadakan suatu penelitian, hal ini dilakukan karena penulis memiliki kesimpulan sementara bahwa atlet Puteri Unimed belum memiliki kemampuan tehnik *Push* yang masih dibawah kemampuan yang sebenarnya hal ini disebabkan oleh kurangnya kekuatan Power Otot lengan. Sehingga peneliti tertarik dengan judul perbedan pengaruh latihan *Medicine Ball Two Hand Side throw* dengan *horizontal swing* latihan

terhadap peningkatan *Power* otot lengan dan kemampuan *push* dalam permainan Hoki atlet putri Unimed tahun 2012. Data tes terlampir

Dari hasil tes dan pengukuran kemampuan *Push* dan *power* Otot lengan atlet putri Unimed (data terlampir), masi kurang sekali jika dibandingkan dengan norma acuan *power* otot lengan (data terlampir). Untuk itu peneliti melakukan penelitian dengan judul “ Perbedaan pengaruh latihan *Medicine Ball Two Hand Side Throw* dan latihan *Horizontal Swing* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada kemampuan *Push* dalam permainan Hoki atlet Puteri Unimed tahun 2012.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapatlah dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi, di antaranya : faktor-faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi peningkatan *power* otot lengan ? Apakah faktor latihan dapat mempengaruhi latihan hasil *push* ? Apakah faktor kondisi fisik dapat mempengaruhi peningkatan *power* otot lengan dan kemampuan *push* ? Apakah ada pengaruh latihan *Medicine Ball Two Hand Side Throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan ? Apakah ada latihan *Horizontal Swing* berpengaruh terhadap kemampuan *push* ? Latihan manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *Medicine Ball Two Hand Side Throw* dan latihan *Horizontal Swing* terhadap peningkatan *power* otot lengan ? Latihan manakah yang berpengaruh antara latihan *Medicine Ball Two Hand Side Throw* dan latihan *Horizontal Swing* terhadap kemampuan *push* ? Apakah ada faktor kondisi fisik terhadap hasil pukulan *push* ? Apakah ada faktor kondisi fisik terhadap peningkatan *power* otot

lengan ? Latihan manakah yang lebih berpengaruh dari faktor fisik antara push dan power otot lengan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang akan diteliti seperti yang tercantum dalam identifikasi masalah dan untuk menghindari interpretasi yang salah, manakah yang perlu dilakukan pembatasan masalah sebagai berikut : “ Perbedaan pengaruh latihan *Medicine Ball Two Hand Side Throw* dan *Horizontal Swing* terhadap peningkatan *power* otot lengan dan kemampuan *push* dalam permainan Hoki atlet putri Unimed tahun 2012

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka di rumuskan yang akan di teliti adalah :

1. Apakah ada pengaruh latihan *Medicine Ball Two Hand Side Throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putri Unimed tahun 2012 ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *Horizontal Swing* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putri Unimed tahun 2012 ?
3. Latihan manakah yang lebih besar pengaruhnya terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putri Unimed tahun 2012 ?
4. Apakah ada pengaruh latihan *Medicine Ball Two Hand Side Throw* terhadap kemampuan *push* pada atlet putri Unimed tahun 2012 ?
5. Apakah ada pengaruh latihan *Horizontal Swing* terhadap kemampuan *push* pada atlet putri Unimed tahun 2012 ?

6. Latihan manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Medicine Ball Two Hand Side Throw* dengan latihan *Horizontal Swing* terhadap hasil kemampuan *push* atlet putri Unimed tahun 2012 ?

E. Tujuan Penelitian

Yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Medicine Ball Two Hand Side Throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putri Unimed tahun 2012.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Horizontal Swing* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putri Unimed tahun 2012.
3. Untuk mengetahui bentuk latihan manakah yang lebih baik antara latihan *Medicine Ball Two Hand Side Throw* dan latihan *Horizontal Swing* terhadap kemampuan *push* pada atlet putri Unimed tahun 2012.
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Medicine Ball Two Hand Side Throw* terhadap kemampuan *push* pada atlet putri Unimed tahun 2012.
5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Horizontal Swing* terhadap kemampuan *push* pada atlet putri Unimed tahun 2012.
6. Untuk mengetahui bentuk latihan manakah yang lebih baik antara latihan *Medicine Ball Two Hand Side Throw* dan latihan *Horizontal Swing* terhadap kemampuan *push* atlet putrid Unimed tahun 2012.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan akan bermanfaat untuk :

1. Sebagai informasi masukan bagi para atlet dan usaha pembinaan atlet.

2. Sebagai informasi masukan bagi pembinaan dan pelatih olahraga hoki khususnya di Unimed.
3. Sebagai penambah wawasan ilmiah ilmu pengetahuan, dan meningkatkan prestasi Hoki dalam pembinaan serta pengembangannya.
4. Sebagai bahan masukan bagi penulis untuk dapat mengetahui bentuk latihan manakah yang lebih baik di gunakan untuk melatih *power* otot lengan, khususnya pada pemain Hoki.

THE
Character Building
UNIVERSITY