

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Dewasa ini olahraga tidak lagi dipandang sebagai kegiatan yang dilakukan untuk sekedar mempertahankan hidup ataupun upacara adat. Cara pandang yang demikian semakin lama terkikis oleh perkembangan zaman, ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin modern. Pada zaman sekarang olahraga dilakukan dengan tujuan tertentu, baik itu untuk prestasi ataupun juga prestise. Berolahraga berarti melakukan suatu aktivitas fisik. Toho Cholik Mutahir (2007:2) olahraga didefenisikan sebagai “segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial”.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal, banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah kemampuan atau kondisi fisik. Menurut Harsono (2000:4) mengatakan bahwa: “apabila kondisi fisik atlet dalam keadaan baik, maka ia akan lebih cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan”. Sementara itu menurut Sajoto (1988:3) mengatakan bahwa: “salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik, yang terdiri dari faktor-faktor kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, kecepatan dan kesehatan untuk berolahraga”.

Hoki adalah salah satu cabang olahraga prestasi dari sekian banyak cabang olahraga yang ada. Permainan hoki dimainkan di lapangan, baik itu lapangan

sintetis (karpet) untuk standar internasional atau bisa juga dimainkan dilapangan rumput. Di Indonesia lapangan sintetis (karpet) hanya ada satu yaitu di Jakarta. Untuk di Sumatera Utara permainan hoki masih dimainkan di lapangan rumput, begitu juga di daerah-daerah lainnya.

Permainan hoki dimainkan oleh 11 (sebelas) orang pemain setiap timnya. Tabrani (2002:1) mengatakan bahwa: “hoki adalah suatu permainan yang dimainkan antara dua regu yang setiap pemainnya memegang sebuah tongkat bengkok yang disebut (*stick*) untuk menggerakkan sebuah bola”. Tujuan dari permainan hoki adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mencegah bola masuk kedalam gawang sendiri. Pada prinsipnya permainan hoki dimainkan dengan menggunakan sebuah tongkat (*stick* sisi yang sah) dan sebuah bola dengan cara *mendribble*, *passing* dan *goal shooting* untuk mencetak gol. Setiap pemain hoki harus mampu menguasai teknik-teknik dalam permainan hoki. Adapun teknik dasar dalam permainan hoki adalah : 1. *Dribbling*, 2. *Hit*, 3. *Push*, 4. *Flick*, 5. *Scoop*, 6. *Tapping* dan 7. *Stop Ball*.

Hoki adalah permainan tim. (<http://rusmana66.wordpress.com>) “Hoki adalah permainan yang dipertandingkan oleh 2 (dua) regu, yang terdiri atas 11 orang dari masing-masing regu. Seperti dimaklumi satu regu yang terdiri dari 11 pemain adalah: 1). Penjaga gawang, 2). *Back* kanan, 3). *Back* kiri, 4). Gelandang kanan, 5). Gelandang tengah, 6). Gelandang kiri, 7). Kanan luar, 8). Kanan dalam, 9). Penyerang tengah, 10). Kiri dalam, 11). Kiri luar.

Dari 11 (sebelas) pemain tiap regunya, kerjasama tim sangat dibutuhkan dalam permainannya. Salah satu bentuk kerjasama tim yang baik adalah saling mengoper (*passing*) bola antar pemain di tiap lininya. *Push* adalah salah satu cara *Passing* bola dalam jarak pendek atau menengah yang biasa digunakan dalam

permainan hoki. Dalam menyerang *Push* dapat dijadikan strategi untuk memindahkan arah bola dari sisi satu ke sisi yang lain, sehingga dapat memberikan peluang bagi teman yang lain untuk membuka ruang dan melakukan *Shooting* atau *Hitting* ke gawang lawan. Sementara dalam bertahan, *Push* bisa digunakan untuk penguasaan bola (*Ball Position*) yang berguna untuk mengulur waktu atau memancing pemain lawan untuk maju kedepan, sehingga membuka ruang bagi pemain lain untuk melakukan serangan balik ke arah gawang lawan.

Namun dalam melakukan *Push* adalah hal yang tidak mudah untuk dikuasai. Karena disamping kemampuan teknik yang baik, kemampuan fisik juga harus dituntut untuk baik pula. Teknik baik tetapi faktor fisik tidak mendukung, maka pelaksanaannya pasti kurang berhasil. Akibatnya *Passing Push* tidak menemui sasaran, sehingga bola mampu dicuri oleh pemain lawan atau bahkan bola bisa keluar dari lapangan permainan, sehingga dapat merugikan tim. Untuk itu perlu memiliki kondisi fisik yang mendukung disamping keterampilan teknik yang baik pula. Hodder dan Stoughton (1975:325) menyatakan bahwa: “*the fundamental requirements of the hockey game are speed, agility, endurance, strength, allied to skill in the techniques of the game*”.

Berdasarkan pengamatan penulis selama mengikuti *coaching clinic* dan perwasitan serta diskusi dengan pelatih di salah satu klub hoki di Sumatera Utara yaitu Unimed Hoki *Club*, bahwa kemampuan *Push* atlet puteri Unimed Hoki *Club* masih kurang. Ditinjau dari segi prestasi, atlet puteri Unimed Hoki *Club* juga mengalami penurunan prestasi. Hal ini terlihat jelas pada saat mengikuti Liga Hoki Mahasiswa Nasional (LIHOMANAS) VII 2008 juara III, Kejuaraan Hoki *Indoor*

Mahasiswa Antar Perguruan Tinggi se Indonesia piala bergilir Menegpora RI V 2010 hanya sampai 8 besar, Kejuaraan Hoki *Indoor* Mahasiswa Antar Perguruan Tinggi se Indonesia piala bergilir Menegpora RI VI 2010 juga hanya sampai 8 besar, bahkan pada Liga Hoki Mahasiswa Nasional (LIHOMANAS) VIII 2011 hanya peringkat 3 di pool, sehingga tidak lolos ke babak kedua.

Hasil *Push* atlet puteri Unimed Hoki *Club* dalam setiap permainan, masih sangat kurang (ini dapat di lihat pada tabel 9 di lampiran 2 halaman 40) . Banyak terjadi kesalahan dalam mengoper (*Passing*) bola kepada teman, seperti bola tidak sampai, salah arah dan lain sebagainya sehingga bola mampu diambil oleh pemain lawan atau bahkan pada saat melakukan *Passing*, bola keluar dari lapangan permainan. Padahal jika dilihat dari masa latihan para atlet puteri Unimed Hoki *Club*, rata-rata sudah lebih dari satu tahun masa latihan, dimana seharusnya dengan masa latihan seperti itu seharusnya atlet sudah memiliki kemampuan *Push* yang baik. Akan tetapi pada kenyataannya, kemampuan *Push* atlet puteri Unimed Hoki *Club* masih rendah dan tidak sesuai dengan harapan pelatih. Sehingga prestasi atlet puteri Unimed Hoki *Club* dari tahun ke tahun selalu menurun.

Dari hasil pengamatan di atas, perlu ditingkatkan kemampuan fisik dalam permainan hoki pada atlet puteri Unimed Hoki *Club* khususnya pada *Power* otot lengan, sehingga bola pada saat di *Push* mampu mengalir kencang tanpa bisa dipotong oleh gerakan lawan. Dan juga halnya dengan kelentukan (*flexibility*) pinggang. Dengan pinggang yang lentuk pada saat melakukan *Push*, sedikit banyaknya mempengaruhi hasil dari *Passing Push* itu sendiri. Baik dari segi arah ataupun ketepatan *passing*. Sehingga teman mampu menerima hasil dari *passing*

tersebut. Dilihat dari hasil tes awal *power* otot lengan dan tes kelentukan pinggul, bahwa *power* otot lengan dan kelentukan pinggul atlet puteri Unimed Hoki *Club* masih dikategorikan kurang (terlampir).

Berdasarkan uraian diatas, penulis menyimpulkan bahwa perlu diadakannya sebuah penelitian ilmiah. Hal ini dilakukan karena penulis menarik kesimpulan sementara bahwa kemampuan *Passing Push* atlet puteri Unimed Hoki *Club* masih kurang dan masih belum seperti yang diharapkan. Untuk meningkatkan kemampuan *Passing Push* perlu diberikan latihan-latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot lengan dan kelentukan (*Flexibility*) pinggang. Dalam hal ini latihan yang diberikan adalah *Plyometric*. Maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi latihan *Heavy Bag Stroke* dan latihan *Horizontal Swing* terhadap peningkatan kemampuan *Push* pada atlet puteri Unimed Hoki *Club* 2012”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang dihadapi dalam penulisan ini, masalah-masalah yang dihadapi adalah sebagai berikut: Faktor-faktor apa sajakah yang mendukung peningkatan kemampuan *Push*? Apakah faktor kondisi fisik dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kemampuan *Push*? Faktor kondisi fisik apa sajakah yang mendukung kemampuan *Push*? Bagaimana cara meningkatkan faktor kondisi fisik tersebut? Apakah dengan meningkatkan kemampuan fisik mampu meningkatkan kemampuan *Push*? Apakah latihan *Plyometric* mampu memberikan kontribusi dalam meningkatkan kemampuan

fisik? Latihan *Plyometric* manakah yang mampu meningkatkan kemampuan fisik dan kemampuan *Push*? Apakah latihan *Heavy Bag Stroke* memberikan kontribusi dalam meningkatkan kemampuan *Push*? Apakah latihan *Horizontal Swing* memberikan kontribusi dalam meningkatkan kemampuan *push*? Apakah ada kontribusi antara latihan *Heavy Bag Stroke* dan latihan *Horizontal Swing* terhadap peningkatan kemampuan *Push* pada atlet putri Unimed Hoki Club 2012?

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari kesalahpahaman dan penafsiran serta mempertegas sasaran yang akan diteliti, maka perlu kiranya dijelaskan pembatasan masalah yang akan diteliti. Adapun masalah yang menjadi sasaran penulis adalah untuk mengetahui apakah ada kontribusi latihan *Heavy Bag Stroke* dan latihan *Horizontal Swing* terhadap peningkatan kemampuan *Push* pada atlet putri Unimed Hoki Club 2012.

### **D. Rumusan Masalah**

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

1. Apakah ada kontribusi latihan *Heavy Bag Stroke* terhadap peningkatan kemampuan *Push* pada atlet putri Unimed Hoki Club 2012?
2. Apakah ada kontribusi latihan *Horizontal Swing* terhadap peningkatan kemampuan *Push* pada atlet putri Unimed Hoki Club 2012?
3. Apakah ada kontribusi latihan *Heavy Bag Stroke* dan latihan *Horizontal Swing* terhadap peningkatan kemampuan *Push* pada atlet putri Unimed Hoki Club 2012?

### **E. Tujuan Penelitian**

Yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Heavy Bag Stroke* terhadap peningkatan kemampuan *Push* pada atlet putri Unimed Hoki Club 2012.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Horizontal Swing* terhadap peningkatan kemampuan *Push* pada atlet putri Unimed Hoki Club 2012.
3. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Heavy Bag Stroke* dan latihan *Horizontal Swing* terhadap peningkatan kemampuan *Push* pada atlet putri Unimed Hoki Club 2012

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Sebagai bahan masukan bagi pelatih, dan pembina olahraga hoki, khususnya di Unimed Hoki Club.
2. Sebagai sumbangan kecil dalam memecahkan satu dari sekian banyak masalah yang terdapat dalam dunia hoki, khususnya tentang *Push*.
3. Sebagai penambah wawasan ilmiah ilmu pengetahuan, dan meningkatkan prestasi Hoki dalam pembinaanya serta pengembanganya.