

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

*Hockey* adalah suatu permainan yang dimainkan antara dua regu yang setiap pemainnya memegang sebuah tongkat bengkok yang disebut stik (*stik*) untuk mengerakkan sebuah bola. Primadi Tabrani (2002:79), menyatakan tujuan permainan *Hockey* ialah menciptakan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola.

Kita ketahui bahwa di UNIMED merupakan tempat pemusatan latihan *Hockey* oleh pengda PHSI Sumut, sehingga segala fasilitasnya seperti bola, stik, perlengkapan penjaga gawang dan lain-lain cukup memadai untuk latihan. Pengda PHSI Sumut ini mempunyai banyak atlet-atlet berprestasi baik dari lama dini, remaja dan dewasa.

*Hockey* merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup menarik dan merupakan cabang olahraga yang membutuhkan penggabungan antara ilmu pengetahuan dan pemanfaatan fisik secara langsung, karena permainan *Hockey* dituntut banyak keterampilan dan kemampuan fisik.

Dari pertanyaan-pertanyaan diatas dijelaskan bahwa untuk berprestasi dan dapat bermain *Hockey* dengan baik maka diperlukan kondisi fisik yang memadai, baik itu daya tahan, kekuatan, *power*, kecepatan, dan fleksibilitas. Salah satu kondisi fisik yang harus dimiliki oleh atlet dalam melakukan tehnik dasar yaitu *power* otot lengan, maka untuk dapat melakukan suatu dorongan dengan baik dibutuhkan *power* otot lengan yang baik pula. Sehingga sasaran yang ingin dicapai dalam melakukan dorongan dapat tercapai dengan baik.

Kurangnya keterampilan atlet putra Unimed *Hockey Club* sesuai dengan strategi tim, sehingga terjadi kekurangan kepercayaan satu sama lain dalam 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 *Hockey* terdahulu yaitu dengan terobosan-terobosan langsung ke daerah pertahanan lawan dengan pengertian bila pemain tengah (gelandang) menguasai bola ingin secepatnya dipassing (oper) ke depan dengan *push* yang keras dengan harapan agar pemain depan dapat memanfaatkan kesempatan itu dengan sebaik-baiknya. Cara karakter penyerangan seperti ini tidak sesuai lagi dengan kondisi permainan sekarang. Oleh sebab itulah dalam penelitian ini akan terungkap mengenai arah penyerangan yang paling produktif menghasilkan gol sehingga dapat menjadi pedoman baik bagi pelatih atau atlet sendiri dalam menentukan arah serangan yang mana yang sesuai dengan karakter yang dimilikinya.

Salah satu kelebihan kemampuan melakukan *push* adalah dapat digunakan dalam permainan *Hockey* dengan teknik dan kemampuan *passing* jauh kedepan, daerah pertahanan lawan melewati lapangan pemain, sehingga hal ini dapat membuka pertahanan lawan dan sangat menguntungkan bagi pemain penyerang karena bola sudah dekat *circle* (daerah yang sah untuk mencetak gol).

Namun terdapat kekurangan-kekurangan pada atlet Putra Unimed *Hockey Club* adalah kekurangan dari segi kondisi fisik dalam melakukan dorongan, jelas terlihat dari hasil kejuaraan impitasi *hockey* dilapangan *hockey* UNIMED pada bulan November 2011. Dapat dilihat *Push* dalam permainan *hockey* kurang produktif dibandingkan

kesempatan yang ada, dikarenakan dorongan tidak baik dan tidak cepat. Hal diatas bisa disebabkan oleh banyak faktor. misalnya berupa, kurangnya kemampuan fisik salah satunya yaitu daya ledak (*power*) otot lengan.

Dari pengamatan diatas perlu ditingkatkan kemampuan pisik dalam permainan *Hockey* pada atlet Putra Unimed *Hockey Club* khususnya daya ledak (*power*) otot lengan. Untuk meningkatkan daya ledak (*power*) otot lengan perlu suatu latihan yang lebih terencana, terarah, dan terukur.

Mencermati permasalahan diatas kiranya perlu diadakan suatu penelitian, hal ini dilakukan kerana penulis memiliki kesimpulan sementara bahwa atlet Putra Unimed *Hockey Club* (UHC) belum memiliki kemampuan tehnik *push* yang masih dibawah kemampuan yang sebenarnya hal ini disebabkan oleh kurangnya kekuatan *power* otot lengan. Sehingga penelitian tertarik dengan judul perbedaan pengaruh latihan *Medicine Ball Twist* dengan latihan *Horizontal Swing* terhadap peningkatan *power* otot lengan dan kemampuan *push* pada atlet Putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012.

Tabel 1 : Data *Test* Kemampuan melakukan *Push* Atlet Putra Unimed

**DATA AWAL TEST PUSH ATLET PUTRA UNIMED HOCKY CLUB TAHUN 2012**

No		Hasil Tes Push																			
		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
		W	T	W	T	W	T	W	T	W	T	W	T	W	T	W	T	W	T	W	T
1	AswarLubis	3.59	-	3.56	-	3.31	6	3.29	-	3.43	1	3.67	-	3.29	3	3.32	-	3.20	4	3.21	3
2	RikiAmandao	3.56	-	3.45	-	3.43	6	3.41	-	3.39	-	3.29	5	3.21	-	3.28	-	3.30	2	3.29	6
3	HarisFadillah	3.34	1	3.31	-	3.09	-	3.32	2	3.22	1	3.54	-	3.10	-	3.21	5	3.32	-	3.28	-
4	BagusDwi	3.65	-	3.33	5	3.54	-	3.34	-	3.31	-	3.20	2	3.09	-	3.32	4	3.21	1	3.21	3
5	Tengku	3.56	-	3.34	3	3.45	-	3.21	2	3.29	5	3.31	-	3.32	2	3.21	-	3.19	5	3.19	1
6	Zakaria	3.77	-	3.67	-	3.34	6	3.32	-	3.22	4	3.23	-	3.22	6	3.21	-	3.29	3	3.22	1
7	Muriman	3.09	-	3.43	-	3.21	4	3.21	-	3.31	3	3.19	5	3.19	4	3.20	-	3.09	-	3.19	2
8	M.Fadlan	3.45	2	3.32	4	3.31	-	3.30	-	3.29	-	3.21	4	3.22	-	3.20	2	3.19	-	3.21	6
9	Hakim	3.39	-	3.29	5	3.23	1	3.21	4	3.23	-	3.45	-	3.21	6	3.20	5	3.19	-	3.19	-
10	Fauzi	3.34	-	3.45	5	3.21	-	3.32	3	3.23	-	3.29	6	3.11	-	3.12	-	3.19	4	3.22	2
11	Novrendi	3.09	2	3.24	-	3.19	-	3.20	-	3.25	3	3.19	-	3.15	2	3.23	2	3.23	3	3.19	1
12	Nanda Ibnasia R	3.19	-	3.19	2	3.09	-	3.19	-	3.20	1	3.20	-	3.20	4	3.19	3	3.21	2	3.22	2

Tabel 2 : Data *Test* Pendahuluan *Power* Otot Lengan Atlet Putra Unimed

NO	NAMA	Hasil (M)	KATAGORI
1	Satmoko H	3,50	Kurang Sekali
2	Wahyudi Hakim	3,20	Kurang Sekali
3	M. Fitriansyah	3,20	Kurang Sekali
4	Juni Hardi Utomo	3,60	Kurang
5	Fahreza Rizki	3,60	Kurang
6	Teguh Amrullah	3,40	Kurang Sekali
7	Nanda Ibnasia R	3,80	Kurang
8	Budi Setiarto	3,40	Kurang Sekali
9	Faldi Subraza	3,50	Kurang Sekali
10	Rahmad Ichsanto	3,80	Kurang
11	M. Ardiansyah	3,20	Kurang Sekali
12	Imam Fakhruddin	3,40	Kurang Sekali

Tabel 3 : Norma *Power* Otot Lengan Untuk Putra. Harsuki (2003:336)

<b>BAIK SEKALI</b>	<b>600</b> →
<b>BAIK</b>	<b>252</b> ————— <b>599</b>
<b>SEDANG</b>	<b>426</b> ————— <b>542</b>
<b>KURANG</b>	<b>351</b> ————— <b>425</b>
<b>KURANG SEKALI</b>	← <b>350</b>

Dari hasil *test* dan pengukuran kemampuan *Push* dan *power* Otot lengan atlet putra Unimed (data terlampir), masih kurang sekali jika dibandingkan dengan norma acuan *power* otot lengan (data terlampir). Untuk itu peneliti melakukan penelitian dengan judul “ Perbedaan pengaruh latihan *Medicine Ball Twist* dan



latihan *Horizontal Swing* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada kemampuan *Push* dalam permainan *Hockey* atlet Putra Unimed Tahun 2012.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapatlah dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi, diantaranya : faktor-faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi peningkatan *power* otot lengan ? Apakah faktor latihan dapat mempengaruhi latihan *push* ? Apakah faktor kondisi fisik dapat mempengaruhi peningkatan *power* otot lengan dan kemampuan *push* ? Apakah ada pengaruh latihan *Medicine Ball Twist* terhadap peningkatan *power* otot lengan ? Apakah ada latihan *Horizontal Swing* berpengaruh terhadap kemampuan *push* ? Latihan manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *Medicine Ball Twist* dan latihan *Horizontal Swing* terhadap peningkatan *power* otot lengan ? Latihan manakah yang berpengaruh antara latihan *Medicine Ball Twist* dan latihan *Horizontal Swing* terhadap kemampuan *push* ? Apakah ada faktor kondisi fisik terhadap dorongan *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 Twist* Dengan Latihan *Horizontal Swing* terhadap peningkatan *power* otot lengan dan kemampuan *push* Pada atlet putra Unimed *Hockey Club* Tahun 2012”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dirumuskan yang akan diteliti adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Medicine Ball Twist* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putra Unimed Tahun 2012 ?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *Horizontal Swing* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putra Unimed Tahun 2012 ?
3. Latihan manakah yang lebih besar pengaruhnya terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putra Unimed Tahun 2012 ?
4. Apakah ada pengaruh latihan *Medicine Ball Twist* terhadap kemampuan *push* pada atlet putra Unimed Tahun 2012 ?
5. Apakah ada pengaruh latihan *Horizontal Swing* terhadap kemampuan *push* pada atlet putra Unimed Tahun 2012 ?
6. Latihan manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Medicine Ball Twist* dengan latihan *Horizontal Swing* terhadap kemampuan *push* atlet putra Unimed Tahun 2012 ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Medicine Ball Twist* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putra Unimed Tahun 2012.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Horizontal Swing* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putra Unimed Tahun 2012.

3. Untuk mengetahui bentuk latihan manakah yang lebih baik antara latihan *Medicine Ball Twist* dan latihan *Horizontal Swing* terhadap kemampuan *push* pada atlet putra Unimed Tahun 2012.
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Medicine Ball Twist* terhadap kemampuan *push* pada atlet putra Unimed Tahun 2012.
5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Horizontal Swing* terhadap kemampuan *push* pada atlet putra Unimed Tahun 2012.
6. Untuk mengetahui bentuk latihan manakah yang lebih baik antara latihan *Medicine Ball Twist* dan latihan *Horizontal Swing* terhadap kemampuan *push* atlet putra 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 *hockey* khususnya di Unimed.
3. Sebagai penambah wawasan ilmiah ilmu pengetahuan, dan meningkatkan prestasi *Hockey* dalam pembinaan serta pengembangannya.
4. Sebagai bahan masukan bagi penulis untuk dapat mengetahui bentuk latihan manakah yang lebih baik digunakan untuk melatih *power* otot lengan, khususnya pada pemain *Hockey*.