

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Primadi Tabrani (2002: 1) *Hockey* adalah suatu game yang memerlukan stick atau tongkat berfungsi untuk memukul, menggiring, dan mengontrol bola, dalam game ini terdiri dari dua tim.

Teknik dasar dalam permainan *hockey* adalah penguasaan *flick*. *Flick* adalah jenis teknik dorongan melambung dimana guna melewati daerah kekuasaan lawan. Dalam jurnal Faisal (2017: 22) menyatakan bahwa dalam permainan *hockey flick* adalah teknik yang dibutuhkan. Dengan melakukan teknik tersebut dapat digunakan guna melakukan serangan dalam melakukan serangan membuka perlawanan maupun melewati pemain lawan. Dilain sisi *Federation International Hockey*, (2007) menyatakan bahwa tidak berbahaya jika para pemain melakukan *flick* guna mengangkat bola.

Atas dasar hasil pengamatan peneliti saat melihat video laga semifinal dan final di Kejuaraan Dunia 2014 peneliti menemukan bahwa tim *hockey* Australia yang akhirnya keluar sebagai juara di kejuaraan tersebut banyak melakukan teknik *flick* sebagai salah satu teknik guna melakukan serangan balik dengan cepat dan menggunakan teknik *flick* guna memindahkan bola dari sisi yang mengalami tekanan kesisi lainnya.

Atas dasar pengamatan peneliti tersebut maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa teknik *flick* adalah teknik yang dibutuhkan dalam sebuah permainan **hockey**

Flick lebih maksimal hasilnya karena pemain dapat menguasai teknik ini dengan baik dan mempunyai fisik yang baik juga guna para pemain.

Atas dasar hasil pengamatan laga tersebut maka peneliti melakukan observasi dan pengamatan di Unimed *Hockey Club*, observasi dan pengamatan peneliti terkait penerapan teknik dasar dalam permainan *hockey outdoor* yang di terapkan oleh atlet pada saat laga dan latihan, peneliti menemukan bahwa semua teknik dasar *hockey* diterapkan dalam latihan sesuai dengan program yang telah diterapkan oleh pelatihnya. Peneliti menemukan pada babak latihan *flick* bola masih sering yang tidak tepat sasaran atau jarak *flick* yang tidak sampai pada tujuan. Pada saat babak bermain peneliti juga menemukan bahwa masih banyak atlet yang gagal saat melakukan teknik *flick*.

Hasil observasi tersebut peneliti melakukan wawancara kepada beberapa atlet guna mendapatkan informasi berkaitan dengan teknik *flick* hasil wawancara peneliti mendapatkan informasi bahwa banyak komponen yang mempengaruhi kegagalan saat melakukan teknik *flick*, dari banyaknya komponen tersebut peneliti menyimpulkan bahwa salah satu faktor yang dominan yaitu berkaitan dengan komponen *kekuatan* pada otot lengan dan otot tungkai.

Kemudian guna memperkuat data tersebut peneliti melakukan wawancara kepada pelatih Unimed *Hockey Club* (UHC) terkait pelaksanaan teknik *flick*, pelatih mengatakan bahwa pada saat melakukan *flick* pemain masih belum maksimal melakukan teknik tersebut atau bola tidak tepat pada sasaran. Hal tersebut berkenaan dengan kesiapan dari segi fisik guna melakukan teknik *flick*.

Hasil observasi lapangan dan wawancara dengan pelatih maka peneliti melakukan pengambilan data awal setelah mendapatkan izin dari pelatih berkaitan dengan kemampuan *flick* atlet putra Unimed Hockey Club, hasil data awal telah peneliti lampirkan pada bagian lampiran dengan kesimpulan bahwa kemampuan *flick* atlet putra Unimed Hockey Club masih dalam kategori cukup, maka guna menaikkan kemampuan teknik khususnya teknik *flick* maka diperlukan adanya latihan.

Menurut Bompa (1994:4) latihan adalah serangkaian kegiatan dalam berolahraga yang terstruktur dengan jangka waktu yang lama dengan meningkatnya seteknik progresif yang dilakukan seteknik individual dalam mencapai sasaran yang ditentukan dapat dilihat dari ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia. Dalam upaya meningkat kemampuan teknik banyak factor yang mempengaruhinya hal tersebut disesuaikan dengan komponen teknik yang akan ditingkatkan tersebut.

Atas dasar tujuan teknik *flick* mengangkat bola keudara maka pelaksanaan teknik *flick* harus dilakukan dengan gerakan yang laju hal tersebut berkenaan bahwa diperlukannya komponen *power* pada otot lengan guna mendorong bola keudara fleksibilitas membantu pergerakan turun naik dan perputaran badan mengikuti gerakan lengan serta *power* otot tungkai guna memberikan dorongan pada tubuh dan menjaga keseimbangan tubuh. Dalam upaya menaikkan teknik *flick* peneliti menawarkan latihan *Push Up* dan latihan *KneeTuck Jump*.

Menurut (Muklis, 2009:24) latihan *push up* bertujuan agar otot bisep maupun trisep mejadi kuat. *Push up* merupakan gerakan yang menggunakan tangan dan

kaki sebagai tumpuan kemudian tubuh diangkat dalam posisi tengkurap dengan tumpuan. *Push up* juga dapat menaikkan power otot lengan dengan cepat jika sering latihan (Sutarmin, 2007).

Bompa Tudor.O (1994:23) Harsono (2000:27) mengatakan bahwa latihan pliometrik akan bereaksi sangat cepat pada pembebanan karena adanya daya dari eksplosif kontraksi otot yang sangat kuat. Oleh sebab itu latihan pliometrik berfungsi agar lebih menaikkan power otot tungkai yang sering disebut *Knee Tuck Jump*.

Atas dasar pernyataan diatas kesimpulannya adalah *power* otot lengan dan *power* otot tungkai yang baik dapat dilakukan dengan latihan. Dari kesimpulan tersebut maka peneliti berkeinginan guna melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi Latihan *Push Up* Dan Latihan *KneeTuck Jump* Pada Kemampuan *Flick* Pada Atlet Putra Unimed *Hockey Club* (UHC) Tahun 2021”.

1.2 Identifikasi Masalah

Atas dasar latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka identifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah latihan *Push Up* berkontribusi terhadap kemampuan *flick*?
2. Apaka latihan *KneeTuck Jump* berkontribusi terhadap kemampuan *flick*?
3. Apakah latihan *Push Up* dan latihan *KneeTuck Jump* berkontribusi terhadap kemampuan *flick*?

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan pada penelitian ini bertujuan sebagai pembatas agar pembahasan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah berfokus pada Kontribusi Latihan *Push Up* dan *KneeTuck Jump* Pada Hasil *Flick* Pada Atlet Putra Unimed *Hockey Club* (UHC) Tahun 2021.

1.4 Rumusan Masalah

Atas dasar latar belakang masalah, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah:

1. Apakah terdapat kontribusi latihan *Push Up* terhadap kemampuan *flick* atlet putra Unimed *Hockey Club* (UHC) Tahun 2021?
2. Apakah terdapat kontribusi latihan *KneeTuck Jump* terhadap kemampuan *flick* atlet putra Unimed *Hockey Club* (UHC) Tahun 2021?
3. Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama latihan *Push Up* dan latihan *Knee Tuck Jump* terhadap kemampuan *flick* atlet putra Unimed *Hockey Club* (UHC) Tahun 2021?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *Push Up* terhadap kemampuan *flick* atlet putra Unimed *Hockey Club* (UHC) Tahun 2021.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *KneeTuck Jump* terhadap kemampuan *flick* atlet putra Unimed *Hockey Club* (UHC) Tahun 2021.

3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi secara bersama-sama latihan *Push Up* dan latihan *KneeTuck Jump* terhadap peningkatan *flick* atlet putra Unimed Hockey Club (UHC) Tahun 2021.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian adalah:

Manfaat secara teoritis:

1. Penelitian ini akan memberikan informasi dalam upaya menaikkan kemampuan *flick* maka diperlukan power otot lengan dan dalam upaya melatih power otot lengan latihan *push up* merupakan salah satunya.
2. Penelitian ini akan memberikan informasi dalam upaya menaikkan kemampuan *flick* maka diperlukan power otot tungkai dan dalam upaya melatih power otot tungkai latihan *Knee Tuck Jump* merupakan salah satunya.
3. Memberikan informasi bahwa Latihan *push up* dan latihan *tuck jump* secara bersama-sama dapat menaikkan kemampuan *flick*.

Manfaat secara empiris:

1. Mengetahui kemampuan teknik *flick* atlet Unimed Hockey Club pada permainan *hockey* lapangan.
2. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih dan atlet dalam upaya menaikkan kemampuan teknik *flick*.
3. Sebagai bahan yang relevan bagi peneliti dalam melakukan penelitian lebih lanjut.

4. Sebagai referensi dan masukan bagi civitas akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan serta bantuan bagi dunia kepelatihan.



THE
Character Building
UNIVERSITY