

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan Yang Maha Esa, tidak dapat terlepas dari aktivitas gerak. Setiap hari, di mana pun berada, individu pasti melakukan aktivitas fisik, baik yang disengaja untuk mencapai tujuan tertentu maupun yang tidak. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang kita kenal adalah olahraga, yang dilakukan dengan berbagai tujuan, seperti menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran, merasakan kesenangan, mendapatkan pendidikan, dan mencapai prestasi. Untuk tercapainya sebuah prestasi dalam olahraga, seseorang harus melakukan pembinaan khusus dalam sebuah cabang olahraga yang didalami. Untuk mencapai prestasi yang diharapkan maka seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang prima, selain itu juga harus memiliki teknik dan strategi dalam permainan dengan kemampuan yang tinggi. Hal ini sejalan dengan ungkapan Irianto (2002 : 65) dalam Arima et al (2019) mengungkapkan fisik merupakan tumpuan prestasi olahraga karena teknik, tantangan dan mentalitas dapat dikembangkan dengan baik apabila mempunyai kemampuan yang baik (Arima et al., 2019). Siregar et al., (2019) mengungkapkan bahwa Prestasi olahraga adalah hasil usaha maksimal yang dicapai oleh seorang olahragawan (atlet) atau kelompok orang (tim/regu) berbentuk keterampilan untuk menyiapkan tugas gerakan, baik pada latihan maupun kompetisi. Evaluasi prestasi ini didasarkan pada parameter-parameter yang jelas dan rasional (Siregar et al., 2019). Dengan kemampuan fisik yang prima seorang atlet dapat berlatih secara maksimal dan berkesinambungan sesuai program latihan yang ditetapkan oleh pelatih untuk tercapainya sebuah prestasi.

Olahraga *hockey* merupakan salah satu olahraga di lapangan terbuka dan dalam ruangan untuk membuat gol paling banyak ke gawang lawan. Dalam permainan *hockey*, setiap pemain memiliki atau menempati posisinya masing-masing. Salah satu posisi yang penting dalam permainan *hockey* adalah penjaga gawang. Penjaga gawang *hockey* adalah seseorang yang memiliki tugas untuk menjaga gawangnya agar bola-bola yang di tembakkan oleh lawan ke gawang dapat dihalau agar tidak masuk ke dalam gawang. Untuk dapat menghalau bola dari serangan lawan, maka seorang penjaga gawang membutuhkan kemampuan yang tinggi khususnya dalam mengantisipasi setiap bola yang datang dan secara reflek bergerak sesuai arah datangnya bola.

Di Sumatera Utara terdapat 6 kabupaten/kota yang memiliki pembinaan cabang olahraga *hockey*, yakni FHI Medan, FHI Binjai, FHI Deli Serdang, FHI Batu Bara, FHI Tanjung Balai, dan FHI Asahan. Pembinaan yang aktif saat ini bejalan, yaitu FHI Medan, FHI Binjai dan FHI Batu Bara. Berdasarkan ungkapan diatas maka calon peneliti melakukan observasi lapangan di *hockey club* Batu Bara dan Binjai. Banyaknya atlet yang berlatih di Batu Bara terdiri dari 2 klub, yaitu SMA Negeri 1 Talawi *Hockey Club* yang terdiri dari 23 atlet yang berlatih 2 kali dalam minggu, Amir Hamzah *Hockey Club* terdiri dari 25 atlet dengan jumlah latihan 2 kali seminggu, dan Binjai *Hockey Club* terdiri dari 20 atlet yang berlatih dengan jumlah latihan 2 kali dalam 1 minggu.

Hasil pengamatan peneliti melihat tim kesulitan memiliki seorang penjaga gawang *hockey* yang mampu menjaga gawang dengan baik. Banyak atlet yang berlatih kurang berminat untuk menjadi penjaga gawang, penyebabnya latihan-latihan penjaga gawang sangat berat untuk dilakukan terlebih lagi penggunaan

peralatan penjaga gawang *hockey* yang banyak dan berat sehingga atlet kesulitan beradaptasi dalam bergerak saat menggunakan alat, selain itu posisi penjaga gawang yang maksimalnya berjumlah dua orang pada setiap timnya mengakibatkan atlet harus bersaing ketat untuk posisi penjaga gawang.

Hasil observasi sesi latihan di SMA Negeri 1 Talawi *Hockey Club* yang berlatih *hockey indoor* peneliti melihat penjaga gawang dalam melakukan latihan seperti melakukan *passing* berpasangan jarak 5 m dengan menggunakan *kickers* selama 1 menit dengan 2 set pengulangan, selanjutnya melakukan *passing* menggunakan *kickers* dengan berpindah tempat dari kanan sejauh 10 meter lalu berpindah lagi ke posisi kiri, dilakukan sebanyak 2 set. Setelah itu melakukan latihan *passing* dengan posisi maju 10 meter kedepan dan mundur kembali dengan tetap melakukan *passing* dengan *kickers*. Latihan selanjutnya melakukan *double step* di gawang tanpa bola dengan berpindah 5 kali ke kanan dan 5 kali ke kiri dilakukan sebanyak 1 set, kemudian melakukan *step block* pada sisi gawang dengan rapat ke tiang gawang dan melakukan *double step* mengikuti garis *circle* tanpa menggunakan bola. Selanjutnya penjaga gawang melakukan latihan menendang bola datar dengan dengan kaki bagian dalam sebanyak 10 bola 3 set. Latihan selanjutnya penjaga gawang menghalau bola ketinggian di antara 20 cm s/d 70 cm dengan kaki sebanyak 10 bola 3 set. Menghalau bola di udara dengan menggunakan *stick* dan *glove* sebanyak 10 bola 3 set.

Hasil observasi sesi latihan di Amir Hamza *Hockey Club* yang berlatih *hockey indoor* peneliti melihat penjaga gawang dalam melakukan latihan seperti melakukan *passing* berpasangan jarak 5 m, 10 m, dan 15 m dengan menggunakan *kickers* selama 1 menit dengan 2 set pengulangan. Setelah itu melakukan latihan

passing dengan posisi maju 10 meter kedepan dan mundur kembali dengan tetap melakukan *passing* dengan *kickers* dilakukan sebanyak 2 set. Latihan selanjutnya melakukan *double step* di gawang tanpa bola dengan berpindah 5 kali ke kanan dan 5 kali ke kiri dilakukan sebanyak 1 set. Selanjutnya penjaga gawang melakukan latihan menendang bola datar dengan kaki bagian dalam sebanyak 10 bola 2 set. Latihan selanjutnya penjaga gawang menghalau bola ketinggian di antara 20 cm s/d 70 cm dengan kaki sebanyak 10 bola 2 set. Menghalau bola di udara dengan menggunakan *stick* dan *glove* sebanyak 10 bola 2 set. Penjaga gawang membelakangi arah bola dan berputar berbalik arah bersiap untuk menghalau bola yang datang kearah gawang dengan menggunakan *kickers*, *stick* dan *glove*.

Hasil observasi sesi latihan di Binjai *Hockey Club* yang berlatih *hockey indoor* peneliti melihat penjaga gawang dalam melakukan latihan seperti melakukan *passing* berpasangan jarak 10 dengan menggunakan *kickers* selama 1 menit dengan 2 set pengulangan. Selanjutnya melakukan *passing* menggunakan *kickers* dengan berpindah tempat dari kanan sejauh 10 meter lalu berpindah lagi ke posisi kiri, dilakukan sebanyak 2 set. Selain itu penjaga gawang berlatih menghalau bola dengan menendang bola dengan kaki bagian dalam menggunakan *double step* 5 kali kearah kanan dan 5 kali kearah kiri, dan menghalau bola di udara dengan menggunakan *stick* dan *glove* sebanyak 10 bola 2 set yang datang dari area garis *circle*.

Dari hasil observasi lapangan diatas, calon peneliti melanjutkan wawancara tidak terstruktur kepada pelatih yang mengikuti ekstrakurikuler *hockey*. Hasil wawancara tidak terstruktur dengan pelatih didapati bahwa banyak

atlet kurang berminat untuk menjadi penjaga gawang. Hal ini disebabkan karena untuk menjadi seorang penjaga gawang *hockey* menggunakan peralatan yang sangat banyak dan berat sehingga mengakibatkan keterbatasan gerak pada seorang penjaga gawang, hal ini mengakibatkan posisi seorang penjaga gawang tidak menyenangkan, serta pengetahuan pelatih dan pengalaman pelatih dibidang penjaga gawang sangat terbatas.

Selanjutnya calon peneliti melakukan wawancara tidak terstruktur terhadap atlet yang berlatih ekstrakurikuler *hockey*. Adapaun hasil observasi yang diperoleh calon peneliti yakni bagi para atlet menilai menjadi penjaga gawang *hockey* sangat-sangat tidak menarik, disebabkan oleh peralatan yang berat sehingga sulit untuk bergerak, latihan yang diberikan pelatih kurang bervariasi, dan atlet juga harus melakukan sesi latihan mandiri yang mengakibatkan atlet jenuh dalam melakukan latihan teknik penjaga gawang *hockey*.

Dari hasil observasi dan wawancara yang sudah di ungkapkan calon peneliti tersebut maka bisa di simpulkan penjaga gawang *hockey* merupakan posisi yang kurang digemari oleh atlet. Hal ini disebabkan untuk menjadi seorang penjaga gawang *hockey* harus menggunakan peralatan yang banyak dari pemain lapangan, dengan alat tersebut seorang penjaga gawang harus mampu bergerak mengejar dan menghalau bola dari serangan lawan yang mengarah ke gawang, para atlet dominan berlatih mandiri yang membuat sesi latihannya menjadi jenuh dan monoton, jika hal tersebut dibiarkan belarut-larut maka akan sulit menemukan seseorang yang akan berada di posisi penjaga gawang.

Permainan *hockey* yang dimainkan di *hockey club* Binjai dan *hockey club* Batu Bara pada umumnya adalah *indoor hockey*. Hal tersebut berkaitan dengan

lapangan yang tersedia merupakan lapangan serbaguna yang lantai dasarnya adalah semen. Ukuran lapangan yang ada juga jadi salah satu faktor yang menjadikan fokus penelitian ini pada *indoor hockey* (*hockey* ruangan).

Berdasarkan latar belakang masalah diatas calon peneliti berkeinginan membuat penjaga gawang menjadi posisi yang menarik dan digemari oleh atlet maka calon peneliti bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan teknik dasar penjaga gawang *hockey* yang sesuai untuk menambah efesiensi latihan penjaga gawang khususnya pada *indoor hockey* (*hockey* ruangan).

1.2 Fokus Penelitian

Fokus pada riset ini mencakup empat pertanyaan, yaitu : (1) merancang variasi latihan teknik dasar penjaga gawang *hockey*; (2) mengembangkan variasi latihan teknik dasar penjaga gawang *hockey*; (3) menenukan variasi latihan teknik dasar penjaga gawang *hockey* yang sesuai untuk penjaga gawang *hockey*; (4) variasi latihan teknik dasar penjaga gawang *hockey* dapat menambah efesiensi latihan teknik dasar penjaga gawang *hockey*.

1.3 Masalah

Dari latar belakang yang sudah diuraikan di atas maka yang menjadi masalah pada riset ini yakni:

1. Bagaimana racangan variasi latihan teknik dasar penjaga gawang *hockey* ?
2. Bagaimana hasil pengembangan variasi latihan teknik dasar penjaga gawang *hockey* ?
3. Bagaimana variasi latihan teknik dasar penjaga gawang *hockey* yang sesuai untuk latihan teknik dasar penjaga gawang *hockey* ?

4. Apakah variasi latihan teknik dasar penjaga gawang yang dikembangkan sudah dapat meningkatkan efisiensi latihan teknik dasar penjaga gawang *hockey* ?

1.4 Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang sudah dipaparkan maka riset ini bertujuan untuk:

1. Mengembangkan variasi latihan teknik dasar penjaga gawang *hockey* yang sesuai dengan penjaga gawang *hockey*.
2. Menciptakan variasi latihan teknik dasar penjaga gawang *hockey* yang akan dituangkan dalam bentuk buku.
3. Meningkatkan kualitas latihan teknik dasar penjaga gawang *hockey*.
4. Produk akhir dari penelitian ini menghasilkan buku panduan yang dapat digunakan oleh para atlet untuk memahami dan melakukan variasi latihan teknik dasar penjaga gawang *hockey* secara efisien dan efektif.

1.5 Manfaat

Hasil riset ini bisa memberi manfaat pada :

1. Secara Teoritis

Riset yang dilaksanakan bisa meningkatkan wawasan mengenai variasi latihan teknik dasar penjaga gawang *hockey* dan sebagai referensi yang dapat digunakan dalam menambah literasi *hockey* yang sudah ada.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Unit / *Club Hockey*

Riset ini mampu memberi wawasan variasi-variasi dalam teknik dasar penjaga gawang *hockey*

b. Bagi Pelatih *Hockey*

Hasil riset ini mampu memberi masukan dan panduan melatih calon-calon penjaga gawang *hockey*.

c. Bagi Pemain / Atlet *Hockey*

Riset ini bisa meningkatkan wawasan penjaga gawang pada latihan teknik dasar penjaga gawang *hockey*

d. Institusi

Riset ini hasilnya bisa sebagai bahan untuk penelitian berikutnya terkait variasi latihan teknik dasar penjaga gawang *hockey*

