

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur guna meningkatkan kebugaran tubuh, keterampilan, maupun sebagai bentuk rekreasi dan prestasi. Dalam kehidupan sehari-hari, olahraga sering kali dikaitkan dengan adanya kompetisi yang bertujuan untuk mencapai prestasi. Menurut Sukadiyanto (dikutip dalam Marlina Siregar et al., 2018) olahraga adalah proses meningkatkan prestasi melalui latihan yang menggabungkan teori dan praktik, serta mengikuti prosedur dan aturan yang berlaku agar tujuan dapat dicapai tepat waktu.

Hockey adalah olahraga permainan yang dilakukan oleh pria dan wanita dengan menggunakan alat pemukul (*stick*) dan bola (Febrihan & Rosyida, 2019). Menurut Abrianto & Kusnanik (2013) *hockey* adalah permainan olahraga beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain dan salah satu pemain diantaranya adalah penjaga gawang. Menurut Manik & Ibrahim (2021) *hockey* adalah permainan olahraga yang dimainkan antara dua tim dimana setiap pemain menggunakan tongkat untuk menggerakkan bola dengan tujuan mencetak sebanyak mungkin gol ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kebobolan. Sedangkan menurut Auliya & Muhammad (2016) *hockey* adalah salah satu cabang olahraga beregu atau tim yang dimainkan oleh dua regu dan kemenangannya dihitung dari banyaknya jumlah bola masuk ke gawang lawan. Dalam permainan *hockey*, setiap pemain wajib menggunakan tongkat pemukul (*stick*) yang dapat digunakan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Berdasarkan peraturan yang berlaku, setiap pemain tidak diperbolehkan menggunakan stik, badan, tangan, atau kaki untuk menghalangi pergerakan lawan.

Permainan *hockey* sebagai permainan beregu yang memerlukan kerjasama setiap pemainnya, untuk dapat menjalin suatu kerjasama diperlukan proses pembinaan dan latihan. Dalam permainan *hockey* ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain antara lain teknik dasar *push* (mendorong bola) teknik dasar *dribble* (menggiring bola) teknik dasar *hit* (memukul bola), teknik dasar *scoop* (mengangkat bola), teknik dasar *flick* (mencungkil bola), teknik dasar *tackling* (merampas bola), teknik dasar *jab* (menjangkau bola). *Field hockey* (*hockey* lapangan) dimainkan di atas permukaan rumput. Menurut peraturan *hockey* lapangan yang dikeluarkan Federasi *Hockey* Internasional, ukuran lapangan *hockey* dengan panjang 91 m dan lebar 55 m, panjang gawang 3,66 m, lebar 1.20 m dan tinggi 2,14 m, pada *field hockey* ada garis samping serta *long corner*. Jumlah pemain yang bermain dilapangan adalah sebelas termasuk seorang penjaga gawang, lamanya permainan 4 x 15 menit dengan 5 – 10 menit waktu untuk istirahat (Hermanu, 2013).

Hockey merupakan cabang olahraga yang menuntut unsur kondisi fisik secara maksimal. Setiap pemain dituntut untuk mampu bergerak cepat, baik saat membawa bola maupun tanpa bola. Dalam permainan *hockey* pergerakan dominan yang terjadi menuntut setiap pemain bergerak ke berbagai arah saat menguasai bola untuk mengecoh lawan dan tidak jarang pemain harus melakukan perubahan arah secara tiba-tiba atau berbalik arah dengan cepat. Di sisi lain pemain yang tidak menguasai bola tetap dituntut melakukan banyak perubahan arah dan meningkatkan kecepatan secara mendadak agar dapat melepaskan diri dari penjagaan lawan. Ketika tim tidak menguasai bola, pemain juga harus mampu

mengikuti pergerakan dan kecepatan lawan yang menguasai bola, serta menghadapi pemain lawan yang kerap melakukan gerakan tipu dengan arah dan kecepatan yang berubah-ubah secara berulang. Dengan demikian, kelincahan dan kecepatan menjadi komponen fisik yang wajib dimiliki oleh setiap atlet agar mampu menyesuaikan diri dengan perkembangan permainan *hockey* yang semakin dinamis.

Unimed *Hockey Club* merupakan salah satu pusat pembinaan atlet *hockey* di Sumatera Utara yang terletak di dalam kampus Universitas Negeri Medan. Hingga saat ini, Unimed *Hockey Club* tetap menjadi pusat pembinaan olahraga *hockey*, keberhasilan ini didukung oleh ketersediaan sarana dan prasarana yang lengkap. Selain itu, Unimed *Hockey Club* juga telah melahirkan banyak atlet berprestasi yang tampil di ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) dan bahkan beberapa di antaranya dapat menembus tim nasional. Namun, sebagian besar atlet yang tergabung dalam *club* merupakan mahasiswa Universitas Negeri Medan, sehingga mereka perlu menyesuaikan kehadiran dalam mengikuti latihan dengan aktivitas perkuliahan di kampus. Kondisi ini menyebabkan beberapa atlet kerap datang terlambatan, bahkan tidak dapat mengikuti sesi latihan apabila jadwal kuliah bertepatan dengan waktu latihan. Situasi tersebut menjadi salah satu faktor penghambat dalam keberlangsungan proses latihan, karena dapat menurunkan intensitas dan konsistensi latihan yang dibutuhkan untuk pencapaian performa optimal. Proses latihan tim Unimed *Hockey Club* dilaksanakan di lapangan serbaguna Universitas Negeri Medan. Latar belakang pembinaan yang kuat dan fasilitas yang memadai yang mendorong peneliti tertarik melakukan penelitian di Unimed *hockey club*.

Berkaitan dengan hal tersebut, peneliti melakukan observasi pada kegiatan latihan tim Unimed *hockey club* yang dilaksanakan pada tanggal 13-18 Februari 2025. Hasil dari observasi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan dan kecepatan lari atlet putra Unimed *hockey club* masih kurang optimal. Peneliti menemukan bahwa banyak atlet memiliki kelincahan yang rendah, terlihat dari kesulitan mereka dalam melakukan perubahan arah dengan cepat saat menghadapi tekanan dari lawan. Selain itu kecepatan lari atlet juga masih kurang memadai, terlihat saat mereka mengalami kesulitan dalam mengejar bola atau melakukan transisi permainan dengan cepat. Ketika menjalani proses latihan *mini games*, banyak atlet cenderung melakukan gerakan menggiring bola dengan lambat, menggunakan kecepatan dan pola gerakan yang sama sehingga memudahkan lawan untuk merebut bola. Permasalahan ini menunjukkan perlunya peningkatan dalam latihan yang berfokus pada kelincahan dan kecepatan lari guna meningkatkan performa atlet dalam bertanding.

Untuk mendapatkan hasil yang lebih konkrit maka peneliti melakukan tes awal untuk melihat kemampuan berkaitan dengan kelincahan atlet putra yang berlatih di Unimed *hockey club* dengan melakukan *Agility T-Test* (Wiriawan, 2017:66), hasil tes kelincahan pada atlet putra binaan Unimed *hockey club* yang dilakukan pada tanggal 19 februari 2025, kesimpulan secara keseluruhan hasil kemampuan kelincahan menggunakan *agility T-Test* atlet putra binaan Unimed *hockey club* yang diberikan kepada 10 atlet dengan kesimpulan pada kategori baik sekali 0%, kategori baik 0%, pada kategori sedang 30%, sedangkan pada kategori kurang 70%.

Berdasarkan hasil data awal yang diperoleh, diketahui bahwa tingkat kelincahan atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* masih diperlu ditingkatkan. Oleh karena itu, diperlukan pemberian variasi latihan yang dapat meningkatkan kelincahan atlet. Peningkatan kemampuan kelincahan memungkinkan atlet untuk merespons perubahan situasi dalam permainan dengan cepat dan akurat, sehingga kualitas performa permainan dapat meningkat.

Selanjutnya, untuk memperoleh hasil yang lebih konkrit peneliti melakukan tes awal untuk mengukur kemampuan kecepatan lari atlet putra yang berlatih di Unimed *hockey club*, pengambilan data awal yang dilakukan pada tanggal 19 Februari 2025 melalui tes kecepatan lari 30 meter (Fenanlampir & Faruq, 2015), secara keseluruhan hasil kemampuan kecepatan lari atlet putra binaan Unimed *hockey club* yang diberikan kepada 10 atlet dengan hasil pada kategori baik sekali 0%, kategori baik 0%, kategori sedang 0%, kategori kurang 70%, sedangkan kategori kurang sekali 30%. Hasil tersebut dapat dilihat pada bagian tabel 1.2 berikut.

Berdasarkan hasil data awal yang diperoleh, diketahui bahwa kemampuan kecepatan lari atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* masih tergolong rendah dan perlu ditingkatkan. Menurut Harsono (1988) kecepatan merupakan salah satu komponen utama kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga karena berfungsi untuk mendukung gerakan cepat, efisien, dan responsif dalam permainan. Oleh karena itu, diperlukan pemberian variasi latihan yang dapat meningkatkan kecepatan, agar para atlet dapat mengikuti ritme permainan *hockey* yang menuntut kecepatan tinggi dan perubahan arah yang cepat.

Menanggapi hal tersebut, dalam upaya meningkatkan kelincahan dan kecepatan lari pada atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* memerlukan lebih banyak variasi latihan untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan lari. Oleh karena itu, salah satu upaya yang dilakukan dalam meningkatkan kelincahan dan kecepatan lari atlet putra Unimed *Hockey Club*, peneliti memberikan solusi menggunakan latihan *Hurdle Drill* dan *ladder drill*. Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Hurdle Drill* Dan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Kecepatan Lari Atlet Putra Binaan Unimed *Hockey Club* Tahun 2025”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diungkapkan di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini bertujuan mempermudah peneliti mencapai tujuan penelitian. Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagian besar kemampuan kelincahan dan kecepatan lari atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* masih tergolong rendah.
2. Kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan kelincahan dan kecepatan lari.
3. Belum diketahui secara jelas pengaruh latihan *Hurdle drill* dan *Ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan lari.
4. Variasi latihan yang menggunakan *Hurdle drill* dan *Ladder drill* untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan lari masih perlu dikaji lebih lanjut.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah penelitian maka peneliti membatasi penelitian ini pada “Pengaruh Latihan *Hurdle Drill* Dan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Kecepatan Lari Atlet Putra Binaan Unimed *Hockey Club* Tahun 2025”

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan penelitian, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Hurdle drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2025?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2025?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh dari latihan *Hurdle drill* dan *Ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2025?
4. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Hurdle drill* terhadap peningkatan kecepatan lari atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2025?
5. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Ladder drill* terhadap peningkatan kecepatan lari atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2025?
6. Apakah terdapat perbedaan pengaruh dari latihan *Hurdle drill* dan *Ladder drill* terhadap peningkatan kecepatan lari atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2025?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Hurdle drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2025.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2025.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Hurdle drill* dan *Ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2025.
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Hurdle drill* terhadap peningkatan kecepatan lari atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2025.
5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Ladder drill* terhadap peningkatan kecepatan lari atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2025.
6. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Hurdle drill* dan *Ladder drill* terhadap peningkatan kecepatan lari atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2025.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Dapat mengetahui pengaruh latihan *Hurdle drill* dan *Ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan lari atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2025.

Manfaat secara teoritis :

1. Mengetahui tingkat kelincahan atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2025.
2. Mengetahui tingkat kecepatan lari atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2025.
3. Mengetahui pengaruh latihan *Hurdle drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2025.
4. Mengetahui pengaruh latihan *Ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2025.
5. Mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Hurdle drill* dan *Ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2025.
6. Mengetahui pengaruh latihan *Hurdle drill* terhadap peningkatan kecepatan lari atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2025.
7. Mengetahui pengaruh latihan *Ladder drill* terhadap peningkatan kecepatan lari atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2025.
8. Mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Hurdle drill* dan *Ladder drill* terhadap peningkatan kecepatan lari atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2025.

Manfaat secara empiris :

1. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih dan atlet dalam upaya meningkatkan kemampuan kelincahan dan kecepatan lari.
2. Sebagai bahan informasi bagi peneliti dalam melakukan penelitian lebih lanjut.