

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga hoki merupakan olahraga dengan menuntut kemampuan fisik dan teknis yang tinggi. Atlet dituntut memiliki tenaga, restitensi, cepat, fleksibel, serta keselarasan gerak tubuh untuk dapat bermain secara efektif di lapangan. Namun, pada kenyataannya, masih banyak atlet hoki, khususnya di tingkat klub, yang belum memiliki kondisi fisik optimal, terutama dalam hal kekuatan dan *power* otot lengan. Kelemahan ini berdampak pada ketidakmampuan atlet dalam melakukan *passing* dan *shooting* secara kuat, cepat, dan akurat. Menurut (Harsono, 1988) kemampuan otot adalah kekuatan otot dalam melawan hambatan untuk bertahan, sehingga ini penting ketika akan bergerak eksplosif seperti menembak dan mengoper bola dalam permainan hoki.

Berdasarkan permainan hoki, kekuatan lengan, daya tahan fisik juga menjadi kendala umum yang dihadapi oleh atlet putri. Atlet seringkali menunjukkan penurunan performa di babak kedua pertandingan akibat kelelahan otot, menandakan kurangnya kapasitas aerobik dan anaerobik. (Bompa, 2009) menyatakan bahwa permainan hoki memerlukan kapasitas fisik yang tinggi karena berlangsung dalam tempo cepat dan dengan banyak perubahan arah secara tiba-tiba. Oleh sebab itu, latihan fisik dapat memenuhi pengembangan tenaga, restitensi, cepat, fleksibel, dan keselarasan gerak tubuh.

Menurut (Sajoto, 1995) menekankan bahwa dalam olahraga permainan, penguasaan teknik dasar dan kemampuan koordinatif adalah landasan utama bagi atlet dalam meningkatkan performa. Beberapa pemain tidak memiliki kemampuan

tata cara dasar, seperti *dribbling*, *push pass*, dan *flick* secara stabil karena lemahnya koordinasi dan kontrol tubuh. Koordinasi yang buruk menyebabkan kesulitan dalam mengontrol bola saat bergerak cepat atau menghadapi tekanan lawan.

Menurut (Andarias Ginting, 2018) Pemimpin/pimpinan adalah seseorang yang mampu membimbing dan mengarahkan individu, kelompok, tim dan organisasi yang mengetahui sasaran yang hendak dicapai juga langkah-langkah yang dibutuhkan untuk mencapai sasaran tertentu. Pelatih sebagai pemimpin tidak hanya berfungsi sebagai orang yang memberikan latihan fisik dan keterampilan saja tetapi juga mendidik atletnya untuk berakhlak baik serta mampu meraih prestasinya seoptimal mungkin.

Berdasarkan permainan hoki, kurangnya pemahaman mengenai pentingnya latihan kekuatan dan latihan beban juga menjadi hambatan. Banyak atlet dan pelatih yang masih menghindari latihan beban karena takut menyebabkan cedera atau membuat tubuh “maskulin,” terutama pada atlet putri. Padahal, (Baechle & Earle 2008) menjelaskan bahwa latihan beban yang dilakukan dengan teknik dan porsi yang benar justru mampu meningkatkan performa otot secara signifikan tanpa efek negatif bagi tubuh atlet wanita. Permasalahan lain yang muncul adalah minimnya sistem evaluasi dan pemantauan terhadap perkembangan fisik dan teknik atlet. Tanpa adanya pengukuran dan tes fisik berkala, pelatih sulit mengevaluasi sejauh mana latihan yang diberikan sudah efektif atau belum. (Tangkudung, 2012) menegaskan bahwa tes dan pengukuran

sangat penting dalam proses perencanaan dan evaluasi program latihan agar sesuai dengan kebutuhan atlet secara nyata.

Permasalahan yang dihadapi dalam permainan hoki adalah lemahnya *stabilitas otot inti (core stability)*. Pemain yang tidak punya kekuatan otot inti dengan baik lebih mudah merasakan kesulitan dalam menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan perubahan arah atau saat menghadapi benturan dengan pemain lawan, menurut (Wilmore & Costill, 2005) otot inti berperan besar dalam menjaga stabilitas tubuh dan efisiensi gerakan, terutama dalam olahraga yang memerlukan mobilitas tinggi seperti hoki. Kurangnya kekuatan otot inti juga meningkatkan risiko cedera pada bagian punggung bawah, pinggang, dan pinggul, yang sering dialami atlet dalam pertandingan maupun latihan. Selanjutnya, aspek kelincahan (*agility*) dan kecepatan reaksi juga masih menjadi kelemahan mendasar yang dialami sebagian besar atlet, khususnya pada atlet putri. Dalam permainan hoki, kapasitas dalam memindahkan posisi dengan lincah dan sesuai sangat dibutuhkan, baik saat menyerang maupun bertahan. Namun, masih banyak atlet yang lambat dalam bereaksi dan bergerak, yang membuat mereka mudah dilewati lawan. (Baechle & Earle, 2008) menyatakan bahwa *agility* merupakan elemen penting dalam performa olahraga permainan karena menggabungkan unsur kecepatan, kekuatan, dan koordinasi.

Ketiadaan pendekatan ilmiah dan data objektif dalam menyusun program latihan juga menjadi hambatan dalam meningkatkan kualitas permainan. Masih banyak pelatih yang mengandalkan kebiasaan atau pengalaman pribadi, tanpa melakukan pengukuran dan evaluasi yang terstandarisasi. Akibatnya, program

yang dijalankan belum tentu sesuai dengan kebutuhan atlet, bahkan bisa tidak relevan dengan perkembangan performa individu. Menurut (Tangkudung, 2012) latihan yang efektif harus diawali dengan proses asesmen fisik dan kognitif, agar pelatih dapat menyusun program berdasarkan data dan bukan asumsi.

Latihan fisik yang dilakukan selama ini lebih bersifat umum dan belum fokus pada pengembangan power otot lengan, khususnya melalui latihan-latihan seperti *dumbbell curl* dan *overhead triceps extension* yang signifikan dalam mengoptimalkan output tenaga dan kapasitas fungsional *power* otot lengan . Ketidadaan program pembinaan yang sistematis dan sesuai kebutuhan atlet putri menjadi salah satu penyebab stagnansi dalam performa fisik mereka, terutama dalam aspek power otot.

Permasalahan yang terjadi di *club* hoki tersebut adalah sebagai berikut:

Rendahnya kekuatan dan *Power* otot lengan, Daya tahan fisik masih rendah, Kelemahan dalam teknik dasar dan kekuatan tembakan, Motivasi latihan rendah karena latihan monoton.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, klub ini memiliki jadwal latihan 3 kali seminggu yaitu pada hari senin, rabu, dan jumat. Saat observasi peneliti mengambil data penelitian berupa *Seated Medicine Ball Throw*. Dari hasil data tersebut diperoleh hasil tes *Seated Medicine Ball Throw* sangat rendah. Dalam pengamatan peneliti mengamati para atlet melakukan tes *Seated Medicine Ball Throw*. Dalam pelaksanaan saat melakukan tes *Seated Medicine Ball Throw* atlet tersebut kurang eksplosif pada saat menolak/tolakan bola sehingga bola *medicine* tidak terlempar jauh.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti termotivasi untuk menerapkan studi dengan judul “Pengaruh Latihan *Dumbbell Curl Dan Overhead Triceps Extension* Terhadap *Power* Otot Lengan Atlet Putri Pada *Club* Hoki Yayasan Nur Azizi Tanjung Morawa Tahun 2025”.

1.2 Identifikasi Masalah

Melalui penjelasan tersebut, sehingga ditentukan identifikasi permasalahan sebagai berikut.

1. Sejauh mana latihan dilakukan agar memberikan *power* otot lengan dalam permainan hoki pada atlet putri Yayasan Pendidikan Nur Azizi Tanjung Morawa?
2. Sejauh mana aspek-aspek dapat meningkatkan *power* otot lengan dalam permainan hoki pada atlet putri Yayasan Pendidikan Nur Azizi Tanjung Morawa?
3. Apakah yang menyebabkan daya tahan fisik atlet putri Yayasan Pendidikan Nur Azizi Tanjung Morawa masih sangat rendah?
4. Kurangnya motivasi atlet dalam meningkatkan *power* otot lengan melalui latihan yang tepat.
5. Rendahnya kemampuan dalam melakukan *shooting* pada atlet putri Yayasan Pendidikan Nur Azizi Tanjung Morawa.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan pada kajian ini difokuskan pada analisis pengaruh latihan *dumbbell curl* dan *overhead triceps extension* terhadap *power* otot lengan atlet putri pada *club* hoki yayasan pendidikan tanjung morawa tahun 2025.

1.4 Rumusan Masalah

Sesuai penjelasan diatas yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan rumusan masalah nya adalah: "Apakah terdapat pengaruh latihan *Dumbble Curl* dan *Overhead Triceps Extension* terhadap *Power* otot lengan atlet putri pada *Club* Hoki Yayasan Pendidikan Nur Azizi Tanjung Morawa"

1.5 Tujuan Penelitian

" Mengetahui peningkatan pengaruh latihan *Dumbbell Curl* dan *Overhead Triceps Extension* terhadap *Power* otot lengan atlet putri pada *Club* Hoki Yayasan Pendidikan Nur Azizi Tanjung Morawa Tahun 2025"

1.6 Manfaat Peneltian

1. Manfaat Teoritis : Studi ini diharapkan mampu menyediakan harapan terhadap perkembangan khazanah keilmuan, terutama pada bidang olahraga dan fisiologi latihan. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya yang membahas peningkatan *power* otot lengan melalui penerapan latihan yang bersifat spesifik.
2. Manfaat Praktis : Temuan studi ini bisa digunakan oleh pelatih serta pengurus *Club* Hoki Yayasan Nur Azizi Tanjung Morawa sebagai dasar dalam menyusun dan mengembangkan program latihan yang lebih efektif guna meningkatkan *power* otot lengan atlet putri. Dengan demikian, atlet diharapkan memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi kompetisi.
3. Manfaat bagi Atlet : Penelitian ini diharapkan mampu menambah pemahaman atlet putri mengenai peran penting latihan *dumbbell curl* dan

overhead triceps extension dalam meningkatkan *power* otot lengan. Pemahaman tersebut diharapkan dapat mendorong motivasi atlet untuk menjalani program latihan yang telah dirancang secara optimal.

4. Manfaat bagi Pengembangan Olahraga : Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat dalam pengembangan program latihan, baik di lingkungan sekolah maupun klub olahraga lainnya, sehingga dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas atlet di berbagai cabang olahraga, khususnya cabang olahraga hoki.
5. Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya : Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi awal bagi peneliti berikutnya yang ingin mengkaji lebih lanjut mengenai pengaruh latihan *power* terhadap performa atlet, serta sebagai landasan dalam pengembangan penelitian yang lebih mendalam terkait metode dan teknik latihan yang efektif.