

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktifitas olahraga merupakan bentuk aktifitas fisik yang memiliki aspek menyeluruh dan pencapaian prestasinya sangat didukung oleh penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang tepat guna. Pencapaian prestasi olahraga merupakan usaha yang dapat diperhitungkan secara matang melalui perencanaan dan pembinaan yang berkelanjutan meliputi kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental.

Perkembangan yang dinamis dan penyebaran yang semakin luas dan fenomena olahraga selama puluhan tahun terakhir ini telah membawa olahraga menjadi lembaga yang terorganisir dengan baik. Olahraga semakin berpengaruh ke dalam kesadaran diseluruh dunia serta perkembangan kebudayaan manusia. Sebagai awal berkibar panji olahraga Nasional yang telah di canangkan yaitu “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”.

Berolahraga berarti melakukan aktifitas fisik. Toho Cholik Mutahir (2007:2), Mendefinisikan olahraga sebagai segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Sementara itu sejarah Olahraga Indonesia (1991 :6), olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan perlombaan dan kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi kemenangan dan potensi optimal.

Masyarakat Indonesia pada umumnya lebih menyukai permainan olahraga permainan dalam bentuk olahraga beregu atau kelompok, yang dapat membangun sebuah kerja sama tim dan menciptakan sebuah permainan yang indah salah satunya adalah olahraga *Hockey*.

Di Sumatera Utara olahraga *Hockey* sudah mulai diperkenalkan dan dikembangkan dimasyarakat khususnya kepada pelajar. Universitas Negeri Medan merupakan pusat latihan *Hockey* di Sumatera Utara. Dalam setiap cabang olahraga pastinya selalu memiliki teknik dasar yang harus dikuasai. Tabrani (1993 : 4) mengatakan bahwa ada beberapa istilah dalam keterampilan dalam permainan *Hockey* yaitu : “(a) Memainkan bola –*playing the ball*, (b) *Strok*–menggerakkan bola dengan *stick*, (c) Pukulan (*hit*), (d) *Push*, (e) *flick 1*, (f) *flick 2*, (g) Tembakan ke gawang- *shoot at goal*, (h) *pass back*, dan (i) jarak permainan.

Cabang olahraga *Hockey* merupakan salah satu aktifitas olahraga yang mengharuskan tercapainya kemampuan maksimal baik aspek fisik, teknik, taktik dan mental untuk dapat menampilkan prestasi puncak.

Hockey lapangan adalah permainan dua tim yang masing-masing tim 11 pemain menggunakan *stick* untuk memukul bola dilapangan. Permainan *Hockey* lapangan dimainkan oleh putra dan putri. Orientasi dalam permainan *hockey* adalah membuat gol sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke gawang lawan dengan menggunakan *stick* dari daerah lingkaran tembakan (*circle*) dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Memenangkan pertandingan dalam permainan *hockey* yaitu dengan memasukkan bola ke gawang lawan dari daerah tembakan, lebih banyak dibandingkan tim lawan memasukan

bola. Pertandingan olahraga *Hockey* standar internasional menggunakan lapangan sintesis seperti pada olimpiade kejuaraan dunia atau turnamen resmi dibawah *Federation International de hockey (FIH)*.

Profil adalah keadaan atau potensi dan gambaran penampilan yang ada dalam diri seseorang. Keadaan dan gambaran seseorang dalam berfikir dengan cepat dan tepat dengan meningkatkan setiap aktifitas yang dikerjakan, faktor ini dianggap penting sehingga sangat menentukan seseorang dalam berprestasi. Kamus besar Bahasa Indonesia .dari sisi lain, ada juga yang menganggap bahwa profil merupakan salah satu faktor penting yang ikut menentukan penampilan atlet berhasil atau tidaknya seseorang dalam berprestasi.

Meraih prestasi yang maksimal membutuhkan usaha dan kerja keras, berupa latihan yang terencana, terukur dan berkesinambungan. Latihan yang dilakukan harus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang dilakukan dan unsur fisik yang dominan, sehingga unsur-unsur fisik itulah yang dibangun dan di tingkatkan melalui proses latihan. Selain itu, apabila kondisi fisik atlet dalam keadaan baik, maka atlet akan lebih cepat menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihnya.

Secara psikologis pun ada keuntungannya, karena atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik, biasanya juga merasa lebih percaya diri dan lebih siap dalam menghadapi tantangan latihan dan pertandingan. Peranan kemampuan fisik dalam menunjang prestasi atlet merupakan syarat utama. Atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang baik tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi. Oleh karena itu kemampuan fisik yang baik mutlak harus dimiliki

oleh setiap atlet agar dapat berprestasi. Dalam hal ini menurut Sajoto (1988:57) mengemukakan bahwa komponen kondisi fisik terdiri dari, kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan dan reaksi .

Latihan kondisi fisik memegang peranan sangat penting dalam program latihan atlet, terutama pada atlet pertandingan. Istilah kondisi fisik mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana dan progresif. Tujuannya adalah meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh, dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Program latihan kondisi fisik tersebut harus disusun secara teliti serta dilaksanakan secara cermat dan penuh disiplin.

Menurut Harsono (1988:153) apabila kondisi baik, maka akan terdapat:

1. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Peningkatan dalam kekuatan /kelenturan, stamina, kecepatan dan lain –lain dari komponen kondisi fisik.
3. Ekonomi (efisiensi dan efektif) gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Pemulihan lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Respon/ tanggapan yang cepat dari organisme tubuh kita, apabila sewaktu-waktu respon /tanggapan demikian diperlukan.

Dari hasil wawancara secara langsung yang dilakukan peneliti dengan pelatih, diperoleh hasil bahwa penulis berkeinginan meneliti Atlet Putri Tim *Hockey* Sumatera Utara Sebagai Objek penelitian. Hal tersebut didasari bahwa Penulis salah satunya atlet di *Hockey* Unimed dan Sumatera Utara. Serta penulis berkeinginan memberikan sumbangan atau saran sehingga melalui penelitian ini bertujuan untuk kemajuan *Hockey* Sumatera Utara khususnya persiapan tim

Hockey lapangan Sumatera Utara dipersiapkan pada Pra Pekan Olahraga Nasional XIX 2015 Jawa Barat.

Dari observasi dan wawancara yang dilakukan dengan pengurus pengprov FHI Sumatera Utara pelatih serta atlet bahwasanya tes fisik dan teknik sudah dilakukan namun tidak menyeluruh dan hasilnya untuk pemilihan atlet dan sebagai data awal untuk penentuan program latihan. Untuk data awal yang dapat diketahui pada atlet tim putri *hockey* lapangan Sumatera Utara masih dalam kategori kurang, karena dalam melakukan suatu kondisi fisik itu masih sebahagian yang dilakukan untuk tes kondisi fisiknya, dimana kondisi fisik itu antara lain :

1. Tes kekuatan (sit up)
2. Tes daya tahan (tes bleep)
3. Kecepatan (30 meter)

Begitu juga dengan teknik, di dalam melakukan tes teknik selama ini hanya dilakukan sebagai tes permainan teknik saja. Namun tidak ada mengukur tes keterampilan dalam melakukan suatu teknik. Maka penulis berkeinginan memberikan masukan mengenai tes perlakuan teknik yaitu sebagai menambah prestasi *hockey* Sumatera Utara.

Dengan demikian penulis berkeinginan membuat profil kondisi fisik dan teknik ini yaitu sebagai program latihan yg baik untuk kedepanya dan menambah program latihan kondisi fisik dan teknik yang lebih baik lagi. Dan selanjutnya penulis ingin memberikan masukan bagi para pelatih maupun atlet. Sehingga dengan adanya program ini, akan menjadi meningkatnya suatu prestasi *hockey* Sumatera Utara khususnya ditim putri.

dari hal tersebut penulis berkeinginan melakukan membuat profil dan kondisi fisik dan teknik, kemampuan fisik dan teknik sehingga ada rekomendasi secara ilmiah untuk kemajuan prestasi tim *hockey* lapangan Sumatera Utara pelatda Pra kualifikasi PON XIX 2015 Jawa Barat dan hal ini sangat disetujui oleh Pengprov FHI Sumatera Utara Dan pelatih karena berhubungan dengan kajian ilmiah terhadap hasil tes fisik teknik karena hubungan kajian ilmiah terhadap hasil tes fisik dan teknik dan akan sangat berguna untuk penyempurnaan program latihan yang telah dilakukan.

Berdasarkan penjelasan diatas penulis merencanakan ini dengan berjudul :Profil Kondisi Fisik dan Teknik pada Atlet Putri Tim *Hockey* Lapangan Sumatera Utara Pelatda Pra Pekan Olahraga NasionalXIX Jawa Barat Tahun 2015.

Selain kondisi fisik, keterampilan teknik merupakan bagian yang sama pentingnya dalam suatu cabang olahraga. Menurut Ten & Haridas (2005:40) menjelaskan bahwa “ hockey merupakan suatu permainan fizikal yang seronok karena mempunyai unsur-unsur seperti kecepatan, kekuatan dan daya tahan, unsur-unsur tektikal dan kemahir-mahiran yang menarik”.

Kondisi fisik dan teknik adalah suatu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat dipisahkan dan ditunda atau ditawar-tawar lagi. Maka dari itu seorang olahragawan harus memiliki kondisi fisik yang bagus, sebab kondisi fisik merupakan dasar dari sebuah prestasi seorang atlet. Kalau tidak didukung dengan kondisi fisik yang prima, dan kemampuan dasar atau

teknik dasar dan kemampuan khusus yang baik seorang atlet tidak akan mampu melakukan latihan sesuai dengan program latihannya.

Hockey lapangan adalah permainan dua tim yang masing-masing tim 11 pemain menggunakan *stick* untuk memukul bola dilapangan. Permainan *hockey* lapangan dimainkan oleh putera maupun puteri. Orientasi dalam permainan *hockey* adalah membuat gol sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke gawang lawan dengan menggunakan *stick* dari daerah lingkaran tembak (*circle*), dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Memenangkan pertandingan dalam permainan *hockey*, yaitu dengan memasukan bola ke gawang lawan dari daerah tembakan, lebih banyak dibandingkan tim lawan memasukan bola. Pertandingan olahraga *hockey standar International* menggunakan lapangan sintesis seperti pada *olympiade*, kejuaraan dunia atau ternamen resmi dibawah *Federation International de Hockey* (FIH).

Beberapa tahun terakhir ini cabang olahraga *hockey* di Indonesia mengalami perkembangan dan kemajuan serta banyak digemari kalangan mahasiswa (perguruan tinggi) dan pelajar (sekolah). Salah satu universitas perguruan tinggi yang mengikuti perkembangan dan kemajuan olahraga *hockey* di Indonesia adalah Universitas Negeri Medan yang memiliki manajemen pembinaan bagi atlet *hockey* usia dini, pelajar dan mahasiswa dengan pusat latihan di lapangan *Hockey Unimed*.

Universitas Negeri Medan mendukung iklim yang kondusif tercipta dan berkembangnya kegiatan organisasi mahasiswa untuk membangun citra, reputasi dan daya saing prestasi mahasiswa yang tinggi. *Unimed Hockey Club* sebagai

wadah penyaluran bakat dan kegemaran mahasiswa dibidang olahraga *hockey* terus mengembangkan serta meningkatkan kegiatan dengan perencanaan yang teratur, terukur dan berkesinambungan serta penuh tanggung jawab dengan didasari keunggulan, kepribadian, penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Hockey merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang sangat pesat di lingkungan Universitas Negeri Medan dan menjadi pusat kegiatan dan pembinaan *hockey* di Sumatera Utara, hingga saat ini telah menghasilkan prestasi, baik bagi Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara maupun Indonesia. Atlet Unimed *Hockey Club* telah memberi kontribusi pada banyak event seperti Kejuaraan, PON, POM, POM ASEAN dan *Sea Games*.

Keberhasilan *Hockey* Sumatera Utara pada PON XVI 2004 meraih medali emas tim putri, perunggu tim putra menjadi inspirasi dan motivasi *Hockey* Sumatera Utara melakukan pembinaan usia dini dengan mendirikan Sekolah *hockey* Indonesia Bangkit (SHIB) pada 26 November 2004, yang membina kegiatan ekstrakurikuler *Hockey* sekolah-sekolah di sekitar lingkungan Universitas Negeri Medan dengan pusat latihan di lapangan *Hockey* Universitas Negeri Medan.

Hockey lapangan Sumatera Utara telah mampu menyumbangkan prestasi terbaik untuk tim *hockey* U-17 Sumatera Utara yang semua atletnya dari pembinaan SHIB pada kejuaraan Nasional U-17 tahun 2007 di Jakarta, berhasil menjadi Juara I putra dan putri, pemain terbaik putra, *top score* putra dan putri. Empat atlet SHIB juga memperkuat tim *hockey* pelajar Nasional U-18 pada kejuaraan *Hockey* Pelajar Asia di Kuantan Malaysia 2006. Pada *Asean School*

*Games*2010 di Kuala Lumpur Malaysia tujuh atlet SHIB memperkuat *hockey* pelajar Indonesia.

Pada tahun 2011 *Hockey* Sumatera Utara juga mampu menyumbangkan prestasi terbaiknya dengan berhasil menjadi juara I putra dalam Kejuaraan *Hockey* Ruangan mahasiswa ke-VI di Universitas Negeri Jakarta dan Liga *Hockey* Mahasiswa nasional ke-VIII di Senayan Jakarta. Atlet putra yang mengikuti dua kejuaraan tersebut, yang seluruhnya merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang masih aktif mengikuti kegiatan perkuliahan dengan didominasi mahasiswa stambuk 2010 dan 2011.

Kondisi fisik dan teknik adalah suatu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat dipisahkan dan ditunda atau ditawar-tawar lagi. Maka dari itu seorang olahragawan harus memiliki kondisi fisik yang bagus, sebab kondisi fisik merupakan dasar dari sebuah prestasi seorang atlet. Kalau tidak didukung dengan kondisi fisik yang prima, dan kemampuan dasar atau tehnik dasar dan kemampuan khusus yang baik seorang atlet tidak akan mampu melakukan latihan sesuai dengan program latihannya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut : Bagaimana profil kondisi fisik atlet putritim *Hockey* lapangan Sumatera Utara pelatda Pra Pekan Olahraga Nasional XIX 2015?, Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi peningkatan kemampuan kondisi fisik atlet putri tim *Hockey* lapangan Sumatera Utara pelatda Pra Pekan

Olahraga Nasional XIX 2015?, Bagaimana keadaan kondisi fisik yang baik dalam meningkatkan kemampuan bermain *Hockey*?, Apakah unsur kondisi fisik kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan tubuh (VO_{2max}) dapat berpengaruh terhadap kemampuan bermain *Hockey*?, Bagaimanakah pembinaan kondisi fisik atlet putri tim *Hockey* lapangan Sumatera Utara pelatda Pra Pekan Olahraga Nasional XIX 2015 ?, Apakah program kondisi fisik atlet putri tim *Hockey* lapangan Sumatera Utara pelatda Pra Pekan Olahraga Nasional XIX 2015 berjalan dengan baik?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda, maka dalam penelitian ini perlu kiranya menentukan pembatasan masalah pada hal-hal pokok saja dengan tujuan mempertegas sasaran yang dicapai yaitu :Bagaimanakah Profil Kondisi Fisik Dan Teknik Pada Atlet Putri Tim *Hockey* Lapangan Sumatera Utara Pelatda Pra Pekan Olahraga Nasional XIX 2015?

D. Rumusan Masalah

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

1. Bagaimana profil kondisi fisik dan Teknik Pada Atlet Putri Tim *Hockey* Lapangan Sumatera Utara Pra Pekan Olahraga Nasional XIX 2015?
2. Bagaimana Teknik Pada Atlet Putri Tim *Hockey* Lapangan Sumatera Utara Pelatda Pra Pekan Olahraga Nasional XIX 2015?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang akan menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui profil kondisi fisik dan Teknik Pada Atlet Putri Tim *Hockey* Lapangan Sumatera Utara Pra Pekan Olahraga Nasional XIX 2015.
2. Untuk mengetahui Teknik Pada Atlet Putri Tim *Hockey* Lapangan Sumatera Utara Pelatda Pra Pekan Olahraga Nasional XIX 2015.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi pelatih, pembina *Hockey*, atlet *Hockey*, dan masyarakat untuk :

1. Memberikan informasi tentang Profil Kondisi Fisik Dan Teknik Pada Atlet Putri Tim Hockey Lapangan Sumatera Utara Pra Pekan Olahraga Nasional XIX 2015.
2. Memberikan informasi tentang Teknik Pada Atlet Putri Tim Hockey Lapangan Sumatera Utara Pra Pekan Olahraga Nasional XIX 2015.
3. Menjadi masukan bagi Pembina dan pelatih cabang olahraga lain bahwa peran kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam peningkatan kemampuan dalam berolahraga, sehingga dapat menjadi perhatian pembinaan olahraga selanjutnya.
4. Informasi bagi atlet dan pelatih olahraga pada umumnya dan *Hockey* betapa pentingnya kondisi fisik dan teknik untuk tercapainya prestasi puncak.
5. Sebagai bahan masukan bagi Pembina/Pelatih untuk mengembangkan pembinaan atlet, khususnya cabang olahraga *Hockey* .