

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga suatu bentuk aktivitas didominasi dengan fisik. Olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut ada kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/pribadi melakukan aktivitas olahraga itu (Manalu, 2014). Olahraga pada umumnya memiliki berbagai macam jenis, tujuan dan fungsi yang berbeda-beda diantaranya adalah Olahraga Pendidikan, Olahraga Rekreasi, Olahraga Kesehatan, Olahraga Cacat, Olahraga Penyembuhan dan Olahraga Prestasi.

Salah satu olahraga tersebut merupakan olahraga prestasi, Olahraga Prestasi adalah kegiatan olahraga yang dipertandingkan/diperlombakan secara resmi yang bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada olahragawan untuk mencapai prestasi optimal. Olahraga prestasi dapat dicapai dengan persiapan yang matang dan memerlukan proses yang baik. Untuk mendapatkan prestasi yang setinggi-tingginya diperlukan kerja keras dan usaha yang maksimal dan latihan yang terencana dan terstruktur yang sesuai dengan cabang olahraga yang dialami (Sinulingga & Nugraha, 2013). Cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan terdiri dari dua macam olahraga yaitu olahraga beregu dan olahraga individu.

Olahraga *hockey* adalah salah satu cabang olahraga permainan beregu yang di mainkan oleh 11 pemain yang dapat dimainkan oleh pria dan wanita. Olahraga ini termasuk pada permainan bola kecil. Olahraga *hockey* pada dunia modern berkembang pesat di Inggris sekitar tahun 1800 yang dimana hal tersebut

dibuktikan di sebuah buku almanak. Cabang olahraga ini masuk dan berkembang di Indonesia sekitar tahun 1920 oleh penjajahan Belanda namun, olahraga ini tidak sepopuler dengan olahraga futsal dan voli. Permainan olahraga ini dikembangkan oleh para remaja putra-putri bangsa Indonesia sehingga cabang olahraga ini mulai populer di Indonesia bahkan, cabang olahraga ini sudah dipertandingkan pada ajang bergengsi di Indonesia yaitu PON.

Tujuan dari permainan olahraga *hockey* yaitu menciptakan gol dengan cara memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang bertahan dengan menggunakan *stick* dari jarak tembakan di dalam *circle* yang disebut dengan garis D. Perolehan *score* tertinggi yang akan memenangkan pertandingan. Cabang olahraga ini memiliki banyak teknik dasar dimana masing-masing pemain dapat menguasai teknik tersebut. Dalam permainan *hockey* lapangan terdapat beberapa Teknik dasar yang harus dikuasai yaitu: *dribbling*, *passing*, *receiving*, *shooting* serta *tackling*.

Dalam olahraga *hockey* perlu adanya latihan otot lengan dan otot tungkai, dimana *power* otot lengan merupakan salah satu komponen penting dalam olahraga *hockey*. *Power* otot lengan berperan penting dalam permainan hoki seperti melakukan teknik seperti *dribble*, *hit*, *push*, *flick*, *scoop*, *tapping*, *stop ball*, *slap*, *reverse*. Oleh karena itu, peningkatan *power* otot lengan perlu dilakukan oleh atlet *hockey* untuk meningkatkan performanya. Seorang atlet perlu memiliki sejumlah komponen kondisi fisik saat berpartisipasi dalam olahraga, termasuk pada daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, kelentukan, ketepatan, koordinasi, keseimbangan, dan reaksi.

Oleh karena itu peneliti melaksanakan observasi pada bulan Maret tahun 2024, dari hasil observasi tersebut peneliti menemukan beberapa permasalahan di dalam melakukan teknik dasar dalam bermain *hockey*. Permasalahan tersebut berada di *power* otot lengan dan *Slap*. Hal ini, diperkuat dari hasil wawancara dengan pelatih yaitu ibu Siti Rahima Gultom M. Pd pada tanggal 05 Maret 2024, pelatih menyatakan bahwa dalam proses latihan saat ini proses latihan yang masih dilakukan dalam jumlah latihan 6 kali seminggu dari jam 16:00 sampai 18: 00, maka latihan yang dilakukan lebih berfokus pada proses latihan pembinaan teknik taktik bermain, hal terkait temuan peneliti pelatih menyatakan bahwa hal tersebut disadari oleh pelatih sehingga pelatih menyatakan bahwa pelatih berharap adanya bentuk-bentuk latihan yang dapat memperbaiki permasalahan yang ditemukan oleh peneliti dalam hasil observasi yang telah peneliti temukan.

Hasil dorongan atau pukulan *stick* dengan bola yang kurang cepat saat atlet melakukan gerakan teknik *passing slap* saat dalam proses latihan dan permainan salah satunya dipengaruhi oleh komponen fisik yang disebut dengan *power*. *Power* merupakan gabungan antara kecepatan dan kekuatan, dalam artian gerakan *power* dapat diperoleh melalui kecepatan dan kekuatan yang dimiliki, secara umum lebih dari 70% dari keseluruhan teknik yang dilakukan dalam permainan *hockey* dilakukan dengan menggunakan *power* khususnya dalam hal melakukan *passing* kemampuan dapat melakukan *passing* dan dengan kecepatan terbaik, kecepatan *passing* terbaik diperlukan mengingat tempat permainan *hockey* yang dilakukan dengan sangat cepat. Dalam upayamelihat permasalahan yang peneliti temukan dengan pernyataan bahwa *power* otot lengan *power* otot lengan sangat diperlukan oleh para atlet untuk adalah faktor yang sangat fisik diperlukan bagi

atlet *hockey* maka peneliti melakukan pengambilan data awal pada atlet putra unimed *hockey club*.

Hasil pengambilan data awal *power* otot lengan atlet putra unimed *hockey club* yang dilakukan pada tanggal 27 Juni 2024 dengan menggunakan test tolak *medicine ball* sesuai dengan panduan pada buku (Harsuki: 2003), berdasarkan hasil test awal dan pengolahan data tes berdasarkan norma tes *medicine ball* maka dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan dari 10 atlet yang dites dengan hasil kemampuan *power* otot lengan 60% pada kategori kurang dan 40% pada kategori kurang sekali atlet. Hasil tersebut dapat dilihat pada lampiran.

Hal ini dibuktikan bahwa hasil tes yang dilakukan peneliti yaitu tes *power* otot lengan menggunakan tolak *medicine ball* terlihat belum maksimal kemampuan *power* otot lengan atlet putra unimed *hockey club*, hasil tersebut menjadi salah satu penyebab kurang maksimalnya kemampuan atlet dalam melakukan teknik-teknik dalam permainan *hockey*. Oleh karena itu, peneliti ingin menawarkan solusi yang akan membantu proses pelatihan dalam mencapai tujuan hingga tercapainya seperti yang diharapkan.

Kemudian berkaitan dengan hasil pengambilan data awal pada tanggal 21 April 2024 berkaitan dengan test kemampuan *slap* atlet putra Unimed *hockey club* menggunakan instrument yang dikembangkan oleh Widiastuti (2023:198), hasil test *slap* atlet putra Unimed *hockey club* dengan penghitungan menggunakan norma maka kesimpulan secara keseluruhan diperoleh bahwa kemampuan *slap* atlet putra Unimed *hockey club* kepada 10 atlet yang dites dengan hasil dalam kategori kurang 80%, pada kategori kurang sekali 20%, Hasil tersebut dapat dilihat pada lampiran.

Dari data di atas kebanyakan atlet memiliki *power* otot lengan dan *slap* yang kurang sedangkan, pada saat melakukan pertandingan *hockey outdoor* dibutuhkan rata-rata kemampuan *power* otot lengan dan *slap* pada kategori baik. Ada beberapa metode untuk meningkatkan *power* otot lengan dan *slap* antara lain latihan *dumbbell*. Apabila latihan *dumbbell* adalah sebuah program latihan yang dirancang untuk meningkatkan *power* otot lengan dan *slap* secara keseluruhan, kemudian berkenaan dengan mendapatkan kemampuan melakukan teknik dasar maka latihan keterampilan gerak yang lebih baik harus dilakukan dengan berbagai bentuk-bentuk latihan.

Berdasarkan hasil observasi diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan *dumbbell* dapat meningkatkan *power* otot lengan. Namun, masih belum ada penelitian yang meneliti pengaruh latihan *dumbbell* terhadap *power* otot lengan pada atlet hoki. Maka dari itu peneliti tertarik dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan *Dumbbell* Terhadap *Power* Otot Lengan Dan kemampuan *Slap* Atlet Putra Unimed *Hockey Club* Tahun 2024”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi beberapa masalah yang berkaitan dengan pengaruh variasi latihan *dumbbell* terhadap *power* otot lengan atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2024, yaitu:

1. Apa faktor penyebab atlet tidak maksimal dalam melakukan teknik *slap*.
2. Faktor apa saja yang berpotensi mempengaruhi *power* lengan?
3. Bagaimana faktor latihan terhadap kemampuan melakukan *slap*?
4. Apakah variasi latihan *dumbbell* mampu meningkatkan *power* otot lengan dan *slap* pada atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2024.

5. Apakah kemampuan *power* otot lengan dan *slap* yang baik dapat menunjang prestasi atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2024?

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat diteliti, maka penelitian ini dibatasi hanya melihat masalah “Pengaruh Variasi Latihan *Dumbbell* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Dan Kemampuan *Slap* Atlet Putra Unimed *Hockey Club* Tahun 2024”

1.4 Rumusan Masalah

Dari pembatasan masalah di atas maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh variasi latihan *dumbbell* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet putra Unimed *Hockey Club* Tahun 2024?
2. Apakah terdapat pengaruh variasi latihan *dumbbell* terhadap peningkatan kemampuan *slap* atlet putra Unimed *Hockey Club* Tahun 2024?

1.5 Tujuan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, penting untuk menentukan tujuan yang ingin diraih. Penelitian ini memiliki tujuan yang berasal dari rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variasi latihan *dumbbell* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet putra Unimed *Hockey Club* Tahun 2024?
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variasi latihan *dumbbell* terhadap peningkatan kemampuan *slap* atlet putra Unimed *Hockey Club* Tahun 2024?

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Sebagai refrensi bagi para pelatih, atlet, pemerhati, dan pembaca skripsi *hockey* bahwasannya variasi latihan *dumbbell* memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power* otot lengan dan *Slap* dalam permainan *hockey* atlet putra *outdoor Unimed Hockey Club* Tahun 2024.
2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih untuk melakukan tes sebelum melatih atlet *hockey*.
3. Untuk mengetahui pengaruh variasi *dumbbell* terhadap *power* otot lengan atlet putra *Unimed Hockey Club* Tahun 2024.
4. Sebagi bahan informasi bagi peneliti dalam melakukan penelitian lebih lanjut.

