

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga memiliki berbagai fungsi dengan tujuan yang berbeda beda seperti kompetisi, meningkatkan kebugaran jasmani tubuh serta memberikan hiburan bagi para pemain dan penontonnya. Dalam kehidupan sehari-hari olahraga selalu terikat dengan adanya suatu kompetisi yang tujuannya untuk meraih suatu prestasi. Menurut Sukadiyanto (2005: 6) olahraga merupakan proses peningkatan prestasi berlatih dengan menggabungkan teori dan praktik, serta prosedur dan kebijakan atau norma, untuk mencapai tujuan tepat waktu.

Hockey merupakan salah satu cabang olahraga yang dikelompokkan pada olahraga permainan, *hockey* dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim bermain dengan 11 pemain, seluruh pemain lapangan menggunakan *stick* agar dapat memainkan bola *hockey*, dengan satu penjaga gawang yang diberikan perlengkapan pelindung yang lengkap, dimainkan di lapangan yang berukuran dengan panjang 91,40 meter dan lebar 55 meter, permainan *hockey* dimainkan dengan waktu pertandingan 4 x 15 menit, tujuan permainan *hockey* yaitu menciptakan gol dengan memasukkan bola ke dalam gawang lawannya dari kawasan garis D dan untuk dapat memenangkan pertandingan ini, suatu tim harus dapat menciptakan gol yang lebih banyak dibandingkan tim lawan.

Cabang olahraga *hockey* termasuk dalam cabang olahraga memerlukan unsur kondisi fisik yang sangat maksimal, setiap pemain akan dituntun untuk

dapat berlari dengan bola dan tanpa bola dengan cepat, pergerakan dominan yang terjadi dalam permainan ini setiap pemain akan bergerak di berbagai arah saat menguasai bola untuk mengecoh lawan dan tidak jarang melakukan gerakan-gerakan berbalik arah atau berlari tiba-tiba ke arah yang berbeda, begitu juga saat pemain tidak menguasai bola maka pemain harus berlari dengan banyak perubahan arah atau membuat kecepatan untuk dapat terlepas dari penjagaan lawan, hal tersebut juga berlaku saat tim sendiri tidak menguasai bola pemain juga harus dapat mengikuti kecepatan kemampuan lawan yang menguasai bola dan pemain yang tidak menguasai bola yang melakukan gerakan tipuan berlari ke berbagai arah dengan kecepatan secara berulang-ulang. Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk dapat mengikuti perkembangan permainan *hockey* yang berkembang saat ini.

Unimed *Hockey Club* adalah salah satu tempat pembinaan atlet *hockey* di Sumatera Utara yang terletak di dalam kampus Universitas Negeri Medan, sampai saat ini pembinaan di Unimed *Hockey Club* masih menjadi pusat pembinaan untuk *hockey* hal tersebut berkenaan dengan ketersediaan sarana dan prasarana yang sangat lengkap, atlet Unimed *Hockey Club* yang merupakan atlet kota Medan saat Pengprov Sumatera Utara mengadakan seleksi daerah Sumatera Utara dan Pengkot Medan yang didominasi oleh atlet binaan Unimed *Hockey Club* menjadi juara 1 pada ajang Selekdas *hockey* Sumatera Utara, atlet untuk *hockey* Sumatera Utara dalam mengikuti berbagai kejuaraan Nasional didominasi oleh atlet binaan tim Unimed *Hockey Club*, sehingga untuk wilayah Sumatera Utara cenderung tim Unimed *Hockey Club* merupakan atlet-atlet terbaik. Proses latihan

tim dilakukan di lapangan Serbaguna Universitas Negeri Medan, latar belakang pembinaan Unimed *Hockey Club* tersebut membuat peneliti tertarik melakukan penelitian di Unimed *Hockey Club*.

Berkaitan dengan hal tersebut maka peneliti melakukan observasi pada proses latihan tim Unimed *Hockey Club*, hasil observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 21-25 bulan Februari tahun 2024, peneliti menemukan banyak hal dalam proses latihan atlet putra Unimed *Hockey Club*, peneliti menemukan bahwa proses latihan yang dilakukan sudah cukup baik dengan melakukan latihan bertahap dan dimulai dari pemanasan kemudian masuk pada inti latihan dimulai dengan latihan *drill* yang mudah ke yang lebih sulit dari *drill* menguasai bola, *passing*, *shooting* kemudian dilanjutkan dengan *mini game* jika jumlah atlet tidak mencukupi untuk *game* lapangan besar. Proses latihan tersebut terus dilakukan dengan lebih baik, banyak teknik yang digunakan dalam proses latihan yang dilakukan. Dalam proses latihan teknik tersebut peneliti menemukan banyak hal khususnya berkaitan dengan pergerakan pemain saat mengejar lawan dalam permainan baik saat menguasai bola maupun dalam situasi menjaga lawan dalam posisi masing-masing dan lainnya, khususnya saat menguasai bola masih banyak atlet dalam melakukan gerakan menggiring bola yang lambat dan cenderung menggunakan kecepatan yang sama dan gerakan yang sama sehingga mudah bagi lawan yang menjaga untuk merebut bola yang dikuasai, sehingga dominan permasalahan yang terlihat kurang maksimal kecepatan merubah arah dan kemampuan menggiring bola (*dribbling*) yang dimiliki oleh para atlet dalam proses latihan.

Upaya meningkatkan informasi terkait kebenaran temuan peneliti dimana permasalahan yang dominan peneliti temukan berkaitan dengan kurangnya kemampuan kelincahan atlet tersebut maka peneliti melakukan wawancara kepada pelatih. Hasil wawancara yang dilakukan dengan pelatih tim Unimed *Hockey Club* Ibu Siti Rahima Gultom, M.Pd pada tanggal 27 Februari 2024 pelatih menyatakan bahwa hal yang ditemukan peneliti memang benar adanya. Proses latihan yang dilakukan sudah sesuai dengan tahapan dalam latihan dengan melakukan latihan yang bertahap dari yang mudah hingga ke yang lebih sulit, namun secara umum atlet Unimed *Hockey Club* memang masih banyak yang harus ditingkatkan dari segi kemampuannya baik itu teknik taktik dan fisik, khususnya berkaitan dengan kelincahan para atlet dan berkaitan dengan kemampuan penguasaan bola yaitu menggiring bola dengan cepat.

Dalam upaya mendapat kebenaran data permasalahan tersebut berkaitan dengan kelincahan maka peneliti melakukan pengambilan tes pendahuluan untuk melihat kemampuan berkaitan dengan kelincahan atlet putra yang berlatih di Unimed *Hockey Club* dengan melakukan tes *Ilionis Agility Test* Endang Sepdanius (2019: 75), hasil tes kelincahan *Ilionis Agility Test* pada atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* yang dilakukan pada tanggal 22 April 2024, kesimpulan secara keseluruhan hasil kemampuan *Ilionis Agility Test* atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* yang diberikan kepada 10 atlet dengan kesimpulan pada kategori sangat bagus 0% di atas rata-rata 0%, pada kategori rata-rata 80%, pada kategori di bawah rata-rata 20%, sedangkan pada kategori buruk 0%. Hasil tersebut dapat dilihat pada lampiran.

Berdasarkan hasil data awal yang diperoleh maka benar adanya berkaitan dengan kelincahan atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* masih perlu diberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkannya dengan harapan adanya peningkatan kualitas kelincahan atlet yang lebih baik dan dapat meningkatkan prestasi kualitas bermain *hockey*.

Kemudian berkaitan dengan hasil pengambilan data awal pada tanggal 21 Agustus 2024 berkaitan dengan test kemampuan *dribble* atlet putra Unimed *Hockey Club* menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh Liam C. Tapsell dkk. (2020), hasil test *dribble* atlet putra Unimed *Hockey Club* dengan penghitungan menggunakan norma maka kesimpulan secara keseluruhan diperoleh bahwa kemampuan *dribble* atlet putra Unimed *Hockey Club* kepada 10 atlet dengan hasil dalam kategori baik sekali 0%, pada kategori baik 0%, pada kategori cukup 0%, pada kategori kurang 10%, pada kategori kurang sekali 90%, Hasil tersebut dapat dilihat pada lampiran.

Menggiring bola merupakan teknik dasar yang harus dikuasai dengan sempurna oleh pemain *hockey*. Ibrahim (2022: 27) seorang pemain dengan keterampilan *hockey* modern yaitu yang memiliki tingkat keterampilan menggiring bola di posisi mana saja. Semakin dapat seseorang menggiring bola di posisi mana yang berbeda-beda maka semakin efektif dan efisien gerakan yang dilakukan seorang pemain tersebut.

Kelincahan merupakan salah satu komponen motorik yang diperlukan untuk semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya (Karyono, 2011). *Zig-zag run exercise* adalah suatu macam

bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat. *Zig-zag run* merupakan model latihan yang dilakukan dengan perubahan posisi tubuh secara langsung dengan berlari *zig-zag*. Berdasarkan penjelasan di atas maka latihan *zig-zag run* juga merupakan latihan yang dapat meningkatkan pergerakan dalam melakukan gerakan menggiring bola. *Cone drill exercise* adalah suatu bentuk latihan yang menjadikan kerucut atau *cone* sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan suatu gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan. Berdasarkan penjelasan di atas maka *cone drill exercise* juga dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola dari segi pergerakan untuk dapat menggiring bola dengan lebih cepat di berbagai arah tanpa kehilangan keseimbangan.

Hasil studi yang relevan dengan penelitian ini diantaranya, hasil penelitian (Magbulan Dian Janwaram, Fitri Yani, 2021) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh *five cone drill exercise* dan *zig zag run exercise* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola dengan kata lain kedua bentuk latihan tersebut dapat meningkatkan kelincahan. Penelitian lainnya (Akhmad Mahbub Mawardi, & Heri Wahyudi, 2021) yang menghasilkan bahwa ada pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan pemain di SSB Mitra FC U-19.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa dalam upaya meningkatkan kelincahan peneliti memberikan variasi latihan *Zig-Zag Run* dan *Cone Drill*, berkenaan dengan itu peneliti menetapkan judul penelitian pada

penelitian ini yaitu “Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* dan *Cone Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Kemampuan *Dribble* Atlet Putra Unimed *Hockey Club* Tahun 2024”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah ungkapkan di atas maka diidentifikasi masalah penelitian ini untuk dapat tujuan dapat mempermudah peneliti mendapatkan tujuan penelitian ini. Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan apa saja yang diterapkan dalam pembinaan Unimed *Hockey Club*?
2. Faktor-faktor latihan apa saja yang dapat mempengaruhi peningkatan kelincahan?
3. Faktor-faktor latihan apa saja yang dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan *dribble*?
4. Apa sajakah bentuk-bentuk latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan kelincahan pada atlet putra Unimed *Hockey Club*?
5. Apakah latihan *zig-zag run* dan latihan *cone drill* dapat meningkatkan kelincahan?
6. Apakah latihan *zig-zag run* dan latihan *cone drill* dapat meningkatkan kemampuan *dribble*?
7. Apa saja bentuk variasi latihan yang dapat digunakan dengan *zig-zag run* dan *cone drill* untuk meningkatkan kelincahan?
8. Apa saja bentuk variasi latihan yang dapat digunakan dengan *zig-zag run* dan *cone drill* untuk meningkatkan kemampuan *dribble*?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah dan keterbatasan waktu dan biaya penelitian maka peneliti membatasi penelitian ini yaitu “Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* dan *Cone Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan dan kemampuan *dribble* Atlet Putra Binaan Unimed *Hockey Club* Tahun 2024”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan penelitian dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *zig-zag run* dan *cone drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* Tahun 2024?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *zig-zag run* dan *cone drill* terhadap kemampuan *dribble* atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* Tahun 2024?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *zig-zag run* dan *cone drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* Tahun 2024.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *zig-zag run* dan *cone drill* terhadap kemampuan *dribble* atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* Tahun 2024.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:
Dapat mengetahui latihan *zig-zag run* dan *cone drill* terhadap peningkatan kelincahan dan kemampuan *dribble* atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* Tahun 2024.

Manfaat secara teoritis:

1. Mengetahui tingkat kelincahan atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2024.
2. Mengetahui kemampuan *dribble* atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2024.
3. Mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* dan *cone drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* Tahun 2024.
4. Mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* dan *cone drill* terhadap kemampuan *dribble* atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* Tahun 2024.

Manfaat secara empiris:

1. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih dan atlet dalam upaya meningkatkan kemampuan kelincahan dan kemampuan *dribble*.
2. Sebagai bahan informasi bagi peneliti dalam melakukan penelitian lebih lanjut.
3. Sebagai referensi dan masukan bagi Civitas Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan serta sumbangan bagi dunia kepelatihan.