

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga hoki sering disebut-sebutkan di kalangan masyarakat mulai dari ibu kota sampai masyarakat pedesaan, namun kebanyakan dari masyarakat belum mengetahui secara pasti tentang olahraga hoki. dikarenakan minat masyarakat, ditambah lagi peralatan yang serba mahal kemudian peralatan tersebut juga tidak diperjual belikan di dalam negeri, hal ini yang menyebabkan olahraga ini hanya didapati di Ibukota dalam provinsi, hal ini merupakan kekurangan yang dimiliki *hockey club* di Indonesia, namun dengan prestasi yang baik, kini olahraga hoki sudah mulai diserap dan dipahami oleh masyarakat.

Permainan ini dimainkan dengan alat berupa tongkat (*stick*) untuk memainkan bola dan memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain, serta menguasai bola agar tidak direbut pemain lain. Sama halnya dengan sepak bola, tujuan olahraga ini adalah menciptakan angka sebanyak-banyaknya untuk meraih kemenangan. Menurut Primadi Tabrani (2002:79) Adapun tujuan dari olahraga hoki adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak – banyaknya.

Namun *goal* dapat disahkan dalam permainan hoki tidak seperti halnya sepak bola yang dapat mencetak gol dari jarak jauh, dalam permainan hoki gol disahkan apabila bola telah masuk atau menyentuh garis “D” (*circle line*)

Menurut Peraturan Hoki (2007:19 ) Metode terciptanya gol, 1. Gol tercipta apabila bola dimainkan didalam *circle* oleh penyerang dan tidak keluar dari *circle*

sebelum melintasi sebelumnya garis gawang ( *goal line* ) dan berada dibawah tiang silang atau ( *cross bar* )

Adapun keterampilan dasar bermain dalam permainan hoki antara lain: *push, tapping, hit, flick, reverse* dan *scoop*. Dalam permainan hoki, banyak usaha atau taktik permainan yang dapat dilakukan sewaktu melakukan penyerangan ke daerah lawan,. Teknik-teknik permainan tersebut harus di kuasai setiap pemain hoki kecuali *goal keeper*, karena *goal keeper* memiliki latihan khusus, dan memiliki peralatan yang dibedakan dengan pemain.

Selain *goal keeper* seluruh pemain harus menguasai teknik – teknik dasar tersebut diatas, baik pemain bertahan, pemain tengah, maupun pemain penyerang. teknik-teknik tersebut di butuhkan untuk *passing* bola dan juga untuk *shooting* ke gawang.

*Push* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai pemain hoki ,karena *push* merupakan teknik yang sangat dominan digunakan dalam permainan,dapat berperan untuk mengoper bola kepada teman dalam jarak dekat dan menengah, menerobos pertahanan lawan secara langsung, bahkan dalam penyerangan *push* dapat dijadikan strategi untuk mendapatkan kesempatan *shooting* secara spontan atau bola kejut ke gawang lawan untuk menciptakan gol .

Adapun Prestasi putera unimed *hockey club* yang telah diraih terhitung dari agustus 2001 – 2010 antara lain, juara II Invitasi *hockey* Piala Rektor Gadjah Mada (IHPR) VII 2001 Yogyakarta, juara II invitasi *hockey* intervatisi UNPAD-SHIELD 2002 Bandung, Kejurnas Piala Presiden RI *hockey* mahasiswa Indonesia II 2003, festival *hockey* 2004 *international sport club of Indonesia* (ISCI) Jakarta ,

LIHOMANAS IV 2005, LIHOMANAS V 2006, LIHOMANAS VI 2007, LIHOMANAS VII 2008.

Penulis melihat masalah pada setiap laga yang mereka lakukan, pada atlet Unimed Hoki Club (UHC). *Push* yang mereka perbuat pada saat melakukan *passing* masih lemah dikarenakan lemahnya *power* otot lengan yang hasilnya bola berjalan dengan pelan atau bahkan melambung sehingga dengan mudah direbut oleh pemain lawan. Kurangnya keterampilan atlet putra Unimed Hockey Club sesuai dengan strategi tim, sehingga terjadi kekurangan kepercayaan satu sama lain dalam satu tim yang mengakibatkan bermain sendiri-sendiri yang dimonopoli oleh atlet yang memiliki keterampilan yang lebih baik padahal posisinya bukan sebagai penyerang, juga dapat diakibatkan oleh sifat/karakter penyerangan yang telah terbiasa dari atlet hoki terdahulu yaitu dengan terobosan-terobosan langsung kedaerah pertahanan lawan dengan pengertian bila pemain tengah (gelandang) menguasai bola ingin secepatnya di *passing* (oper) kedepan dengan menggunakan teknik *push* dengan harapan agar pemain depan dapat memanfaatkan kesempatan itu dengan sebaik-baiknya.

Untuk dapat menghasilkan hasil ketepatan *push* yang baik maka harus dibarengi kondisi fisik yang baik berupa *power* otot lengan, semakin baik *power* otot lengan maka akan semakin baik pula hasil ketepatan *push*, dalam hal ini peneliti ingin mengetahui tingkat hasil ketepatan *push* atlet putera unimed hockey club tahun 2012 .

Dari hasil tes dan pengukuran *push* dan *power* otot lengan pada atlet putera unimed hockey club , masih terdapat kekurangan bila dibandingkan dengan norma acuan *power* otot lengan. Maka dari itu peneliti tertarik mengangkat judul “

perbedaan pengaruh latihan *plyometric push-up* dengan latihan *medicine ball forward overhead throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan dan hasil ketepatan *push* dalam permainan hoki atlet putera unimed *hockey club* tahun 2012.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, dapat diidentifikasi berbagai permasalahan dalam penelitian ini yaitu: faktor-faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi *power* otot lengan? Apakah faktor latihan dapat mempengaruhi hasil ketepatan *push*? Apakah faktor kondisi fisik dapat mempengaruhi peningkatan *power* otot lengan dan hasil ketepatan *push*? Apakah ada pengaruh latihan *plyometric push up* terhadap peningkatan *power* otot lengan? Apakah ada pengaruh latihan *medicine ball forward overhead throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan? Apakah latihan *plyometric push up* berpengaruh terhadap hasil ketepatan *push*? Apakah latihan *medicine ball forward overhead throw* berpengaruh terhadap hasil ketepatan *push*? Manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *plyometric push up* dengan *medicine ball forward overhead throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan? Manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *plyometric push up* dengan *medicine ball forward overhead throw* terhadap hasil ketepatan *push*?

## **C. Pembatasan Masalah**

Untuk memfokuskan masalah yang akan diteliti, maka dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah peneliti membatasi masalah yaitu: apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *plyometric push up* dengan latihan *medicine ball forward overhead throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan dan hasil

ketepatan *push* dalam permainan hoki atlet putera unimed *hockey club* tahun 2012.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti, yaitu:

1. Adakah pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric push up* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putera Unimed *hockey club* tahun 2012?
2. Adakah pengaruh yang signifikan dari latihan *medicine ball forward overhead throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putera Unimed *hockey club* tahun 2012?
3. Manakah yang lebih besar memberikan pengaruh antara latihan *plyometric push up* dengan latihan *medicine ball forward overhead throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putera Unimed *hockey club* tahun 2012?
4. Adakah pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric push up* terhadap hasil ketepatan *push* pada atlet putera Unimed *hockey club* tahun 2012?
5. Adakah pengaruh yang signifikan dari latihan *medicine ball forward overhead throw* terhadap hasil ketepatan *push* pada atlet putera Unimed *hockey club* tahun 2012?
6. Manakah yang lebih besar memberikan pengaruh antara latihan *plyometric push up* dengan latihan *medicine ball forward overhead throw* terhadap hasil ketepatan *push* pada atlet putera Unimed *hockey club* tahun 2012?

## E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *plyometric push up* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putera Unimed *hockey club* tahun 2012.
2. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *medicine ball forward overhead throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putera Unimed *hockey club* tahun 2012.
3. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih besar antara latihan *plyometric push up* dengan latihan *medicine ball forward overhead throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putera Unimed *hockey club* tahun 2012.
4. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *plyometric push up* terhadap hasil ketepatan *push* pada atlet putera Unimed *hockey club* tahun 2012.
5. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *medicine ball forward overhead throw* terhadap hasil ketepatan *push* pada atlet putera Unimed *hockey club* tahun 2012.
6. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih besar antara latihan *plyometric push up* dan latihan *medicine ball forward overhead throw* terhadap hasil ketepatan *push* pada atlet putera Unimed *hockey club* tahun 2012.

## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai informasi dan bahan masukan bagi pembina dan pelatih Unimed *hockey club* (UHC) dalam perencanaan program latihan dan pelaksanaan program latihan tersebut.
2. Untuk mengungkapkan satu dari sekian masalah yang ada dalam pembinaan dan peningkatan prestasi atlet hoki Unimed *hockey club*.
3. Untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan peneliti dalam cabang olahraga spesialisasi hoki.
4. Sebagai salah satu bahan informasi dan masukan yang bermanfaat dalam pengembangan ilmu kepelatihan olahraga yang telah diperoleh selama perkuliahan, dan sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan penelitian yang lebih baik dan lebih modern.