

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Pada zaman era globalisasi saat ini, salah satu tantangan dalam cabang olahraga adalah bagaimana meningkatkan mutu pembinaan prestasi secara menyeluruh untuk menghadapi tantangan zaman yang penuh dengan kemajuan teknologi. Keadaan ini harus disadari oleh kita semua, terutama dampak yang ditimbulkannya. Berkaitan dengan hal tersebut, maka peranan olahraga dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia termasuk mahasiswa, bahkan pelajar menempati posisi yang sangat penting dan strategis, sebab melalui aktifitas olahraga selain dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani juga dapat meningkatkan kualitas rohani yang dapat membentuk sikap mental yang tangguh, kreatif, mampu berinovasi dan memiliki budi pekerti yang baik, bahkan juga saat ini dapat menghasilkan prestasi.

Satu cabang olahraga yang sifatnya kompetitif tentu mengharapkan tercapainya prestasi yang maksimal bagi mereka yang menekuninya baik secara individu maupun kelompok atau tim. Banyak cabang olahraga yang sifatnya kelompok dan sebagian merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan lebih dari satu orang seperti : *Hockey*, Sepak Bola, Bola Basket, Bola Volly dan sebagainya.

Olahraga beregu di atas memerlukan unsur-unsur kerjasama antar tim, untuk mencapai keuntungan dari masing-masing individu sebagai anggota tim. Demikian juga dengan olahraga *hockey*. Pengertian *hockey* menurut Edwin (2013 hlm. 2):

Hockey merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, dimana setiap pemain menggunakan alat yang disebut stik untuk menahan, membawa dan memukul bola sesuai peraturan permainan yang telah ditetapkan, olahraga ini dimainkan oleh dua regu yang berusaha memasukan bola ke gawang lawan.

Hockey merupakan olahraga beregu, maka perlu adanya kerjasama tim untuk meraih kesuksesan. Akan tetapi dituntut pula adanya kemampuan dari setiap individu pemain dalam menguasai teknik-teknik dasar yang baik, maka seorang pemain hockey akan dengan mudah melakukan kerjasama dalam permainan

hockey. Beberapa teknik yang harus dikuasai seorang pemain *hockey* menurut Gesy Gevani (2015 hlm. 3) adalah *push* (mendorong bola), *hit* (memukul bola), *stop* (menahan bola), *dribble* (menggiring bola), *flick* (mencukil bola), *jab* (menjangkau bola), *tackle* (merebut bola), *scoop* (mengangkat bola), *shooting* (menembak).

Persentase beberapa teknik yang sering digunakan antara lain Push, Slap dan Hit menurut Ariff, M., Norasrudin, S., Rahmat, A., & Shariman, I. (2015) Rekaman / video diambil dari Semi Final Liga Hoki Dunia Johor Bahru 2013 (N = 24). Ada 8 negara yang berkompetisi di turnamen itu (Jerman, Argentina, Inggris, Korea, Malaysia, Jepang, Pakistan, dan Afrika Selatan). Turnamen ini dipilih karena sebagai platform yang akan memenuhi syarat di Piala Dunia 2014 dan semua tim yang bersaing siap dan menunjukkan kualitas tinggi kinerja untuk setiap pertandingan. Dari hasil analisis nya passing jarak dekat *push* (73,7%), *Slap* (13,7%) dan *hit* (12,6%). Passing jarak jauh *push* (32,1%), *Slap* (56,2%) dan *hit* (11,7%). Sementara gol yang terjadi dari *Push* (35,6%), *Slap* (4,4%) dan *hit* (60%). Perbandingan kecepatan laju bola dari ketiga teknik yaitu *push*, *hit*, dan *flick* menurut Fajar Teguh Budiarto (2014):

Perbandingan kecepatan laju bola dari ketiga teknik yaitu *push*, *hit*, dan *flick* pada atlet putra Unit Kegiatan Mahasiswa Hockey Unesa yang pertama pukulan *hit* dengan kecepatan bola 23,62 m/s, kemudian pukulan *push* dengan kecepatan bola 15,46 m/s, dan yang ketiga pukulan *flick* dengan kecepatan bola 14,62 m/s.

Satu elemen yang harus dikuasai seorang atlet adalah kemampuan teknik. Mengenai pentingnya aspek teknik Suharjana (2013: 60) mengatakan bahwa bersamaan dengan latihan fisik, atlet harus pula berlatih untuk ketrampilan teknik dan taktik. Irianto (2002: 80) menyatakan bahwa teknik merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktik sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang dilakukan dengan cara efisien dan sederhana. Teknik dalam sebuah pertandingan memiliki peran antara lain; (1) sebagai cara yang efisien mencapai prestasi, (2) mencegah atau mengurangi cedera, (3) sebagai modal melakukan taktik, dan (4) meningkatkan percaya diri.

Untuk dapat menguasai teknik dalam olahraga hockey maka diperlukan kondisi fisik yang memadai, baik itu daya tahan, kekuatan, *power*, kecepatan, dan fleksibilitas. Salah satu teknik dasar dari olahraga *hockey* adalah *hit*. *Hit* paling

dominan digunakan saat melakukan *shooting*, dalam melakukan *hit* yang terpenting adalah ketepatan dan kecepatan, pukulan yang cepat/kuat semakin sulit untuk dipatahkan oleh pemain lawan. Gerakan *hit* sangat eksplosif dan membutuhkan *power* otot lengan, maka untuk dapat melakukan *hit* dengan baik dan cepat di butuhkan *power* otot lengan yang baik pula. Sehingga sasaran yang ingin di capai dalam melakukan *hit* dapat tercapai. “Tekhnik *hits Hockey* lapangan menggunakan gerakan ayun dua tangan untuk menghasilkan bola berkecepatan tinggi untuk menembak ke gawang atau untuk operan jarak jauh” menurut Alexander P (2010, hlm 10).

Dari hasil pengamatan penulis dalam mengikuti beberapa pertandingan, menunjukkan bahwa tidak semua atlet dapat melakukan pukulan *hit* dengan baik dan cepat. Masih banyak yang melakukan pukulan yang kadang kala tidak terarah dan lemah serta tidak tepat mengenai sasaran. Keadaan ini diduga disebabkan karena kurangnya dukungan kemampuan fisik serta kurang menguasai dengan baik teknik pukulan *hit* tersebut. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kecepatan pukulan adalah dengan melatih kondisi fisik atau latihan fisik. Bompaa (1994:14) mendefinisikan bahwa:

Latihan atau melatih kondisi fisik atlet adalah suatu upaya yang sistematis dan ditujukan kepada peningkatan kemampuan fungsional atlet sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang ditekuni sehingga dapat mencapai standar yang telah ditentukan.

Dengan demikian kemampuan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat esensial dalam menunjang peningkatan kecepatan pukulan *hit*. Hal ini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik yang memadai maka sulit untuk mengembangkan teknik pukulan *hit* yang benar, begitu pula sebaliknya dengan kemampuan fisik yang prima maka pelaksanaan teknik akan dapat ditampilkan secara sempurna. Kemampuan fisik tersebut terutama ditekankan pada bagian tubuh yang memegang peranan penting dalam melakukan pukulan *hit*. Untuk dapat meningkatkan kecepatan pukulan *hit* maka dapat dilakukan dengan memberikan latihan-latihan fisik yang teratur dan sistematis melalui penerapan metode atau bentuk-bentuk latihan yang berfokus pada bagian tubuh yang dominan pada saat melakukan pukulan *hit* serta harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan.

Untuk mendapatkan *power* otot lengan yang baik otot yang bersangkutan harus dilatihkan, adapun beberapa latihan menurut Donald dan gregory (2013, hlm 174):

Untuk meningkatkan *power* lengan dengan *medicine ball* yaitu *Russian twist, lunge squat with toss, v-sit giant circles, front toss, overhead toss, underhand toss, overhead throw, pull over pass, two hand side throw, backward throw, power drop, medicine ball slam* dan lain-lain.

Selain dengan *medicine ball*, *power* lengan bisa juga dilatih dengan menggunakan *kettlebell*, beberapa latihan *power* lengan dengan dengan *kettlebell* menurut Dave Bellomo (2010 hlm. 11) “latihan *power* lengan dengan *kettlebell* diantaranya adalah *kettlebell snatch, kettlebell vertical swing, horizontal swing, side swing* dan lain-lain”.

Menurut Harsono (1988 hlm. 201) “otot-otot yang dilatih adalah yang sesuai dengan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam cabang olahraga yang bersangkutan”. Dari beberapa jenis latihan untuk meningkatkan *power* lengan diatas, *Two hand side throw* dengan *ball medicine* dan *kettlebell side swing* adalah latihan yang memiliki gerakan sama seperti gerakan *hit*, akan tetapi latihan manakah yang lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan *hit*?

Dari uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Perbandingan Pengaruh Latihan *Medicine Ball Side Throw* Dengan *Kettlebell Side Swing* Terhadap Peningkatan Kecepatan *Hit* Cabang Olahraga *Hockey*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

- 1) Apakah terdapat pengaruh latihan *Medicine Ball Two Hand Side Throw* terhadap peningkatan kecepatan *hit*?
- 2) Apakah terdapat pengaruh latihan *Kettlebell Side Swing* terhadap peningkatan kecepatan *hit*?
- 3) Apakah terdapat perbedaan signifikan dari *Medicine Ball Side Throw* dan *Kettlebell Side Swing* terhadap peningkatan kecepatan *hit*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan :

- 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *Medicine Ball Two Hand Side Throw* terhadap peningkatan kecepatan *hit*.
- 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan *Kettlebell Side Swing* terhadap peningkatan kecepatan *hit*.
- 3) Untuk mengetahui perbedaan signifikan dari latihan *Medicine Ball Side Throw* dan *Kettlebell Side Swing* terhadap peningkatan kecepatan *hit*.

1.4 Manfaat Penelitian

- 1) Teroritis

Hasil penelitian dapat membuktikan secara ilmiah tentang Perbandingan latihan *medicine ball side throw* dengan *kettlebell side swing* terhadap peningkatan kecepatan *hit* cabang olahraga *hockey*

- 2) Praktis

- a. Dapat meningkatkan kemampuan *hit* cabang olahraga *hockey*, khususnya dalam kecepatan
- b. Dapat dijadikan kajian bagi pelatih mengenai latihan manakah yang paling besar pengaruhnya antara latihan *medicine ball side throw* dengan *kettlebell side swing* terhadap peningkatan kecepatan *hit* cabang olahraga *hockey*
- c. Dapat dijadikan pedoman umum yang memberikan informasi tentang latihan manakah yang paling besar pengaruhnya antara latihan *medicine ball side throw* dengan *kettlebell side swing* terhadap kecepatan *hit* cabang olahraga *hockey*
- d. Bagi peneliti memberikan pengetahuan dan pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah melalui pengamatan langsung untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam menyusun sebuah skripsi terlebih dahulu harus mempunyai struktur guna mempermudah dalam menulis dengan baik dan terorganisir. Adapun struktur organisasi penyusunan Skripsi ini terdiri atas lima bab, yaitu :

1) BAB I PENDAHULUAN

Berisi latar belakang penelitian, masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi.

2) BAB II KAJIAN PUSTAKA, ANGGAPAN DASAR, DAN HIPOTESIS

Berisi kajian pustaka, anggapan dasar, dan hipotesis.

3) BAB III PROSEDUR PENELITIAN

Berisi metode penelitian dan penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, termasuk beberapa komponen berikut : lokasi dan subjek populasi/sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data dan alasan rasionalnya, dan analisis data.

4) BAB IV HASIL PNEGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

Berisi hasil penelitian dan pembahasan terdiri dari dua hal utama, yaitu: pengolahan atau analisis data, pembahasan atau analisis temuan.

5) BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Berisi penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian.