

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga hoki merupakan salah satu cabang olahraga beregu, dimana pemain menggunakan alat yang disebut dengan stik untuk menahan, membawa dan memukul bola sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan. Olahraga ini dimainkan di berbagai tempat dengan peraturan dan ukuran lapangan yang berbeda-beda yaitu dimainkan dalam Hoki Ruangan (*Indoor Hockey*), Hoki Lapangan (*Field Hockey*) dan Hoki Es (*Ice Hockey*). Penjelasan menurut Atmaja (2013, hlm. 2) menyatakan bahwa:

Hockey adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke arah gawang lawan, dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. Dimainkan dengan menggunakan stik dan bola yang berukuran kecil, dengan cara didorong atau dipukul.

Olahraga hoki di Indonesia bukan olahraga yang memasyarakat atau kurang peminatnya, dikarenakan olahraga hoki termasuk olahraga yang sulit untuk dipelajari teknik memegang alat, teknik memukul, mendorong dan menahan menggunakan stik butuh perlakuan khusus. Namun, secara perlahan diperkenalkan di kalangan masyarakat, olahraga hoki mulai berkembang bahkan tidak sedikit mulai bermunculan ditingkat SD, SMP, SMA sampai perguruan tinggi. Meskipun olahraga ini tidak sepopuler olahraga yang memasyarakat, akan tetapi olahraga ini sudah mulai dipertandingkan antar pelajar, perguruan tinggi serta klub, yang setiap tahunnya selalu ada kejuaraan rutin tingkat Nasional bahkan Internasional.

Untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga ini, membutuhkan proses yang cukup panjang dan intensif, diperlukan proses latihan yang lama sebelum atlet sampai pada puncak prestasi. Persoalan latihan dalam olahraga sangatlah penting, oleh sebab itu dalam proses latihan yang benar kita harus memperhatikan aspek latihan yang harus diberikan kepada atlet yaitu: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Keempat aspek tersebut saling berkaitan satu sama lainnya. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Harsono (2017 hlm. 39) bahwa:

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Ada 4 aspek yang harus diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan Teknik, 3) Latihan taktik dan 4) latihan mental.

Pemain hoki memiliki perannya masing masing yaitu, penyerang (*striker*), sayap (*wing*), pemain tengah (*middle*) pertahanan (*defender*), dan salah satu perannya yaitu penjaga gawang (*goalkeeper*) yang berperan bertanggung jawab menghalangi setiap bola yang akan masuk ke gawang. Menahannya menggunakan seluruh anggota tubuh untuk menghadang bola yang masuk di daerah *circle* agar tidak masuk ke gawang dan penjaga gawang tidak diperbolehkan menahan diluar daerah *circle*. Penjaga gawang (*goalkeeper*) hoki menggunakan tambahan perlengkapan pelindung tubuh, yaitu *pads* atau *legguard*, *gloves*, *kickers*, *stick goalie*, *chestguard*, *elbow*, *helmet*, dan *vital guard*.

Penjelasan tentang penjaga gawang (*goalkeeping*) dikemukakan oleh Luxbecher (2004, hlm. 125), yang di terjemahkan oleh Budianto (2015) menyatakan bahwa:

Kiper memberikan garis pertahanan yang terakhir bagi tim dan harus menguasai serangkaian keterampilan yang seluruhnya berbeda dengan keterampilan yang digunakan oleh pemain lapangan dan penjaga gawang harus mempunyai kemampuan yang kompeten.

Penjaga gawang (*goalkeeper*) pada dasarnya harus mempunyai kemampuan fisik untuk menunjang peningkatan kemampuan dalam mencapai prestasi yang maksimal. Diantaranya harus di dukung dengan kekuatan, kelentukan, juga kecepatan yang baik. Terkait dengan kecepatan menurut Budianto (2015, hlm. 4) mengemukakan “Kecepatan merupakan dasar yang harus dimiliki seorang penjaga gawang, cepat dalam pergerakan adalah menjadi modal utama”. Sedangkan menurut Irianto (2016, hlm. 62), bahwa “kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin”. Dengan demikian, kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seseorang untuk melakukan gerakan dan bereaksi secara cepat terhadap rangsangan. Penjaga gawang (*goalkeeper*) harus juga mempunyai keterampilan yang baik khususnya kecepatan reaksi kecepatan gerakan tersebut terutama saat menjaga gawang agar gerakan penjaga gawang (*goalkeeper*) lebih

efektif dan dapat meminimalisir kemasukan bola ke gawang. Bila perlu dapat menahan semua serangan bola agar tidak terjadi kemasukan (*goal*).

Dalam Setiap cabang olahraga, kecepatan reaksi merupakan komponen fisik yang sangat penting. Penjelasan mengenai kecepatan reaksi yang dikemukakan oleh Arbain (2017, hlm. 3) menyatakan bahwa:

Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya stimulus atau rangsangan dari awal reaksi. Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberikan jawaban kinetic setelah menerima rangsangan.

Kecepatan reaksi sangat berhubungan dengan waktu reflek, waktu gerakan dan waktu respon. Menurut Pratiknyo (2010, hlm. 3) Mengemukakan “Waktu gerak adalah waktu yang dibutuhkan dari saat bergerak dilakukan sampai akhir gerakan. Waktu respon adalah jumlah waktu reflek atau waktu gerak”. Dengan demikian, seorang penjaga gawang harus memiliki dasar yang kuat mengenai kecepatan reaksi maupun kecepatan gerak untuk menunjang prestasi maksimal.

Penjaga gawang (*goalkeeper*) akan mengalami kesulitan dalam merespon bola yang diarahkan apabila tidak memiliki kecepatan reaksi. Penjaga gawang olahraga hoki menggunakan tambahan pelindung, sehingga sangat pentingnya peningkatan kecepatan reaksi untuk menunjang keberhasilan penjaga gawang dalam menghalang bola masuk ke gawang. Metode latihan dengan menggunakan media bola banyak dan bervariasi dengan salah satunya yaitu variasi latihan menggunakan media bola yang dipantulkan ke tembok, ke lantai dan ke media bantuan dari berbagai arah menggunakan media bola tenis, bola reaksi dan bola hoki. Seorang penjaga gawang (*goalkeeper*) diharapkan dapat melatih keterampilan khususnya dalam kecepatan reaksi menahan bola dengan baik dan menambah kualitas permainan sebagai penjaga gawang (*goalkeeper*).

Berdasarkan dari hasil observasi penulis ke Unit Kegiatan Mahasiswa Hoki UPI, yang berperan sebagai posisi penjaga gawang (*goalkeeper*) banyak atlet yang baru berperan menjadi penjaga gawang saat masa kuliah atau *basic* awalnya penjaga gawang di olahraga lain kemudian pindah ke olahraga hoki, sehingga penambahan variasi latihan untuk penjaga gawang menggunakan media bola yang bervariasi sangat membantu penyesuaian dalam latihan kecepatan reaksi.

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan kajian hipotesis. Penelitian yang dilakukan oleh Arbain (2017, hlm. 47) yang memiliki hasil penelitian “Apabila dilihat dari angka mean difference sebesar 0.031 dan rerata treatment 2 besar 0,304 hal ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan bola temis memberikan kontribusi terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang sebesar 10,10%”. Merujuk dari penelitian sebelumnya penulis tertarik untuk melakukannya di cabang olahraga hoki.

Berdasarkan latar belakang dan dari penelitian sebelumnya penulis mempunyai anggapan bahwa kecepatan reaksi menahan bola sangat diperlukan untuk menambah teknik dan kualitas permainan penjaga gawang olahraga hoki. Oleh karena itu, penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian mengenai kecepatan reaksi pada penjaga gawang hoki, dalam penelitian ini penulis ingin membuktikan “Pengaruh Pelatihan Menggunakan Media Bola terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Pada Cabang Olahraga Hoki”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan menggunakan media bola terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang pada cabang olahraga hoki?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan menggunakan bola hoki terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang pada cabang olahraga hoki?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan dari pelatihan menggunakan bola hoki dan media bola bervariasi terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang pada cabang olahraga hoki.

1.3 Tujuan Penelitian

Secara umum, hasil penelitian ini memberikan sebuah informasi secara teoritis berdasarkan aplikasi di lapangan sehingga diketahui manfaat dan makna yang dapat membantu performa atlet. Penetapan tujuan ini sangatlah penting

sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya. Adapun tujuan dari penelitian tersebut yaitu:

1. Untuk mengkaji lebih lanjut penelitian tentang pengaruh dari pelatihan menggunakan media bola bervariasi terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang olahraga hoki.
2. Untuk mengkaji lebih lanjut penelitian tentang pengaruh pelatihan menggunakan bola hoki yang bervariasi terhadap peningkatan kecepatan penjaga gawang olahraga hoki
3. Untuk mengkaji lebih lanjut penelitian tentang perbedaan pengaruh pelatihan menggunakan bola hoki dan media bola bervariasi terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang olahraga hoki.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian maka yang diharapkan penulis adalah manfaat secara teoritis dan praktis, yang dipaparkan sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Peneliti mengharapkan dari penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi berupa pengetahuan mengenai pelatihan menggunakan media bola terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang hoki. Serta penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan atau referensi serta menjadi sumber bacaan bagi mahasiswa pada umumnya dan atlet serta pelatih cabang olahraga hoki khususnya.

2. Secara praktis

a. Untuk Peneliti

Dapat menambah wawasan secara langsung mengenai cara meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang olahraga hoki melalui metode latihan dengan alat bantu berupa media bola bervariasi.

b. Untuk Pelatih

Dapat menambah pengetahuan dan sumbangan pemikiran mengenai cara meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang serta memahami kekurangan latihan yang mempengaruhi performa bermain atlet, dan diharapkan dapat menggunakan metode latihan dengan alat bantu berupa media bola bervariasi.

c. Untuk Atlet

Dengan hasil penelitian ini diharapkan atlet mampu menghasilkan performa bermain yang lebih baik, serta selalu menanamkan semangat dalam diri untuk mengembangkan keterampilan bermain.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini, struktur organisasi penelitian memiliki rincian sebagai berikut:

1. BAB I Pendahuluan: Dalam bab ini diuraikan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.
2. BAB II Kajian Pustaka: Pada bab ini diuraikan teori-teori yang berkaitan dan mendukung penelitian penulis.
3. BAB III Metode Penelitian : Pada bab ini penulis menjelaskan pendekatan dan metode penelitian, subjek, dan objek penelitian, prosedur penelitian
4. BAB IV Pembahasan mengenai hasil data yang diproses melalui analisis, pengolahan, dan perhitungan.
5. BAB V Menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran terkait hasil penelitian.