

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga *Hockey* atau hoki adalah olahraga yang memiliki keunikan tersendiri dibandingkan dengan olahraga lainnya. Dimana dalam permainan ini terdapat sebuah pukulan dalam area *circle* yang disebut dengan tembakan sudut penalti atau dapat disingkat dengan PC (*Penalty Corner*). PC merupakan sebuah situasi khusus pada permainan hoki yang diberikan oleh wasit kepada salah satu tim yang melakukan pelanggaran keras pada area 25 meter atau pelanggaran yang dilakukan di dalam area kotak penalti atau *circle*. Tembakan sudut adalah metode yang sangat penting untuk mencetak skor (Houta, 2019), karena peluang untuk mencetak gol sangatlah besar pada situasi tersebut. Sedangkan menurut Rosalie (2018) pada Olimpiade Rio 2016, diantara 47 dari 129 gol pada kategori putri (36%) dan 72 dari 189 gol pada kategori putra (38%) tercipta dari tembakan sudut penalti (Data dari panitia penyelenggara Olimpiade 2016 Rio dan *Paralympic Games*, tahun 2016). Dalam pelaksanaan penalti sudut ada 3 tahapan *progresif* yang dipisahkan yaitu tahan *injector* (awalan bola yang disimpan di pinggir gawang dan dioper), tahapan *stopper* (bola diberhentikan di luar garis *circle*) dan tahapan *shooter* (bola yang ditembakkan ke arah gawang) (Kerr & Ness, 2006). Pada tahapan terakhir atau *shooter*, seorang pemain harus memiliki kemampuan untuk melakukan tembakan dengan baik dan menciptakan gol ke arah gawang lawan, sehingga peningkatan kemampuan dalam kinerja PC tersebut menjadi sangat penting untuk memberikan faktor kemenangan bagi sebuah tim (Mosquera et al., 2007).

Teknik yang dapat digunakan saat mengeksekusi penalti sudut yaitu teknik DF atau *Drag Flick*. Teknik DF adalah teknik tingkat tinggi yang sangat efektif dalam mencetak gol pada situasi PC. Efektifitas yang dihasilkan oleh teknik DF lebih besar dibandingkan dengan teknik yang lain, karena bola yang ditembakkan dapat melebihi papan gawang (Bari et al., 2014). Selain itu pemain yang mahir dapat menggunakan teknik DF dengan kecepatan dan ketepatan yang tinggi (Rosalie et al., 2017). Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Mosquera (2007)

selama 2 tahun yang menganalisis bahwa dari 59 pertandingan hoki, 50% gol dihasilkan dari tembakan penalti sudut dan dihasilkan dengan menggunakan teknik *drag flick*. Dari pendapat di atas membuktikan bahwa teknik DF dapat dilakukan dan efektif untuk mencetak gol, sayangnya teknik tingkat tinggi ini merupakan teknik yang sangat sulit untuk dipelajari dan banyak pemain sering putus asa ketika berlatih atau mencoba untuk menguasai teknik tersebut (Meulman et al., 2012). Bahkan menurut Jennings (2010) untuk dapat mempelajari teknik DF butuh waktu yang tidak sebentar bahkan membutuhkan waktu bertahun-tahun lamanya.

Penerapan metode latihan sangatlah dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas latihan dan meningkatkan performa atlet (Dyer, 2015). Salah satu penerapan metode latihan yang dapat digunakan yaitu dengan menggunakan media pembelajaran. Metode penggunaan media pembelajaran adalah suatu cara yang ditempuh dalam mencapai tujuan pembelajaran yang sudah didesain dan terencana untuk kepentingan pembelajaran (Maimunah, 2016). Media pembelajaran adalah sebuah teknologi yang diciptakan untuk membantu atlet dalam melaksanakan latihan agar supaya latihan yang dilaksanakan menjadi lebih baik. Brown (1983) menyatakan bahwa media pembelajaran sangat berperan penting dalam menyampaikan manfaat pembelajaran, penggunaan media yang baik dan benar akan membuat pembelajaran menjadi lebih optimal. Media pembelajaran adalah alat yang dapat membantu proses latihan dan berfungsi untuk memperjelas makna pesan yang disampaikan, sehingga dapat mencapai tujuan pembelajaran dengan lebih baik (Kustandi & Bambang, 2013). Pada penelitian sebelumnya, media pembelajaran dalam membantu meningkatkan teknik DF telah dikembangkan. Media pembelajaran tersebut adalah DFTT (*Drag Flick Training Tool*). DFTT merupakan sebuah media pembelajaran yang dikembangkan oleh Meulman (2012) dalam meningkatkan kinerja DF pada hoki lapangan. DFTT dikembangkan untuk meningkatkan para pemain hoki Belanda yang berusia 12-18 tahun dan mengurangi cedera serta memberikan kesenangan lebih pada pemain yang sedang mempelajari teknik DF.

Teknik *drag flick* adalah keterampilan yang membutuhkan pelatihan khusus (Ng et al., 2016). Selain media pembelajaran, pelatihan yang dapat dilakukan

untuk meningkatkan sebuah keterampilan teknik adalah metode latihan. Metode latihan pada dasarnya digunakan untuk mencapai sebuah tujuan yang sudah ditetapkan. Pada penguasaan keterampilan teknik yang mempunyai kesulitan dalam penguasaannya, seorang pelatih akan lebih terbantu apabila menggunakan metode latihan yang tepat. Metode latihan yang membantu mempelajari sebuah keterampilan teknik yang kompleks atau setiap bagian gerakannya penting maka latihan yang disajikan harus secara terpisah-pisah atau biasa disebut dengan *part method* atau metode latihan bagian. *Part method* atau metode bagian merupakan sebuah metode untuk mengatur latihan dengan menitik beratkan pada penyajian materi latihan. Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (2017, hlm. 133) bahwa “metode latihan bagian dapat dilakukan dengan cara memisahkan bagian-bagian keterampilan yang akan dipelajari sebelum keterampilan itu dirakit menjadi satu keterampilan utuh”. Penelitian yang dilakukan oleh Yuliana (2020) mengatakan bahwa metode bagian dapat meningkatkan kemampuan teknik *shooting* dalam bola basket sebesar 27% dari hasil *pretest* dan *posttest*. Pemilihan metode yang tepat merupakan cara terbaik yang dapat diberikan pelatih ketika materi yang akan disajikan cukup sulit untuk dipahami oleh para pemain. Selain itu, menurut Bompa (2015) jika metode latihan yang diberikan biasa saja, maka kebosanan dapat menjadi salah satu faktor penghambat motivasi dan jika materi yang diberikan cukup sulit untuk dipahami maka kejenuhan serta putus asa bisa terjadi saat proses latihan.

Pola gerakan *drag flick* dapat dibagi menjadi beberapa tahapan sebelum bola dilepaskan kearah gawang (M. J. Jennings et al., 2010). Mekanisme gerak dalam melakukan teknik DF dimulai dari awalan, dorongan dan pelepasan. Teknik *drag flick* paling baik digambarkan sebagai urutan gerak tubuh yang terkoordinasi saat stik atau tongkat melepaskan bola dengan kecepatan maksimal (Ibrahim et al., 2017). Koordinasi sering kali dikaitkan dengan kualitas gerakan seseorang, tingkat baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya ketika melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat dan efisien. Menurut Bompa (2015) koordinasi merupakan keterampilan kompleks yang dibutuhkan untuk performa tinggi, melalui koordinasi yang baik, seseorang akan dengan mudah melakukan keterampilan teknik tingkat tinggi, seperti

cakram, lemparan atau pukulan hoki. Sedangkan menurut Sridadi (2014) koordinasi adalah kemampuan organ tubuh atau sekelompok otot yang dapat menciptakan gerakan yang selaras, serasi dan kompleks menjadi gerak yang utuh dan dinamis.

Koordinasi mata-tangan merupakan koordinasi yang harus dimiliki oleh seorang pemain dalam melakukan gerakan DF. Menurut Hendri (2012) koordinasi mata-tangan dalam melakukan *drag flick* memberikan kontribusi paling kecil 14,3% terhadap ketepatan. Sedangkan menurut Bempa (1983) seseorang yang memiliki koordinasi tinggi akan lebih mudah dalam melakukan satu keterampilan gerak dan menghasilkan ketepatan dan *timing*. Tanpa kemampuan koordinasi yang baik, maka akan sulit dalam melakukan teknik secara selaras, serasi dan simultan, sehingga keterampilan sulitpun akan menjadi terlihat mudah dan luwes.

Hoki dalam ruangan atau *hockey indoor* merupakan variasi dari hoki lapangan. Hoki dalam ruangan adalah permainan enam sisi atau 6 vs 6 yang dimainkan dilapangan berukuran panjang 44 meter dan lebar 22 meter dengan garis pinggir lapangan berupa papan setinggi 10 cm untuk menjaga bola supaya tidak keluar dalam permainan (Vinson et al., 2013). Hoki ruangan telah dipertandingkan dalam sebuah kejuaraan dunia sejak tahun 2003 untuk kategori putra dan putri (Hollander et al., 2019). Dalam satu permainan hoki indoor terdiri dari 6 orang yaitu dengan 1 penjaga gawang dan 5 orang pemain. Permainan ini tidak jauh beda dengan permainan hoki lapangan, tidak ada juga perbedaan perlengkapan yang dipakai oleh para pemain serta aturan untuk menciptakan gol juga sama yaitu hanya di dalam kotak penalti.

Di Indoneisa sendiri, belum banyak pemain yang menguasai teknik *drag flick* dan bahkan belum ada spesialis *drag flicker* yang menguasai teknik ini. Disamping itu prestasi terbaik di Indonesia saat ini berada pada permainan hoki ruangan dan banyak ekskul, club, daerah sampai provinsi yang lebih memilih fokus dalam mengembangkan metode latihan di hoki ruangan dibandingkan hoki lapangan. Oleh karena itu, menjadi penting untuk memberikan metode latihan yang tepat dalam membantu peningkatan kemampuan teknik *drag flick* pada cabang olahraga hoki ruangan. Hoki dalam ruangan adalah olahraga internasional yang sangat kompetitif, namun belum ada penelitian yang

meyelidiki tindakan utama olahraga ini (Vinson et al., 2013). Penelitian yang terkait dengan permainan hoki lapangan atau ruangan, sebagian besar lebih banyak berfokus kepada cedera olahraga, biokimia, dan psikologi (Podgórski & Pawlak, 2011), serta untuk penelitian *drag flick* sebagian besar ditemukan meneliti tentang *kinematic* dan *biomechanical* (Bari et al., 2014). Dari banyak penjelasan diatas, penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian mengenai metode latihan yang dapat membantu meningkatkan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada permainan hoki ruangan, karena teknik ini merupakan teknik yang efektif dalam mencetak gol pada saat penalti sudut atau PC.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Mengacu kepada identifikasi permasalahan yang telah terungkap, rumusan masalah penelitian ini dirinci dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drag flick training tool* dan *part method* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada permainan hoki ruangan?
2. Apakah terdapat interaksi antara metode latihan dan koordinasi terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada permainan hoki ruangan?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drag flick training tool* dan *part method* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada kelompok koordinasi tinggi?
4. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drag flick training tool* dan *part method* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada kelompok koordinasi rendah?

## 1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui dan menguji apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drag flick training tool* dan *part method* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada permainan hoki ruangan?

2. Untuk mengetahui dan menguji apakah terdapat interaksi antara metode latihan dan koordinasi terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada permainan hoki ruangan?
3. Untuk mengetahui dan menguji apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drag flick training tool* dan *part method* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada kelompok koordinasi tinggi?
4. Untuk mengetahui dan menguji apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drag flick training tool* dan *part method* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada kelompok koordinasi rendah?

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat dibagi menjadi empat, yaitu manfaat teoritis, manfaat kebijakan, manfaat praktik dan manfaat isu serta aksi sosial. Manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah :

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi teoritis mengenai media pembelajaran dan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan teknik dalam olahraga hoki ruangan. Penelitian ini juga diharapkan memberikan manfaat dalam upaya pengembangan ilmu keolahragaan khususnya pada peningkatan keterampilan *drag flick* cabang olahraga hoki ruangan.

##### **2. Manfaat Kebijakan**

Penelitian ini diharapkan dapat (1) Memberikan pandangan bahwa memilih atau memberikan media pembelajaran dan metode latihan yang tepat dapat membantu proses latihan menjadi lebih efektif. (2) Menjadi pemicu bagi para insan olahraga untuk menciptakan sebuah latihan yang efektif sebagai upaya dari peningkatan kemajuan olahraga di Indonesia. (3) Menstimulus para pembaca dan insan olahraga lainnya untuk terus berkarya menciptakan media pembelajaran atau mengembangkan metode latihan yang efektif dalam pencapaian prestasi khususnya pada cabang olahraga hoki ruangan di Indonesia.

##### **3. Manfaat Praktik**

Dengan mengetahui hasil dari penelitian ini, diharapkan dapat membantu dan memudahkan para pelatih pada saat proses latihan khususnya dalam meningkatkan kemampuan teknik *drag flick* pada cabang olahraga hoki ruangan.

#### 4. Manfaat Isu dan Aksi Sosial

Memberikan pemikiran atau sebuah referensi kepada semua pihak khususnya dalam memperbaiki dan meningkatkan kualitas latihan di cabang olahraga hoki terutama dalam meningkatkan teknik *drag flick* pada permainan hoki ruangan. Bagi atlet akan merasakan hal baru dan lebih termotivasi dengan adanya inovasi dalam setiap latihannya dan membantu klub-klub, ekstrakurikuler, atau UKM, dalam meningkatkan kemampuan teknik *drag flick* pada permainan hoki ruangan.

### 1.5 Struktur Organisasi

Sistematika dalam penulisan ini mengacu kepada pedoman penulisan karya ilmiah yang dikeluarkan oleh Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) pada tahun 2019 yang didalamnya memberikan informasi dan petunjuk mengenai tata cara penulisan tesis.

**BAB I Pendahuluan**, berisi mengenai sebuah latar belakang pentingnya keterampilan teknik *drag flick* dalam permainan hoki dan alasan peneliti dalam memilih metode latihan dalam meningkatkan keterampilan teknik *drag flick* pada cabang olahraga hoki. Pada bab ini selain latar belakang, juga berisikan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian untuk mengetahui hasil akhir, pengaruh dan peningkatan keterampilan teknik melalui metode latihan. Bab ini juga berisi manfaat penelitian secara teoritis, praktik, kebijakan, isu dan aksi sosial, dimana penelitian ini diharapkan dapat membantu proses latihan dan perkembangan prestasi olahraga khususnya pada cabang olahraga hoki ruangan.

**BAB II Kajian Pustaka**, berisi mengenai kajian pustaka yang akan diteliti seputar metode latihan, koordinasi dalam olahraga, kecepatan dan ketepatan dalam melakukan sebuah teknik, dan pembahasan mendalam mengenai pentingnya teknik *drag flick* pada cabang olahraga permainan hoki ruangan. Selain beberapa hal tersebut, pada bab ini juga terdapat beberapa penelitian terdahulu yang relevan dalam membantu dan mendukung gagasan teori, latar

belakang dan penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dan kerangka berfikir tersebut mendukung sebuah hipotesis penelitian yang terdapat pada bab ini.

**BAB III Metode Penelitian**, berisikan mengenai metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen dengan desain *vactorial 2x2*. Populasi dan sampel yang digunakan adalah para pemain hoki kota Bandung dengan jumlah sample 12 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling assignment* dalam pemilihannya. Pada bab ini juga terdapat instrument penelitian dengan menggunakan *Speed Coordination Reaction*, *SKLZ Sport Radar* dan akurasi *drag flick*. Analisis data menggunakan uji *Two Way ANOVA*.

**BAB IV Temuan dan Pembahasan**, berisikan mengenai temuan atau hasil penelitian dan pembahasan dari data yang telah diperoleh. Pada bab ini juga berisikan deskripsi data berupa hasil yang sudah dihitung dan berisikan table yang dapat menjelaskan hasil penelitian ini.

**BAB V Simpulan, Impikasi dan Rekomendasi**, bab ini merupakan bab terakhir yang menguraikan intisari atau kesimpulan dari penelitian yang sudah dilakukan, serta saran dan rekomendasi peneliti pada penelitian dimasa yang akan datang.