

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga adalah suatu aktivitas gerak tubuh yang sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, seiring dengan berjalannya waktu olahraga menjadi suatu bagian yang sangat penting di kehidupan bermasyarakat dan dijadikan sebuah gaya hidup yang dapat memberikan dampak positif dari berbagai aktivitas olahraga yang berkembang pesat, karena di kehidupan masyarakat tidak pernah terlepas dari proses gerak. Menurut Angriawan, (2015) Olahraga secara pasti terdapat aktivitas fisik dalam bentuk gerak dan latihan, olahraga dilihat dari sudut pandang aktivitas gerak dalam proses latihan dan kompetisi. Kenyataan yang ada di lapangan, seluruh lapisan masyarakat melakukan olahraga tanpa memandang suku, ras, agama, latar belakang pendidikan, status ekonomi maupun gender.

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Apalagi dengan adanya perkembangan dan kemajuan teknologi di bidang olahraga yang dapat memudahkan masyarakat dalam berolahraga. Prestasi olahraga di Indonesia tidak mungkin dapat maju tanpa adanya pondasi yang kokoh, karena prestasi karena prestasi tidak mungkin maju tanpa tibatiba dan instan. Prestasi harus melalui proses pembinaan dan pengembangan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan pada tingkat internasional, nasional maupun daerah yang dituntut atletnya untuk berprestasi adalah olahraga hoki. Hoki adalah olahraga internasional yang dimainkan di banyak standar, mulai dari level amatir hingga elit (Jennings et al., 2012). Menurut Tabrani (2002, hlm. 1) hoki adalah suatu permainan yang dimainkan antara dua regu yang setiap pemainnya memegang memegang tongkat bengkok yang disebut stik (*stick*). Olahraga hoki adalah olahraga yang dilakukan dalam determinasi tinggi sehingga setiap atlet dituntut untuk memiliki

kondisi fisik yang baik. Sebagai salah satu olahraga prestasi, permainan hoki mendapat perhatian penting pada olimpiade tahun 1912, permainan hoki di tiadakan karena peraturan mengenai permainan tersebut belum baku. Pada delapan tahun berikutnya yaitu tahun 1920, permainan hoki kembali dipertandingkan dengan dibakukannya peraturan permainan hoki yang diinaungi sebelumnya oleh *International Hockey Board (IHB)* dan sekarang sudah menjadi *International Hockey Federation (IHF)* sebagai bentuk induk organisasi internasional hoki.

Perkembangan hoki di indonesia juga dibuktikan dengna diselenggarakan Pekan Olahraga Mahasiswa (POM) pada tahun 1950 dengan hoki sebagai salah satu cabang olahraga yang diperlombakan di Yogyakarta. Pada tahun selanjutnya, yaitu tahun 1951 permainan hoki mulai dipertandingkan dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) ke 2 yang diselenggarakan di Jakarta. Dengan diikutkannya hoki dalam POM dan PON maka pada tahun 1954 dibentuklah induk organisasi hoki di indonesia dengan nama Persatuan Hoki Seluruh Indonesia (PHSI) yang diketuai oleh dr. Ismail.

Pada umumnya atlet di indonesia untuk dapat prestasi tentunya harus melalui suatu pross latihan yang berlnagsung selama bertahun-tahun dan mengeluarkan banyak pengorbanan baik tenaga, biaya dan waktu. Selain itu juga prestasi dapat diraih jika performa atlet di lapangan bisa di kontrol dengan baik. Prestasi adalah tolak ukur untuk mutlak seorang olahragawan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prestasi seorang olahragawan ditentukan oleh performanya dalam pertandingan Gunarsa, (2000). Terkait dengan pencapain prestasi bagi atlet hoki sebagai salah satu tujuannya, banyak aspek yang mempengaruhi dan prestasi bagi atlet.

Cabang olahraga hoki merupakan salah satu cabang olahraga beregu, dimana pemain menggunakan alat yang di sebut dengan stik untuk menahan, membawa dan memukul bola sesuai dengan peraturan yang ditetapkan. Olahraga ini dimainkan dalam ruangan (*indoor*) dan di lapangan (*field*). Menurut Yudianti, (2016) bahwa “hoki adalah suatu permainan antara dua regu yang setiap pemainnya memegang sebuah tongkat bengkok (*stick*) untuk menggrakkan sebuah bola. Dengan tujuan menciptakan gol sebanyak-banyaknya kegawang lawan dan

menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola”. Penjelasan menurut Atmaja, (2013) menyatakan bahwa:

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

Olahraga hoki di Indonesia mulai berkembang di kalangan masyarakat ilmiah bahkan tidak sedikit mulai bermunculan ditingkat 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. Adapun kondisi fisik yang diperlukan pada cabang olahraga hoki Purwanto, (2004, hlm. 41) diantaranya sebagai berikut:

kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan hoki meliputi: (1) daya tahan aerobik, (2) daya tahan anaerobik, (3) kecepatan, (4) kelincahan, (5) kekuatan, dan (6) daya tahan otot. Kualitas daya tahan yang baik sangat perlu dimiliki oleh setiap pemain hoki dalam menghadapi sebuah pertandingan. Jika pemain memiliki daya tahan yang baik, maka pemain tersebut tidak akan mengalami kelelahan yang berarti ketika menjalani latihan atau pertandingan.

Olahraga *hockey* adalah olahraga yang dilakukan dalam determinasi tinggi sehingga setiap atlet dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik. Hal ini sudah jelas bahwa olahraga *hockey* membutuhkan komponen kondisi fisik yang prima. Seorang atlet olahraga *hockey* harus bermain dalam pertandingan selama 40 menit dengan beberapa aktivitas yakni *jogging*, lari dalam beberapa variasi kecepatan saat permainan. Ini membuktikan setiap atlet harus memiliki kapasitas aerobik maksimal atau VO₂max yang baik pada saat latihan maupun pertandingan.

Olahraga hoki memerlukan berbagai faktor fisik yang baik bagi pemain untuk mencapai hasil yang lebih tinggi, selain itu atlet harus menguasai teknik, taktik dan strategi. Ketika berbicara tentang pengembangan kebugaran, kita perlu mengenali unsur-unsur kebugaran tertentu yang perlu dikerjakan. Permainan *hockey* membutuhkan tingkat daya tahan yang baik dikarenakan permainan *hockey* membutuhkan intensitas tinggi (Gemser et al, 2006). Daya tahan di bagi menjadi

dua macam yaitu daya tahan aerobik dan anaerobik. Daya tahan aerobik digunakan pada saat berlari sepanjang permainan serta memberikan kesempatan terbaik untuk pemulihan. Dan daya tahan anaerobik merupakan digunakan pada saat pemain mengulang lari *sprint* tanpa kelelahan untuk menuju posisi serangan atau mengejar ke posisi pertahanan dengan intensitas yang cepat (Atradinal & Dharma, 2019). Daya tahan sangat dibutuhkan dalam melakukan segala tindakan eksplosif seperti *sprinting intermittent* dengan banyak melakukan perubahan arah, jelajah, dan menggiring bola, menempatkannya dalam kategori latihan berat (O'Neill, 2017). Untuk menunjukkan penampilan terbaik, pemain membutuhkan interval daya tahan yang optimal.

Cabang olahraga hoki merupakan olahraga yang membutuhkan banyak daya tahan aerobik. Seseorang yang memiliki daya tahan aerobik yang baik dapat dipastikan seseorang atlet akan memiliki VO₂max yang baik juga, VO₂max yang baik sangatlah penting karena VO₂max yang baik akan menentukan kebugaran dan performa atlet saat bertanding. Tinggi rendahnya VO₂max akan mempengaruhi tinggi rendahnya daya tahan seseorang, terutama daya tahan aerobik, karena daya tahan aerobik memerlukan pasok oksigen yang memadai untuk metabolisme energi secara aerobik. Oleh karena itu, apabila seseorang ingin memiliki daya tahan aerobik yang tinggi maka mesti memiliki tingkat VO₂max yang tinggi juga dan untuk mendapatkan hal seperti itu hendaknya harus mempunyai usaha terlebih dahulu terutama kita harus melakukan latihan-latihan yang dapat mempengaruhi VO₂Max.

Kemampuan aerobik tersebut dapat juga dikatakan sebagai daya tahan aerobik, mengenai hal ini dijelaskan oleh Sukadiyanto & Muluk, (2011, hlm. 65) bahwa kemampuan aerobik yang baik akan mampu merecovery dirinya dengan cepat, sehingga mampu melakukan intensitas yang tinggi dalam waktu yang lama. Tuntutan fisik tersebut yaitu daya tahan aerobik tidak secara optimal dilatih untuk ditingkatkan bagi atlet.

Hal ini di dasari karena durasi permainan hoki 2 x 20 menit dengan jumlah pemain 6 orang, sehingga menuntut pemain untuk terus bergerak seperti membuka ruang, menciptakan peluang dan menjaga lawan. Tuntutan tersebut dapat dipenuhi

oleh pemain apabila pemain tersebut memiliki kondisi fisik yang baik terutama komponen daya tahan aerobik. hal ini didasari karna apabila kapasitas aerobik bagus, energi yang dikeluarkan juga maksimal sehingga pemain mampu melakukan kerja fisik secara optimal (Suharjan, 2013, hlm. 52).

Komponen fisik yang sangat penting yang dimiliki pemain hoki yaitu kebugaran kardiorespirasi atau yang sering disebut dengan tingkat volume oksigen maksimal (VO₂max). Kebugaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Hal ini juga berarti seseorang masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Semakin bugar atau segar seseorang, semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan (Khayan et al., 2018).

Kemampuan VO₂Max yang tinggi merupakan salah satu unsur yang wajib dimiliki oleh setiap pemain hoki, dengan kemampuan VO₂Max yang baik dapat mewujudkan pencapaian sebuah prestasi dalam permainan hoki. Nirwandi, (2017) menjelaskan seseorang yang memiliki daya tahan dengan baik jika dia mampu melakukan kerja fisik secara terus-menerus dalam waktu yang cukup lama, misalnya seorang pemain hoki mampu bermain dalam waktu 2x40 menit. Tujuan utama dari kemampuan VO₂Max adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah serta dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Lutan dan suherman, (2000, hlm. 153) menjelaskan kebugaran terdiri atas kebugaran berkaitan dengan kesehatan yaitu diukur berdasarkan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani yang membutuhkan daya tahan, kekuatan, atau fleksibilitas, kemudian kebugaran berkaitan dengan performa yaitu unsur agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi.

Supaya VO₂Max kita tetap terjaga maka harus melakukan latihan daya tahan secara berkesinambungan supaya tidak terjadi kelelahan yang berarti. VO₂Max merupakan faktor yang terpenting dalam menghambat kelelahan akibat menumpuknya asam laktat. Gürses et al., (2018) menyatakan VO₂Max adalah faktor penting untuk sukses dalam permainan hoki. Dinyatakan bahwa kapasitas

aerobik sangat penting untuk kinerja permainan hoki dan memainkan peran penting dan aktif dalam periode reproduksi ATP. Pendapat di atas menjelaskan bahwa VO2Max merupakan hal terpenting untuk mencapai performa terbaik dalam permainan hoki. Jika Vo2Max terpenuhi dengan baik maka, aktifitas gerak atlet akan melakukan suatu pertandingan akan baik pula. Apabila atlet hoki Kota Bandung selalu menjaga Vo2Max dengan latihan terprogram secara *continue*, maka Vo2Max dan daya tahan akan menjadi lebih baik dan bugar.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aggarwala et al., (2017) yang memperlihatkan bahwa Performa memiliki korelasi negatif yang bermakna dengan VO2Max. Kategori performa yang rendah akan menunjukkan nilai VO2 Max yang lebih baik dan dapat menurunkan kualitas atlet dan mortalitas akibat performanya rendah. Terdapat beberapa faktor yang dapat berkontribusi untuk meningkatkan penyerapan oksigen. Seorang atlet yang memiliki tingkat daya tahan aerobik (VO2max) harus maksimal dalam bertanding karena akan menentukan kebugaran dan performa atlet saat bertanding. Hal tersebut menjadi acuan kepada atlet, tim pelatih dan official untuk mengevaluasi bahwa tingkat daya tahan aerobik (VO2max) harus ditingkatkan lagi agar memiliki kondisi fisik yang lebih baik.

Hal ini karena menurut pengamatan peneliti pada beberapa kejuaraan peminan terlihat sangat cepat mengalami kelelahan sehingga menyebabkan kemampuan bermainnya menurun salah satunya adalah sering kehilangan bola, dan salah memberikan passing. Kendala yang dihadapi adalah kurangnya sarana dan tempat latihan, pelatih, dan program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik terutama daya tahan aerobik. Selain itu juga peneliti beranggapan bahwa atlet yang memiliki daya tahan aerobik (VO2max) yang baik maka akan berhubungan juga terhadap performa atlet tersebut, untuk mencapai performa biasanya akan ditetapkan suatu target untuk atlet.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang telah dipaparkan di atas, penulis tertarik untuk meneliti tentang tingkat daya tahan aerobik (VO2max) dan performa pada atlet hoki Kota Bandung dengan mencari hubungan tingkat daya tahan aerobik (VO2max) terhadap performa atlet. Adapun judul penelitian yang akan

diangkat adalah Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO₂max) Terhadap Performa Atlet Hoki Kota Bandung.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang di ajukan penulis, maka yang menjadi permasalahan dalam penulisan ini adalah “Apakah ada hubungan yang signifikan tingkat daya tahan aerobik (VO₂max) dengan performa atlet Hoki Kota Bandung?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan masalah penelitian yang akan diungkapkan dirumuskan oleh peneliti, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan signifikan tingkat daya tahan aerobik (VO₂max) dengan performa atlet Hoki Kota Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

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

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat membantu mengungkap berbagai hal yang bermanfaat. Dapat memberikan pengetahuan, wawasan dan informasi bagi para pelaku dan akademisi yang perthatian terhadap olahraga prestasi khususnya bagi para pelatih dilapangan mengenai seberapa besar perbedaan tingkat daya tahan dan menambah bahan pustaka baik di tingkat Sekolah, Klub, Program Studi, Fakultas maupun Universitas.

1.4.2 Manfaat Praktis

Dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih Cabang Olahraga sebagai acuan untuk menentukan program latihan selanjutnya demi menunjang prestasi yang lebih optimal dan untuk melatih dan mengembangkan keterampilan peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Mengacu kepada Karya tulis ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia. Struktur Organisasi Penulisan skripsi terbagi dalam 5 bab, dan setiap bab nya memiliki sub bab, antara lain:

Pada Bab 1 berisikan uraian tentang pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi yang terdiri dari latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, struktur penelitian. Lalu Bab 2 Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Landasan teoritis meliputi hal-hal sebagai berikut: konsep-konsep dan teori yang berkaitan. Bab 3 menjelaskan mengenai metode penelitian yang berisikan penjabaran desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, analisis data. Bab 4 menjelaskan hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan dan pada Bab 5 berisikan simpulan, implikasi dan saran.