

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hoki merupakan olahraga permainan yang berkembang di Indonesia dan mulai banyak diminati oleh masyarakat hampir dari setiap kalangan. Olahraga ini merupakan salah satu jenis dari permainan bola kecil. Olahraga ini menggunakan media bola kecil dan dua gawang yang dimainkan oleh dua regu tiap regu sebanyak lima orang dalam satu tim termasuk 1 orang yang bertugas sebagai penjaga gawang

Hoki merupakan cabang olahraga permainan yang termasuk dalam cabang olahraga yang dipertandingkan pada ajang multi-event tertinggi di dunia dari mulai olimpiade, Asian Games, SEA Games, dan kejuaraan-kejuaraan lainnya termasuk juga pada Pekan Olahraga Nasional (PON). Perkembangan olahraga hoki di Indonesia pada 10 tahun terakhir mengalami banyak perkembangan dan kemajuan dalam pencapaian prestasi. Pada *event Sea Games* ke 29 pada tahun 2017 yang diselenggarakan di Malaysia. Tim hoki ruangan Indonesia menempati peringkat 2 dan harus mengakui keunggulan tim Thailand sebagai juara dengan skor yang cukup telak 1-4. Prestasi yang diraih pada level internasional tersebut didukung oleh berjalannya kejuaraan rutin yang diselenggarakan oleh setiap pengprov di masing-masing daerah, universitas dan pembinaan klub-klub hoki di seluruh jenjang sekolah, baik dari remaja hingga dewasa yang mulai banyak di setiap daerah. Kompetisi yang digelar dengan rutin tersebut membuat perkembangan hoki ditingkat universitas dan klub yang ada di Indonesia mulai untuk menyelenggarakan pembinaan latihan pada pemain hoki. Hampir setiap perguruan tinggi diseluruh daerah memiliki tim yang aktif dan rutin mengikuti kompetisi setiap tahun. Universitas Negeri Jakarta merupakan salah satu universitas yang memiliki tim hoki yang rutin mengikuti dan menyelenggarakan kejuaraan hoki baik antar perguruan tinggi, antar klub di Indonesia, bahkan antar perguruan tinggi di asia

Perkembangan olahraga hoki di level professional dan amatir mulai berkembang diseluruh daerah setelah melihat prestasi indonesia di kancah internasional mulai diperhitungkan. Terselenggaranya kejuaraan nasional dan kejuaraan amatir tingkat perguruan tinggi menjadi dorongan setiap tim untuk mengembangkan pembinaan klub hoki untuk ikut meramaikan persaingan olahraga hoki di Indonesia. Perkembangan olahraga hoki di level perguruan tinggi merupakan salah satu faktor pendukung untuk pertumbuhan olahraga ini menjadi lebih pesat. Semakin banyaknya kompetisi yang

berlangsung dilevel perguruan tinggi dapat berperan langsung untuk mengembangkan permainan hoki. Selain itu berkembangnya hoki di perguruan tinggi dapat membantu perkembangan hoki dalam pembinaan jangka Panjang.

Tim hoki Universitas Negeri Jakarta merupakan salah satu tim yang rutin mengikuti kompetisi diberbagai *level* baik regional, nasional dan internasional. Tim hoki UNJ merupakan salah satu Universitas yang memiliki banyak prestasi pada cabang olahraga hoki. Hoki merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dilakukan secara tim/beregu (Lestari & Amin, 2019). Setiap pemainnya memegang tongkat (*stick*) untuk menggerakkan sebuah bola. Dengan tujuan menciptakan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola.

Hoki terbagi menjadi 3 jenis, yaitu hoki es, hoki lapangan dan hoki ruangan, olahraga hoki yang berkembang di Indonesia adalah hoki lapangan dan hoki ruangan. Permainan hoki ruangan merupakan permainan yang diadopsi dari permainan hockey lapangan. Hoki ruangan dikembangkan di Jerman selama tahun 1950, dengan cepat menyebar ke negara Eropa lainnya. Belgia adalah salah satu negara untuk meng- adopsi varian hoki lapangan, dan pada tahun 1966 Rene Frank, yang berasal dari Belgia, yang kemudian menjadi Presiden FIH, membujuk Asosiasi Hoki Jerman untuk memberikan tanggung jawab atas aturan Hockey Indoor ke FIH. Hal ini menyebabkan FIH (International Hockey Federation) mengakui hoki dalam ruangan dalam konstitusinya pada tahun 1968.

Hoki ruangan cukup populer di Jerman dengan adanya banyak pemain, hal ini disebabkan akibat lapangan yang digunakan lebih kecil sehingga tidak memerlukan tempat yang lebih luas dan penggunaan papan permainan sebagai garis samping lapangan, menjadikan permainan hoki ruangan jauh lebih cepat. Permainan seperti ini baik secara teknik maupun fisik sangatlah dituntut dengan tempo permainan yang sangat cepat dan pemain yang lebih sedikit. Hoki ruangan berbeda dengan hoki lapangan, lapangan hoki indoor terbilang lebih kecil dari pada hoki lapangan dengan lebar 18 – 22m dan panjang 36 – 44m. Gawang berukuran tinggi 2m dan lebar 3m. Pemain hoki berjumlah 6 orang, 5 orang pemain dan 1 orang penjaga gawang. Waktu permainan dibagi menjadi 2×15menit. Namun juga ada yang 2x20 menit. FIH pertama kali mempertandingkan turnamen Hockey Indoor secara seksama pada tahun 1972. Para pemain menggunakan kostum layaknya seperti pemain sepak bola, dengan sepatu yang berbeda karean hoki dimainkan dengan lapangan yang terbuat dari lantai yang rata. Para

pemain menggunakan stik atau tongkat sebagai alat dalam memainkan bola yang berukuran kecil dan padat.

Hoki lapangan memiliki beberapa teknik dasar seperti teknik dasar *gripping*, *dodging*, *stopping*, *dribbling*, dan *shooting*, *push*, *tapping/hit*, *slap*, *flick* dan *scoop*. Sedangkan dalam teknik dasar hoki ruangan hanya menggunakan teknik dasar *gripping*, *dodging*, *stopping*, *dribbling*, dan *push* saja. Setiap pemain hoki dituntut untuk dapat menguasai keterampilan bermain dan teknik dasar yang baik. Masing-masing teknik dasar mempunyai fungsi dan tujuan yang berbeda, seperti *passing* digunakan untuk mengumpan bola, *stopping* digunakan untuk menerima atau menghentikan bola, *dribbling* digunakan untuk menguasai dan membawa bola, dan *shooting* untuk memasukan bola ke gawang lawan. Setiap teknik yang dilakukan memiliki beberapa tahapan gerak, yaitu sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir yang saling berkesinambungan antar tahapan. Setiap rangkaian gerak tersebut jika dilakukan dengan baik dan benar mulai dari sikap kaki kuda-kuda, sikap tubuh, sikap tangan saat memegang stik dan arah pandangan maka teknik yang dilakukan pun akan baik, sehingga setiap gerakannya diharapkan bisa lebih efektif dan efisien.

Dalam pencapaian prestasi terdapat empat aspek penting untuk dipersiapkan yaitu aspek teknik, fisik, taktik dan mental (Lubis, 2013). Hal tersebut dilakukan untuk mencapai prestasi tertinggi dan semaksimal mungkin. Prestasi olahraga merupakan hasil yang diperoleh atau dicapai oleh seorang atlet melalui aktivitas olahraga, hasil yang dimaksud terlihat dalam bentuk keterampilan secara teknik dan kemampuan fisik dan mental atlet saat berolahraga (Sari, Tangkudung, & Hanif, 2018). Sehingga aspek keterampilan teknik dan fisik menjadi faktor yang penting untuk pencapaian prestasi atlet dalam meraih tingkat prestasi setinggi-tingginya.

Teknik dasar bermain hoki ruangan tidak serta merta bisa diperoleh, melainkan melalui proses yang secara sengaja dibentuk, direncanakan, dijalankan, dan dievaluasi secara terus menerus, terstruktur, sistematis dan berjenjang. Dari hasil observasi dilihat dari gerakannya, banyak pemain hoki yang belum dapat menguasai teknik dasar rangkaian gerak mulai dari sikap awal, sikap pelaksanaan, sikap akhir dan belum adanya jarak pegangan grip sebagai acuan bagi setiap pemain hoki ruangan berdasarkan tinggi badan, maka dipandang perlu untuk diketahui dan dianalisis sebagai dasar untuk memperbaiki prestasi cabang olahraga hoki di Indonesia. terhadap teknik dasar dan rangkaian gerak yang dilakukan akan memberikan gambaran tentang pengaruh tinggi

badan terhadap sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir yang akurat pada saat *shooting*.

Dalam olahraga hoki yang dimainkan dengan tempo permainan tinggi dengan melakukan keterampilan teknik, taktik dan fisik melalui pergerakan memanipulasi bola dalam tekanan yang tinggi di lapangan yang kecil, atlet dituntut untuk menguasai keterampilan teknik yang banyak untuk menjalankan permainan. Sehingga keterampilan gerak yang kompleks yang harus dikuasai atlet terutama keterampilan *shooting* kearah gawang agar permainan dapat berjalan lebih dinamis dan cepat sehingga tujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dapat tercapai. Dari hasil analisis tersebut peneliti merasa perlu adanya acuan untuk sikap badan dan grip pegangan, karena teknik dasar yang benar akan memunculkan sikap yang baik ketika melakukan *shooting* pada cabang olahraga hoki dan dapat digunakan sebagai acuan program latihan oleh para pelatih.

Pada cabang olahraga hoki ruangan belum ada penelitian hingga saat ini yang menyelidiki tindakan utama dalam olahraga hoki ruangan (Vinson et al., 2013). selama ini lebih banyak dilakukan untuk menganalisis pengaruh latihan, teknik dasar bermain hoki tanpa melihat rangkaian gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan dan sikap akhir, aspek fisiologis, strenght and conditioning, tes dan pengukuran serta biomekanika yang berhubungan dengan strategi bermain. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Latifah, Margawati, & Rahadiyanti, 2019) tentang hubungan komposisi tubuh dengan kesegaran jasmani pada atlet hockey. Lalu penelitian dari (Samsul Huda, Sapulete, & Zulfikar, 2018) mengenai *exercise method of hockey basic technique skills*. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh (Karim, Hasan, & Juniarsyah, 2017) yang menganalisis ketepatan hasil pukulan normal grip dan short grip dalam permainan hockey untuk atlet pemula. Demikian juga penelitian oleh (Entang Hermanu, 2011) tentang perbedaan pengaruh hasil latihan dribble dan *shooting* dengan menggunakan alat yang dimodifikasi pada cabang olahraga hockey. (Ramdhan & Sunaryadi, 2019) tentang perbandingan latihan medicine ball side throw dengan kettlebell side swing terhadap peningkatan kecepatan hit cabang olahraga hockey. (Vinson et al., 2013) tentang *Penalty corner routines in elite women's indoor field hockey: Prediction of outcomes based on tactical decisions*. (Nurhidayah, Rahayu, & Waluyo, 2014) tentang sumbangan power otot lengan, kekuatan genggam, fleksibilitas pergelangan tangan dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan tembakan penalti pada hockey. (Sharma, Tripathi, & Koley, 2012) mengenai korelasi karakteristik antropometri dan tes kebugaran jasmani pada atlet profesional di India. (Budiarto, 2014) tentang perbandingan kecepatan laju bola pada jenis pukulan push, hit,

dan flick pada permainan hockey. (Rangasamy, As'ari, Rahmad, & Ghazali, 2020) mengenai hockey activity recognition using pre-trained deep learning model Keerthana. (Purnomo, 2019) analisis gerak teknik dasar hit dan reverse hit terhadap kecepatan bola dan ketepatan sasaran. (Barboza et al., 2019) tentang a warm-up program to reduce injuries in youth field hockey players: a quasi-experiment. (JENNINGS, CORMACK, COUTTS, & AUGHEY, 2012) tentang international field hockey players perform more high-speed running than national-level counterparts. (Paul, Weinbach, & Riccardi, 2019) tentang Attendance in the Canadian Hockey League: The Impact of Winning, Fighting, Uncertainty of Outcome, and Weather on Junior Hockey Attendance.

Penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa belum terdapat penelitian yang komprehensif pada cabang olahraga hoki ruangan yang menyangkut pada studi kriteria posisi tubuh pemain hoki ruangan berdasarkan tinggi badan untuk memperoleh teknik *shooting* bola yang akurat, Dengan demikian maka penelitian ini memiliki keterbaruan menyangkut substansi yang meliputi analisis program pembinaan prestasi yang dilakukan dengan melibatkan multidisiplin ilmu yaitu bidang ilmu antropometri, bidang ilmu Fisika, dan cabang olahraga hoki itu sendiri.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Sikap tubuh pemain hoki ruangan berdasarkan tinggi badan untuk memperoleh teknik *shooting* yang akurat.
2. Postur tubuh ideal pemain hoki ruangan berdasarkan tinggi badan.
3. Menganalisis sikap awal, sikap pelaksanaan dan sikap akhir pada saat *shooting* bola.
4. Jarak grip pemain hoki ruangan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini sangat luas dan kompleks, maka diperlukannya sebuah batasan demi fokusnya sebuah inti permasalahan yang akan diteliti. Pembatasan masalah-masalah sebagai berikut:

1. Teknik *shooting* fokus pada gerak sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir
2. Teknik *shooting* berjarak 7 m (titik penalty)
3. Posisi bola ketika melakukan *shooting* dalam keadaan diam (statis)

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti kemukan di atas maka yang menjadi masalah pokok, adapun rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana sikap tubuh yang baik untuk memperoleh teknik *shooting* bola yang akurat ?
2. Berapa tinggi badan dan jarak pegangan yang ideal untuk shooting bola yang akurat?

E. Tujuan Penelitian

Berikut adalah manfaat tujuan penelitian:

1. Untuk mengetahui pengaruh sikap tubuh berdasarkan tinggi badan pada saat *shooting* bola.
2. Untuk mengetahui Berapa tinggi badan dan jarak pegangan yang ideal untuk shooting bola yang akurat

F. State of The Art

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan hoki ruangan, belum ada yang secara rinci membahas mengenai teknik dasar *shooting* bola hoki ruangan yang baik dilihat dari tahapan gerakannya. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk membahas secara rinci tahapan gerak dari teknik tersebut dilihat dari sikap tubuh yang didasarkan pada tinggi badan pemain hoki ruangan.

Berikut ini adalah penelusuran studi literatur untuk menemukan gap dari penelitian-penelitian sebelumnya, sehingga dapat ditentukan *state of the art* dari penelitian ini.

STUDI KRITERIA SIKAP TUBUH PEMAIN HOKI RUANGAN BERDASARKAN TINGGI BADAN UNTUK MEMPEROLEH TEKNIK MENGGIRING BOLA YANG AKURAT

No	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
1	2010	Indranil Manna dkk., <i>International Journal of Sports Science and Engineering</i> Vol. 04 (2010) No. 04, pp. 229-238.	<i>Effect of Training on Anthropometric, Physiological and Biochemical Variables of Elite Field Hockey Players</i>
2	2011	Entang hermanu, <i>Jurnal Kepelatihan Olahraga</i> , Volume 3, No. 1, Juni	Perbedaan pengaruh hasil latihan dribble dan <i>shooting</i> dengan menggunakan alat yang dimodifikasi pada cabang olahraga hockey

No	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
3	2014	Don Vinson dkk, <i>Journal of Sports Sciences.</i>	<i>Penalty corner routines in elite women's indoor field hockey: Prediction of outcomes based on tactical decisions</i>
4	2016	Doddy Abdul Karim dkk, <i>Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan, Vol. 1, No. 1, Juni</i>	Hubungan antara motivasi berprestasi dan kemampuan gerak dengan hasil belajar keterampilan teknik dasar hoki mahasiswa TPB-ITB
5	2018	Much. Samsul Huda dkk, <i>Advances in Health Science Research, vol 12, The 4th International Seminar on Public Health Education ISPHE</i>	<i>Exercise Method of Hockey Basic Technique Skills</i>
6	2018	Ricky Ferrari Valentino, (Jurnal Kepelatihan Olahraga, Volume 10, No. 1 Juni)	Pengaruh latihan menggunakan media audio visual terhadap keterampilan teknik push pada cabang olahraga hoki
7	2019	Michal Bozděch dkk, <i>Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol.19 (4)</i>	<i>Effect of relative age in men's ice hockey: the analysis of playing positions, hand dominance, and the level of basic anthropometric characteristics at the Ice Hockey World Championships 2017</i>
8	2019	Muhammad Rizal Ramdhan dkk., <i>Jurnal Kepelatihan Olahraga, Volume 11, No. 2, September</i>	Perbandingan Latihan <i>Medicine Ball Side Throw</i> dengan <i>Kettlebell Side Swing</i> terhadap Peningkatan Kecepatan <i>Hit</i> Cabang Olahraga <i>Hockey</i>
9	2019	Doddy Abdul Karim dkk., <i>jurnal keolahragaan, Vol.5 No.2, Oktober 2019 (36-44)</i>	Analisis Ketepatan Hasil Pukulan Normal <i>Grip</i> dan <i>Short Grip</i> dalam Permainan <i>Hockey</i> untuk Atlet Pemula

G. Road Map Penelitian

Peneliti sebelumnya pernah melakukan penelitian dalam bidang yang sama yaitu ilmu keolahragaan, hanya saja aspek yang menjadi fokus penelitiannya membahas mengenai perbandingan penurunan kadar gula dalam darah. Penelitian tersebut dilakukan pada tahun 2016 dengan fokus penelitian yang dirumuskan sebagai berikut:

“Perbandingan efek kerja dengan menggunakan treadmill dan ergocycle selama 30 menit terhadap penurunan kadar gula dalam darah pada mahasiswa fik unj angkatan 2015.”