

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Latihan merupakan suatu proses yang sistematis untuk meningkatkan kualitas fisik dan bertujuan untuk meningkatkan penampilan olahraga. Latihan menjadi sangat efektif jika dilakukan dengan program yang baik. (Herpandika et al., 2019). Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja dan menjadi dasar untuk prasyarat guna meningkatkan prestasi seorang *atlet*, komponen kondisi fisik tersebut terdiri atas kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, daya tahan, daya ledak otot, koordinasi, keseimbangan, daya lentur, dan reaksi. Dalam *Hockey* kelincahan merupakan salah satu komponen yang sangat penting hal ini dapat dilihat dalam gerakan merubah arah lari ketika sedang memainkan bola agar tetap dalam penguasaan, gerakan melewati pemain lawan dalam penyerangan, mengecoh lawan dengan gerak tipu yang tiba-tiba merubah arah lari dan semua kegiatan ini dilakukan dengan cepat, dengan demikian seseorang yang mengubah suatu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincahannya cukup baik. Keadaan seperti ini kerap dijumpai dalam permainan hockey yang ditampilkan oleh pemain-pemainnya. Jika seorang pemain *hockey* tidak mempunyai kelincahan yang baik maka, ia tidak akan melakukan hal – hal tersebut, ini berarti teknik dasar kemampuan *hockey* kurang baik atau kurang sempurna sehingga kelincahannya perlu

ditingkatkan (Subakti, 2013). Seperti halnya dengan atlet *Hockey* Puslatcab Kota Tangerang yang telah melakukan test kelincahan seperti dibawah :

Tabel .1.1 Kelincahan Atlet Puslatcab *Hockey* Kota Tangerang

No	Nama	Test	No	Nama	Test
1	Rini Widiastuti	20,93	9	Vanesa Amalia	19,35
2	Siti Nurholipah	19,69	10	Fatma Sri H	19,20
3	Melanie Julia	18,26	11	Tiara Dwi S	19,79
4	Anggi Kusuma	20,28	12	Shella Aulia	17,93
5	Vina Marliana	18,79	13	Fahma Aulia	18,14
6	Rifa Haila	20,43	14	Amalia Nur H	19,15
7	Warda Havis	18,03	15	Khaerunissa F	18,88
8	Cindy Nindya	19,00	16	Imdi Nurannisa	18,92

Sumber : Data dari Puslatcab Hockey Kota Tangerang.

Berdasarkan tabel hasil test kelincahan yang pernah dilakukan oleh pelatih *hockey* puslatcab kota Tangerang pada awal tahun 2021, masih banyak atlet yang mendapat hasil skor test >18.0 – 21.7, berdasarkan table ashok 2008 hasil tersebut dikategorikan average dan perlu adanya latihan untuk meningkatkan kelincahan.

Sejalan dengan hasil wawancara dengan pelatih *hockey* puslatcab kota Tangerang dengan Bapak Anwary bahwa atlet *hockey* putri binaannya memang masih kurang dalam hal kelincahan. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti kelincahan atlet *hockey* puslatcab kota Tangerang karena masih kurang dari target kelincahan yang direncanakan oleh pelatih untuk menghadapi pertandingan terdekat yaitu porprov VI banten 2022, dan Kota Tangerang sebagai tuan rumahnya.

Dilihat dari permasalahan tersebut penulis terinspirasi dan mereferensi dari penelitian terdahulu yang berkaitan dengan latar belakang masalah pada skripsi ini. Penelitian terkait antara lain:

1. (Basri & Firdaus, 2020), latihan *speed, agility and quickness*(SAQ) untuk meningkatkan kelincahan pada atlet futsal puslatcab tahun 2020. Penelitian ini menyimpulkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan antara latihan SAQ (*Speed, Agility, dan Quickness*) terhadap peningkatan kelincahan pada atlet futsal puslatcab tahun 2020.
2. (Amar et al., 2017), pengaruh latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis kelompok umur ganda remaja putri pb. Djarum. . Penelitian ini menyimpulkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan antara latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) terhadap kelincahan atlet bulutangkis kelompok umur ganda remaja putri pb. Djarum.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk menerapkan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan yaitu latihan *SAQ (Speed, Agility, Quickness)*. Latihan *SAQ* adalah sistem latihan progresif dan metode pelatihan yang ditujukan untuk mengembangkan kemampuan motorik dan kontrol gerakan tubuh melalui pengembangan sistem neuromuskuler. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan daya ledak gerakan multi arah dengan memprogram ulang sistem neuromuskuler, sehingga dapat bekerja lebih efisien (Vallimurugan & Vincent, 2012)

Oleh karena itu dalam penelitian ini akan dibahas bagaimanakah “Pengaruh Latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Hockey “.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diatas , maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

- 1) Seorang pemain *hockey* dituntut memiliki kondisi fisik, seperti kelincihan yang baik.
- 2) Banyak pemain yang masih kurang dalam kelincihan .
- 3) Masih lemahnya kelincihan maka dalam control bola sehingga bola dapat mudah untuk di rebut lawan.
- 4) Masih banyak pemain yang gerak dalam penguasaan bola dalam permainan masih lambat.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penulis hanya membahas kelincihan pada atlet *hockey*. Pembahasan diluar tulisan tidak dibahas, agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya batasan sehingga penelitian ini menjadi jelas. Mempertimbangkan keterbatasan kemampuan, pengetahuan, tenaga, waktu dan biaya penelitian, maka penelitian ini akan dibatasi pada: Apakah terdapat Pengaruh Latihan SAQ (*speed, agility, quickness*) terhadap Peningkatan Kelincihan Atlet *Hockey* Putri *Indoor* Puslatcab Kota Tangerang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan maka perumusan masalah yang ada pada penelitian ini adalah sebagai berikut “Apakah latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) berpengaruh terhadap peningkatan kelincihan atlet *hockey*?”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa kegunaan diantaranya adalah sebagai berikut :

1) Secara Teoritis

- a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian ke depan, khususnya bagi para pemerhati peningkatan prestasi *hockey* maupun seprofesi dalam membahas peningkatan kelincahan menggunakan latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*).
- b. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada atlet *hockey* di Universitas Negeri Jakarta.

2) Secara Praktis

- a. Bagi pihak pelatih agar dapat merencanakan program latihan dengan porsi yang tepat dan menambah pengetahuan tentang bentuk latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*).
- b. Bagi atlet agar dapat melatih SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) untuk peningkatan kelincahan.
- c. Bagi peneliti agar dapat mengembangkan teori-teori yang hasilnya berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi *hockey*.
- d. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada atlet *hockey* di Universitas Negeri Jakarta.