

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kegiatan olahraga merupakan suatu wadah dimana seseorang dapat mengembangkan potensi dan kemampuan setiap insan yang melakukannya, sehingga apa yang dilakukan dapat berguna bagi yang melakukannya. Sebagai generasi muda penerus perjuangan bangsa dan calon intelektual muda, maka peran pemuda harus selalu berpikir maju serta kreatif dan tidak mudah putus asa, hal ini perlu mendapat tanggapan dari berbagai pihak agar kreativitas yang tumbuh dapat disalurkan dengan baik sehingga proses pembinaan dan potensi khususnya dibidang olahraga dapat dilakukan secara berkesinambungan.

Pada dunia olahraga, prestasi merupakan salah satu tujuan yang ingin dicapai. Untuk mencapai prestasi tersebut atlet, harus bekerja keras dengan melakukan latihan secara teratur sesuai program latihan yang diberikan pelatih. Dengan latihan yang maksimal secara berulang-ulang, maka akan mendapatkan hasil yang baik juga.

Salah satu olahraga yang saat ini mengalami pertumbuhan dan perkembangan adalah olahraga hoki. Pada dekade ini pertumbuhan dan perkembangan olahraga hoki cukup menggembirakan. Pertumbuhan dan

perkembangan ditandai dengan makin banyaknya klub hoki yang berdiri baik itu ditingkat sekolah, perguruan tinggi serta daerah.

Salah satu perguruan tinggi yang mempunyai klub hoki adalah Universitas Negeri Jakarta. Selain pembinaan di perguruan tinggi saat ini juga banyak pertandingan yang diselenggarakan kejuaraan tingkat mahasiswa maupun tingkat pelajar. Setelah sekian lama *vacum*, hockey Indonesia juga mengikuti kejuaraan internasional yaitu sea games tahun 2013 dan 2015 untuk hoki *field* dan untuk hoki *indoor* yaitu dengan mengikuti kejuaraan *Asia Men's Indoor Hockey* di Taiwan 2014.

Jadi dapat dikatakan bahwa olahraga hoki semakin berkembang di masyarakat meskipun tidak seperti olahraga futsal. Pada dasarnya olahraga ini sangat menarik untuk dilihat ataupun ditonton. Hoki adalah cabang olahraga permainan beregu dan menggunakan alat yang dinamakan *stick*. Permainan hoki merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim. Untuk hoki *field* terdiri dari sebelas pemain dan hoki *indoor* jumlah pemainnya 5 pemain. Setiap tim mempunyai satu buah gawang yang harus mereka jaga supaya tidak kemasukan bola. Masing-masing tim memperebutkan satu buah bola untuk kemudian dimasukkan ke gawang lawan. Tim yang lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawan, maka tim tersebut dinyatakan sebagai pemenangnya. Permainan hoki merupakan olahraga yang kompleks yaitu olahraga yang menggabungkan berbagai komponen fisik yang dipadukan sehingga membentuk suatu permainan.

Permainan hoki merupakan salah satu cabang olahraga yang hampir sama dengan futsal, baik peraturannya maupun cara melakukannya. Hoki dan futsal adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, dengan teknik mengumpan bola, mengolah bola, berlari secepat-cepatnya ke arah gawang lawan, dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. Perbedaannya terdapat pada cara memainkannya, hoki menggunakan *stick* dan bola yang berukuran kecil, dengan cara didorong atau dipukul sedangkan futsal ditendang menggunakan kaki.

Perkembangan olahraga hoki menuntut atlet atau olahragawan untuk menghasilkan yang terbaik lewat prestasi yang maksimal. Pencapaian prestasi yang tinggi melalui olahraga tentunya tidak didapat dengan mudah, semua membutuhkan proses melalui latihan. Prestasi olahraga hoki di Indonesia sampai saat ini masih dilaksanakan suatu pembinaan menuju prestasi yang maksimal, walaupun kenyataannya masih tertinggal prestasinya dengan negara lain.

Prestasi cabang olahraga ini belum mampu memperoleh medali pada Sea Games 2013 dan 2015. Hal ini menunjukkan olahraga hoki membutuhkan pembinaan yang lebih maksimal, dilihat dari pembinaan teknik, pembinaan fisik dan pembinaan mental. Hal ini sangat mendukung sebagai upaya dalam perkembangan prestasi hoki.

Pemain hoki membutuhkan kemampuan fisik yang prima, teknik yang sempurna dan mental yang tangguh. Tujuan utama dari latihan (*training*)

adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dari prestasi olahraganya semaksimal mungkin. Untuk mencapai latihan tersebut, ada 4 aspek yang perlu diperhatikan oleh setiap guru pendidikan jasmani/Pembina/pelatih olahraga yaitu: 1. Latihan fisik, 2. Latihan teknik, 3. Latihan taktik dan 4. Latihan mental.¹

Sedangkan tujuan umum latihan menurut James Tangkudung adalah:

- a. Untuk mencapai dan meningkatkan dan mengamankan perkembangan fisik secara multilateral.
- b. Untuk meningkatkan dan mengamankan perkembangan fisik yang spesifik, sesuai dengan kebutuhan olahraga yang ditekuni.
- c. Untuk menghasilkan dan menyempurnakan teknik maupun strategi yang diperlukan.
- d. Untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik maupun strategi yang diperlukan.
- e. Untuk mengelola kualitas kemauan.
- f. Untuk menjamin dan mengamankan persiapan individu maupun tim secara optimal.
- g. Untuk memperkuat tingkat kesehatan tiap atlet.
- h. Untuk mencegah cedera.
- i. Untuk meningkatkan pengetahuan teori.²

Hoki merupakan cabang olahraga permainan yang membutuhkan banyak energi, sehingga para atlet dituntut untuk memiliki tingkat kondisi fisik yang baik untuk pencapaian prestasi optimal. Kondisi lain yang tidak kalah pentingnya untuk mencapai suatu prestasi olahraga adalah kemampuan atlet itu sendiri. Kemampuan yang dimaksud terdiri dari empat aspek utama, yaitu:

¹James tangkudung dan Wahyuningtyas Puspitorini, *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga Edisi II* (Jakarta, Penerbit Cerdas Jaya, 2012), p. 42

²*Ibid*, p.43

(1) persiapan fisik, (2) persiapan teknik, (3) persiapan taktik, dan (4) persiapan psikologis.³

Seorang pemain hoki harus menguasai teknik-teknik dasar. satu teknik dengan teknik lainnya saling berkait dan tidak dapat terpisahkan. Melihat kemajuan permainan hoki yang menggunakan teknik–teknik tinggi baik peraturan maupun teknik–teknik bermain sudah sewajarnya mengetahui bagaimana cara mengembangkan teknik–teknik tersebut. Sama halnya dengan keterampilan *shooting*. *Shooting* dapat dilakukan dengan baik apabila ditambah dengan kekuatan, *power*, kelincahan, koordinasi, kelentukan, ketepatan dan kecepatan.

Ketepatan *shooting* merupakan salah satu keterampilan khusus yang harus dikuasai oleh setiap pemain hoki baik dalam latihan maupun pertandingan. *Shooting* yang baik benar dan efisien merupakan sasaran akhir setiap bermain, keberhasilan setiap regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam menembak sehingga seorang pemain dapat mencetak sebuah gol dan memberikan kemenangan bagi timnya.

Usaha untuk meningkatkan ketepatan *shooting* dapat dilakukan dengan berbagai aktivitas secara maksimal melalui proses latihan yang terprogram, baik dari segi fisik, teknik, taktik maupun psikis. Seorang pemain hoki dalam melakukan keterampilan menembak harus memperhatikan

³Tudor O. Bompas dan G. Gregory Haff, *Periodization Theory And Methodology Of Training Fifth Edition Terjemahan*, 2009, p. 61

kekuatan otot lengan, kelentukan pinggang dan percaya diri yang menarik minat peneliti untuk melakukan sebuah penelitian terutama pada peningkatan hasil ketepatan *shooting* permainan hoki. Hal ini dikarenakan, apabila seorang tidak mempunyai kekuatan otot lengan, kelentukan pinggang dan percaya diri. Maka bola yang diarahkan ke gawang tidak akan bergerak dengan baik menuju sasaran.

Berdasarkan beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan *shooting* diatas penulis memfokuskan penelitian pada ketepatan *shooting* menggunakan teknik *push* pada atlet pelatda DKI Jakarta. Salah satu alasan pemilihan objek penelitian pada atlet pelatda DKI Jakarta karena penguasaan ketepatan *menembak (shooting)* yang kurang baik, terbukti dengan hasil *shooting* yang tidak tepat pada sasaran gawang lawan yaitu arah tembakan yang jauh dari gawang, menuju ke arah penjaga gawang dan juga hasil bola tembakan yang dihasilkan sangat lemah sehingga mudah dikenai penjaga gawang.

Berdasarkan hal-hal yang dikemukakan diatas maka dalam upaya meningkatkan ketepatan *shooting* pada atlet pelatda DKI Jakarta, penulis tertarik untuk mengetahui beberapa faktor yang berhubungan dengan ketepatan *menembak (shooting)* hoki yaitu ditekankan pada kekuatan otot lengan, kelentukan pinggang dan percaya diri.

B. Identifikasi Masalah

Banyak pertanyaan masalah yang muncul berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah prestasi hoki DKI Jakarta?
2. Bagaimana cara meningkatkan prestasi hoki DKI Jakarta?
3. Komponen fisik apa saja yang berpengaruh dalam permainan hoki?
4. Metode latihan yang bagaimanakah yang dapat meningkatkan ketepatan shooting?
5. Hal-hal apa saja yang mempengaruhi penampilan seorang atlet dalam ketepatan *shooting* menggunakan *push*?
6. Apakah kondisi fisik mempengaruhi ketepatan *shooting* menggunakan *push* pada atlet pelatda hoki DKI Jakarta?
7. Apakah psikis mempengaruhi ketepatan *shooting* menggunakan *push* pada atlet pelatda hoki DKI Jakarta?
8. Faktor-faktor apa sajakah yang akan mempengaruhi dalam ketepatan *shooting*?
9. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan *shooting* hoki?
10. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan pinggang dengan ketepatan *shooting* hoki?
11. Apakah terdapat hubungan antara percaya diri dengan ketepatan *shooting* hoki?

12. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan, kelentukan pinggang dan percaya diri dengan ketepatan *shooting* hoki?

C. Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadi salah penafsiran dalam menyimpulkan hasil penelitian maka peneliti membatasi permasalahan peneliti dengan empat variabel yang terdiri dari: tiga variabel eksogen dan satu variabel endogen. Variabel eksogen terdiri dari kekuatan otot lengan, Kelentukan Pinggang dan percaya diri sedangkan variabel endogen adalah ketepatan menembak menggunakan *push*. Atlet yang diteliti adalah atlet Pelatda hoki DKI Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah tersebut, maka permasalahan ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan *shooting* menggunakan teknik *push* permainan hoki pada atlet Pelatda hoki DKI Jakarta 2015?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan pinggang dengan ketepatan *shooting* menggunakan teknik *push* permainan hoki pada atlet Pelatda hoki DKI Jakarta 2015?

3. Apakah terdapat hubungan antara percaya diri dengan ketepatan *shooting* menggunakan teknik *push* permainan hoki pada atlet Pelatda hoki DKI Jakarta 2015?
4. Apakah secara bersama-sama terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan, kelentukan pinggang dan percaya diri dengan ketepatan *shooting* menggunakan teknik *push* permainan hoki pada atlet Pelatda hoki DKI Jakarta 2015?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai berikut:

1. Sebagai penunjang dalam melakukan latihan para atlet dengan mengetahui komponen-komponen latihannya.
2. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pelatih hoki, pembina dan pemain dalam meningkatkan keterampilan menembak hoki menggunakan teknik *push* sehingga akan lebih maksimal.
3. Memberikan sumbangan informasi positif bagi para pelatih dan guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam melatih dan mengajar, memilih dan mengembangkan pola latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan dasar keterampilan menembak menggunakan teknik *push* agar latihan yang dilakukan dapat berjalan secara efektif dan efisien.
4. Bahan evaluasi bagi klub olahraga hoki Universitas Negeri Jakarta

5. Bagi kalangan akademisi dapat memberikan sumbangan dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan hubungan kekuatan otot lengan, kelentukan pinggang dan percaya diri terhadap ketepatan menembak hoki menggunakan *push*.