

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Setiap cabang olahraga memiliki teknik dasar yang harus dikuasai secara baik dan benar oleh orang-orang yang akan memainkannya. Teknik dasar menjadi peranan utama pada suatu cabang olahraga agar permainan dapat berjalan dengan baik. (Novianda et al., 2014) menyatakan, teknik dasar merupakan salah satu pondasi dasar yang sangat penting dalam setiap cabang olahraga, karena untuk mendapatkan permainan yang maksimal, seseorang itu harus mampu menguasai teknik dasar yang baik

Penguasaan teknik dasar yang benar akan menjadi modal penting guna tercapainya prestasi. (Padli et al., 2019) menyatakan, pembibitan dan pembinaan kegiatan kearah pencapaian prestasi maksimal perlu diadakan berbagai persiapan terutama masalah program latihan dan penguasaan teknik dasar, guna meningkatkan prestasi ketingkat yang lebih tinggi.

Teknik dasar merupakan komponen yang paling penting dalam olahraga (Naldi & Irawan, 2020). Negara yang dikatakan maju untuk bidang olahraganya dapat dilihat melalui proses pembibitan atlet berkelanjutan yang sangat memerhatikan penguasaan teknik dasar yang baik dan benar. (Rahmad, 2016) menyatakan, latihan teknik dasar dan belajar keterampilan gerak dasar sudah dilakukan sejak usia dini, pembinaan usia dini ataupun usia muda dalam cabang olahraga dapat memaksimalkan perolehan suatu prestasi yang berjenjang dan berkelanjutan. Rencana belajar dan program latihan secara periodik diatur berkala dari tahapan paling mudah ke tahapan paling sukar serta terus meningkat pada jangka waktu yang panjang.

Olahraga permainan merupakan jenis olahraga dengan teknik dasar yang harus dikuasai ketika memainkannya. Contoh di olahraga permainan hoki, di Indonesia olahraga hoki yang berkembang adalah hoki lapangan (*field*) dan hoki ruangan (*indoor*). Hoki lapangan dimainkan di lapangan terbuka seperti di rumput dan di karpet, dimainkan oleh 11 orang pemain dalam satu tim. Sedangkan hoki ruangan jumlah pemain dalam satu tim 6 orang (Langga & Supriyadi, 2016). Setiap pemain harus memahami setiap posisi yang mereka tempati. (Ulum, 2014) menambahkan, hoki ruangan dimainkan antara dua regu (masing-masing 6 pemain) yang tiap permainannya memegang tongkat pemukul yang biasa disebut *stick* untuk menggerakkan atau memainkan bola, begitu juga dengan salah satu pemain yang menjadi penjaga gawang.

Seorang pemain perlu menguasai teknik dasar hoki, sedangkan teknik dasar hoki adalah sebagai berikut 1) *Dribble*, 2) *Hit*, 3) *Push*, 4) *Flick*, 5) *Scoop*, 6) *Stop* (Cahyad & Faruk, 2017). Tapi, Rahayu & Daulay (2021) menyatakan bahwa hoki ruangan hanya beberapa teknik dasar yang dapat digunakan yaitu : *dribble, push, stop, flick*. Teknik *push* atau mendorong bola, ketika permainan berlangsung bisa di istilahkan menjadi *passing* atau jika diterjemahkan ke bahasa Indonesia berarti mengoper bola. *Passing* menjadi teknik utama yang dipakai pemain hoki untuk menjalankan arah permainan dan laju pergerakan bola ketika bermain.

Fadli (2014) menyatakan bahwa untuk dapat bermain hoki, pemain harus menguasai berbagai teknik dan kemampuan yang berkaitan dengan permainan hoki itu sendiri. Pemain pemula hoki ruangan mempelajari dan berlatih semua teknik dasar. Pemain pemula harus berlatih dengan teknik-teknik dasar yang baik dan benar dengan memerhatikan kaidah dan sistem latihan secara berulang-ulang yang pada akhirnya teknik dasar tersebut dapat dikuasai dengan benar, jadi agar dapat bermain hoki ruangan

pemain pemula dituntut untuk dapat menguasai teknik-teknik dasar dengan baik (Hermanu, 2013).

Pemain yang baru belajar permainan hoki ruangan akan kesulitan ketika belajar teknik *passing*. Hamzah (2021) menyatakan bahwa “*The passing technique is one of the techniques that every indoor hockey player must master well. This is because playing indoor hockey is very dynamic and very fast, so passing is one of the determinants of the team's success in processing the ball and controlling the match so that it can win the match*”. Keterangan yang dijelaskan menyebutkan bahwa teknik *passing* merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain hoki ruangan. Hal ini dikarenakan permainan hoki ruangan sangat dinamis dan sangat cepat, jadi *passing* merupakan salah satu penentu keberhasilan tim dalam mengolah arah pergerakan bola dan mengontrol permainan ketika bertanding sehingga tim bisa mencetak gol ke gawang lawan dan memenangkan pertandingan.

Teknik *passing* pada permainan hoki ruangan ada dua macam, yang pertama *passing forehand* dan yang kedua *passing reverse*, namun untuk penelitian yang dilakukan saat ini hanya fokus pada *passing forehand*, hal ini berhubungan dengan subjek yang akan diteliti dan menggunakan hasil dari penelitian ini yaitu pemain pemula yang pada *fundamental skill* hoki ruangan yang pertama diberikan adalah *passing forehand*.

*Passing* dilakukan melalui proses bergerak yang dibagi menjadi tiga tahapan yaitu tahap persiapan (sikap awal), tahap pelaksanaan (saat melakukan) dan tahap lanjutan (sikap akhir). Setiap tahap pada teknik *passing* ada proses Bergeraknya atau bisa kita sebut dengan prosedur gerakan. Prosedur gerakan sudah menjadi hal penting setiap kali orang akan mempelajari sebuah gerakan baru. Pada proses penelitian ini hal baru yang dimaksud adalah teknik *passing*.

Prosedur gerakan *passing* yang dilakukan secara baik pada setiap tahapnya diharapkan akan menghasilkan laju perpindahan bola yang benar, hal ini berhubungan

dengan permainan hoki yang memiliki peraturan bola yang tidak boleh terangkat naik terlalu tinggi dari tanah atau lantai, momentum perkenaan bola dengan stik dan pengaruh prosedur gerakan yang tidak benar ketika melakukan *passing* akan menyebabkan bola naik dan menjadikan pelanggaran. Pelanggaran yang muncul akibat dari bola naik ketika *passing* bisa berakibat terhambatnya laju permainan dan akhirnya permainan menjadi tidak efektif, waktu yang terbuang karena pelanggaran akan menghambat tim dalam usaha mencetak gol ke gawang lawan. Pemain yang baru belajar permainan hoki ruangan banyak mengalami kesalahan tersebut ketika melakukan *passing* yang pada akhirnya permainan jadi terhambat.

Secara teknis, latihan teknik dasar *passing* hoki ruangan bisa dilatih dengan berbagai macam bentuk latihan dan variasinya. Peneliti melihat dari proses latihan teknik *passing* yang dilakukan, para pemain pemula hanya meniru gerakan pelatih atau pemain senior ketika melakukan *passing*, cara ini masih cenderung sering dijadikan dasar seorang pelatih klub atau ekstrakurkuler hoki melatih sebuah teknik kepada pemain pemula atau pemain yang baru berlatih hoki ruangan, padahal latihan dengan cara mengajarkan proses gerakan teknik secara prosedur gerakannya akan lebih efektif dibandingkan dengan melakukan sebuah teknik hanya dengan meniru gerakan, karena ketika prosedur gerak yang baik diketahui, dipahami, dan bisa diaplikasikan ke gerakan maka gerakan itu akan lebih baik bentuknya, subjek (pemain hoki) yang sedang melakukan latihan *passing* bisa mengerti cara melakukan gerakan yang benar.

Melakukan proses latihan teknik *passing* hoki ruangan melalui proses latihan yang berdasarkan prosedur gerak bisa dibantu dengan alat sederhana yang masih terjangkau untuk mendapatkannya, alat yang peneliti akan coba terapkan adalah karet *resistance*. Penggunaan karet *resistance* diharapkan bisa menjadi penopang latihan pada saat pemain pemula hoki ruangan berlatih teknik *passing* melalui prosedur gerak. Seperti yang dijelaskan oleh Maralisa (2018) bahwa karet *resistance* merupakan alat berupa karet berwarna yang mempunyai fleksibilitas tinggi dan dapat digunakan untuk proses latihan

isotonik sebagai tahanan tubuh saat melakukan gerakan. Karet *resistance* terbuat dari bahan karet dengan berbagai bentuk dan daya regang yang bermacam-macam, dengan menggunakan karet *resistance* sebuah gerakan yang dilatih akan menjadi lebih konsisten dan sikap tubuh yang akan terbentuk diharapkan bisa jadi lebih baik.



**Gambar 1.1 Karet *Resistanece***  
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Penelitian yang sudah pernah dilakukan tentang olahraga hoki lebih banyak dilakukan untuk menganalisis taktik, penerapan media latihan, sikap tubuh, metode latihan hoki tanpa melihat prosedur gerakan dari teknik yang sedang dilatih. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Valentino & Akbar, 2018) tentang pengaruh latihan menggunakan media audio visual terhadap keterampilan teknik push pada cabang olahraga hoki. Selanjutnya penelitian dari (Sugihartono et al., 2021) tentang pergerakan tubuh pemain hoki ketika melakukan *passing*. Lalu penelitian dari (Hamzah, 2021) tentang sudi kriteria tinggi tubuh pemain hoki. Demikian juga (Hasnor et al., 2018) tentang analisa taktik *passing* pada permainan hoki (Hidayat, 2019) tentang tingkat keterampilan teknik dasar *push and stop* pada atlet hoki. (Hermanu, 2013) membahas mengenai perbandingan hasil latihan *indoor hockey* dan *field hockey* terhadap penguasaan teknik dasar *push* dan *dribble* pada permainan *hockey*. (Mardiyanto et al.,

2017) membahas mengenai peningkatan kemampuan *push* dilihat dari kemampuan motorik pemain hoki.

Penelitian terdahulu yang diuraikan diatas menunjukkan bahwa belum terdapat penelitian yang komprehensif pada cabang olahraga hoki ruangan yang membahas tentang model latihan teknik dasar *passing* untuk pemain pemula dengan memerhatikan prosedur gerakannya dan tambahan alat bantu berupa karet *resistance*. Melalui model latihan yang dilakukan sesuai dengan prosedur gerakannya dan ditambah dengan penerapan alat bantu berupa karet *resistance* diharapkan bisa membentuk pondasi yang baik ketika seorang pemain hoki latihan teknik dasar *passing*.

Berdasarkan dari uraian permasalahan diatas peneliti akan melakukan penelitian tentang model latihan *passing* hoki ruangan untuk pemain pemula dengan menggunakan karet *resistance* sebagai penunjang ketika latihan, sehingga semua pemain yang berlatih teknik *passing* dapat melakukan teknik *passing* dengan efektif..

## **B. Fokus Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, fokus masalah penelitian ini adalah pengembangan model latihan *passing* hoki ruangan untuk pemain pemula, penulis fokus merancang berbagai macam bentuk model latihan teknik dasar *passing* berdasarkan prosedur gerakannya dan tambahan alat bantu karet *resistance* agar dapat dengan mudah dipahami dan dilakukan saat berlatih hoki ruangan.

## **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus masalah maka dapat dirumuskan ;

1. Bagaimana model latihan *passing* yang dibuat dan dikembangkan?

2. Apakah penelitian dan pengembangan model latihan *passing* dengan menggunakan alat penunjang karet *resistance* dapat efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain pemula hoki ruangan?

#### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Tujuan akhir dari penelitian ini diharapkan akan berkontribusi pada kegiatan latihan olahraga hoki ruangan. Adapun kegunaan hasil penelitian ini kelak, antara lain ;

1. Sebagai referensi baru untuk pengembang, pelatih, guru, dan pengurus olahraga hoki di Indonesia.
2. Memperluas metode latihan *passing* olahraga hoki ruangan.
3. Memberikan suasana dan motivasi yang baru di sesi latihan bagi para murid atau atlet.
4. Sumbangan pemikiran peneliti bagi perkembangan olahraga hoki di Indonesia.

#### **E. State of The Art**

Peneliti melakukan analisa dan telaah jurnal mengenai berbagai macam bentuk judul karya ilmiah yang berhubungan dengan latihan *passing*, tujuannya agar penelitian ini dapat mengembangkan secara rinci berdasarkan penelitian terdahulu melalui pembahasan model latihan *passing* yang dilakukan berdasarkan prosedur gerakannya dan tambahan alat bantu karet *resistance*.

Hermanu (2013) menyatakan bahwa proses latihan hoki ruangan yang secara berkala dan konsisten akan meningkatkan teknik dasar *passing* untuk pemain pemula dan teknik dasar *passing* merupakan upaya yang baik bagi pemain sebagai dasar untuk berlatih teknik lanjutan yang lain, berikutnya Hamzah (2021) menyatakan bahwa kriteria bentuk dan ukuran tubuh seorang pemain hoki akan mempengaruhi kemampuan teknik

*passing* ketika bermain hoki, selanjutnya Valentino & Akbar (2018) menyatakan bahwa pemain yang belajar teknik *push* atau *passing* yang kurang efektif di akibatkan kurangnya media untuk menunjang latihan dan kurangnya pemahaman tentang teknik dasar *push* atau *passing* maka diperlukannya penggunaan sebuah media yang pada penelitiannya menggunakan media audio visual.

Melalui penelitian terdahulu yang dijelaskan diatas peneliti mencoba menerapkan pada penelitian ini atas dasar penelitian yang sudah dilakukan yaitu mengenai perbandingan latihan, studi kriteria bentuk dan ukuran tubuh, serta penggunaan media sebagai penunjang seorang pemain akan berlatih teknik dasar *passing*. Pada penerapan penelitian ini, peneliti mencoba merancang sebuah model latihan untuk teknik dasar *passing* hoki ruangan dengan media alat bantu karet *resistance*.

**Tabel 1.1 Model Latihan Teknik *Passing* Hoki Ruangan Untuk Pemain Pemula**

<b>Tahun</b>	<b>Nama Penulis dan Jurnal</b>	<b>Pembahasan</b>
2013	Entang Hermanu. Jurnal Kepelatihan Olahraga, Volume 5, No. 1	Perbandingan Hasil Latihan Indoor Hockey Dan Field Hockey Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Push Dan Dribble Pada Permainan Hockey
2016	Doni Arianto Simanjuntak. <u>Fakultas Ilmu Keolahragaan &gt; Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.</u> <a href="http://digilib.unimed.ac.id/id/eprint/8670">http://digilib.unimed.ac.id/id/eprint/8670</a>	Perbedaan Pengaruh Latihan Plyometric Push Up Dengan Latihan Medicine Ball Forward Overhead Throw Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Dan Hasil Ketepatan Push Pada Permainan Hoki Atlet Putera Unimed Hoki Club Tahun 2012
2017	Ardhi Mardiyanto, Indra Purnomo, and Mokhammad Firdaus. <i>International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education</i>	<i>The Implementation of Training Method Toward The Improvement of Push Strike Ability Viewed by Motor Ability of Hockey Player In Tulungagung Regency</i>
2018	K.N. Hasnor, H Hizan, M.I. Shahril, N.A. Kosni, M.R. Abdullah, A.B.H.M. Maliki, S.M. Mat-Rasid. <i>Journal of</i>	<i>Notational Analysis On Tactical Passing Skills Used By</i>



Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
	<i>Fundamental and Applied Sciences</i> ISSN 1112-986	<i>Collegiate Players In An Indoor Hockey Masum Tournament.</i>
2018	Ricky Ferrari Valentino, Ilham Halimi Akbar. Jurnal Kepeleatihan Olahraga, Volume 10, No. 1	Pengaruh Latihan Menggunakan Media Audio Visual Terhadap Keterampilan Teknik Push Pada Cabang Olahraga Hoki
2019	Yudi Hidayat. <i>Journal Of Physical And Outdoor Education Volume 1 No. 1</i>	Tingkat Keterampilan Teknik Dasar <i>Push and Stop</i> pada UKM Hoki STKIP Pasundan
2019	Niswatul Qoiroh. Repositori Universitas Negeri Malang	Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Passing Indoor Hockey Menggunakan Metode <i>Drill</i> Pada Atlet Putri Eleven Hockey Club SMKN 11 Kota Malang
2021	Iwan Sugihartono, Hani Kurniawati, Hernawan, et al. AIP Conference Proceedings 2320, 050018 (2021); <a href="https://doi.org/10.1063/5.0037884">https://doi.org/10.1063/5.0037884</a>	<i>The Dynamics Of A Hockey Player Body On Passing The Ball</i>
2021	Adi Padli Hamzah, Hernawan, Yusmawati, Iwan Sugihartono, Achmad Ainul Yaqin, Ramdan Pelana. <i>International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis</i> , 04(02), 137–141. <a href="https://doi.org/10.47191/ijmra/v4-i2-05">https://doi.org/10.47191/ijmra/v4-i2-05</a>	<i>Study of Body Attitude Criteria of Indoor Hockey Players Based on Body Height to Obtain Accurate Passing Techniques</i>

Mencerdaskan &  
Memartabatkan Bangsa