

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang bisa dilakukan oleh siapapun, kapanpun dan di manapun yang mendapat kebugaran jasmani. Pada umumnya masyarakat melaksanakan olahraga guna mendapatkan berbagai manfaat untuk kesehatan dan kebugaran tubuh, selain itu pelaksanaannya cukup mudah sehingga tidak membutuhkan persiapan yang rumit. Olahraga merupakan aktivitas mengolah anggota tubuh yang dilakukan manusia secara terstruktur guna menyehatkan dan menjadikan bugar yang dialokasikan ke dalam pembinaan cabangolahraga yang bertujuan untuk mencapai prestasi.

Olahraga dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Olahraga prestasi bertujuan untuk membina dan mengembangkan performa seseorang secara terencana melalui program latihan yang telah disusun dengan memiliki target untuk mendapatkan penghargaan melalui kompetisi. Untuk mencapai sebuah prestasi dalam olahraga tentunya harus mempunyai pola pikir positif dan juga membutuhkan suatu proses latihan dalam jangka waktu yang sudah disepakati antara pelatih dan atlet. Tercapainya prestasi dalam olahraga merupakan usaha yang dilakukan melalui pembinaan di usia dini baik dari kemampuan teknik, taktik, strategi dan mental serta melalui usaha dan kerja keras dalam mengembangkan potensi yang dimiliki melalui proses latihan

yang terprogram dan terencana untuk mencapai prestasi yang diharapkan. Sedangkan olahraga rekreasi memiliki tujuan untuk mendapatkan kesenangan dan kebugaran dengan melalui kegiatan olahraga (Ramadhan & Faruk 2018).

Banyaknya aktivitas olahraga, pencapaian prestasi pada olahraga merupakan pengembangan dari kecabangan olahraga, salah satu kecabangan olahraga dalam pencapaian prestasi adalah olahraga *hockey*. Sama halnya dengan olahraga prestasi lainnya, untuk mencapai prestasi harus dan wajib menjalani proses yang panjang, seperti latihan secara kontinyu mengikuti program yang pelatih berikan.

Olahraga *hockey* merupakan salah satu cabang olahraga beregu, di mana setiap permainan menggunakan alat yang disebut dengan *stick* yang merupakan alat utama bagi para atlet yang gunanya untuk membawa bola, menahan bola dan memukul bola sesuai dengan peraturan yang sudah ditetapkan, olahraga ini dimainkan oleh 2 regu yang berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dari daerah lingkungan tembak (*circle*), dan mempertahankan gawang sendiri agar bola lawan tidak masuk ke dalam gawang sendiri (Sitorus N. Hasibuan, 2021).

Hockey (hockey indoor) berkembang di Jerman tahun 1950-an, dengan cepat menyebar ke negara-negara Eropa lainnya. Pada tahun 1966 René Frank, penduduk asli Belgia, yang kemudian menjadi Presiden (FIH), membujuk Asosiasi *Hockey* Jerman untuk memberikan tanggung jawab atas aturan *indoor hockey* kepada FIH. Hal ini menyebabkan FIH mengakui *hockey indoor* pada tahun 1968. Sedangkan dibanyak negara, *hockey* lapangan dimainkan sepanjang tahun di Jerman, Belanda dan Austria musim *hockey* dibagi secara merata menjadi setengah *hockey* lapangan

di musim panas dan *hockey indoor* di musim dingin.

Hockey sudah dimainkan di Indonesia sebelum perang dunia kedua, dibawa oleh bangsa belanda tahun 1920-1925. Semula para kolonis yang gemar *hockey* mendirikan klub dan kemudian *hockey* berkembang secara khusus di kalangan bangsa Belanda dan Eropa serta segelintir bangsa sendiri yang beruntung diperkenalkan ikut. Kemudian *hockey* diajarkan di SMA yang banyak murid Belandanya (CAS, LYCEUM), kemudian juga di HBS yang ada murid pribuminya dan HIK yang memang untuk pribumi. Harus diakui bahwa sampai saat ini masa 1950 sampai dengan 1955 merupakan puncak kepopuleran *hockey* di Indonesia, dilihat dari jumlah penggemarnya.

Saat ini *hockey* di Indonesia memang masih asing dikalangan masyarakat luas, tetapi di beberapa provinsi yang ada di Indonesia pertandingan *hockey indoor* mulai digelar pada tingkat pelajar, mahasiswa, daerah, bahkan sudah diselenggarakan dalam Pekan Olahraga Nasional (PON). Bahkan pada gelaran *Sea Games* ke-29 di Malaysia tahun 2017, Tim *Hockey indoor* Indonesia putra&putri membuat sejarah baru menunjukkan prestasi ditingkat internasional dengan mempersembahkan 2 medali perak dalam kategori *hockey indoor*.

Popularitas cabang olahraga *hockey* mulai berkembang di tingkat Sekolah dan Universitas, hal ini dapat terlihat dari semakin banyaknya Sekolah dan Universitas yang memiliki klub olahraga *hockey*. Beberapa sekolah menjadikan cabang olahraga *hockey* sebagai ekstrakurikuler. Di tingkat Universitas cabang olahraga *hockey* sudah menjadi olahraga yang bergengsi dan menarik perhatian banyak orang, hampir sebagian besar Perguruan Tinggi di Indonesia memiliki klub

olahraga *hockey* di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Pada tingkat pelajar terdapat Kejuaraan Nasional bahkan Internasional yang diselenggarakan oleh STIE, ISTN, UNJ, dan UPI.

Cabang olahraga *hockey* memang sangat perlu untuk disosialisasikan pada masyarakat olahraga di Indonesia, karena olahraga *hockey* begitu berkompeten untuk meraih prestasi di masa sekarang ini. Terlihat bahwa banyak kejuaraan-kejuaraan yang digelar di Indonesia, mulai dari kejuaraan daerah, kejuaraan Nasional, Pra PON dan PON. Sehingga sangat perlu untuk mensosialisasikan *hockey* untuk memasok Atlet-atlet muda dan berbakat, karena olahraga ini juga dipertandingkan di *SEA Games*, *ASIAN Games* bahkan *Olimpic Games*. Sulitnya memperkenalkan olahraga *hockey* ke daerah dikarenakan keterbatasan sarana dan prasarana yang dibutuhkan. Menariknya ada beberapa daerah yang mengembangkan olahraga ini. Salah satu contohnya adalah Garut, Jawa Barat. Terdapat klub *hockey* yang berkembang dan diakui eksistensinya karena beberapa kali menjadi juara di-*event* Nasional, diantaranya adalah SMA Negeri 26 Garut.

Indoor hockey merupakan olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mungkin mengolah bola, berlari secepat mungkin ke arah gawang lawan karena *hockey* merupakan olahraga yang banyak membutuhkan energi, sehingga Atlet dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik. Semakin terampil seorang atlet menguasai bola, semakin mudah atlet meloloskan diri dari hadangan para lawan, semakin baik pula jalannya pertandingan untuk tim. Dengan demikian, seorang atlet yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermainan *hockey* tidak akan menjadi atlet yang baik,

sehingga berpengaruh terhadap tim.

Dalam meningkatkan prestasi pada permainan *hockey* indoor setiap atlet apapun posisinya harus mempunyai motoric, kondisi fisik, taktik, mental, dan teknis dasar yang bagus. Mempelajari teknik dasar penjaga gawang *hockey indoor* agar lebih dapat menguasai dengan melakukan latihan secara terencana, terukur dan berkesinambungan dengan berulang-ulang.

Selanjutnya, sikap awal atau posisi dari atlet *hockey* menentukan tingkat keberhasilan permainan *hockey* itu sendiri, seperti pada cabang olahraga lainnya yaitu sepak bola, apabila bola berada dekat posisi atlet, maka atlet tersebut harus siap untuk merebutnya guna mencetak goal ke gawang lawan, dengan cara membuka kaki selebar bahu, lutut agak ditebuk sedikit, badan sedikit membungkuk ke depan serta pandangan mata selalu tertuju pada arah gerakannya bola, dan kedua tangan selalu siap untuk merebut bola atau menghentikan bola (Pratama & Sudijandoko, 2021).

Sikap awal atau posisi dari atlet *hockey* yang menentukan agar tidak kebobolan dalam suatu tim adalah kemampuan dari seorang penjaga gawang *hockey indoor*. Meskipun posisinya paling terakhir dalam satu tim di lapangan saat pertandingan, penjaga gawang *hockey* adalah pertahanan terakhir yang bisa menentukan suatu tim kalah atau menangnya.

Dalam suatu tim, salah satu posisi yang paling menentukan adalah penjaga gawang dimana dia harus memiliki semuanya seperti keberanian, mental, reaksi untuk menghalau bola keluar dan menjaga gawangnya agar tidak kebobolan. Untuk itu, penjaga gawang *hockey indoor* dituntut untuk melakukan latihan

teknik dengan sungguh-sungguh.

Penjaga gawang merupakan atlet dengan keterampilan khusus dibandingkan atlet lainnya yang bertugas mencegah bola masuk ke gawang. Penjaga gawang harus dapat berdiri di gawang dengan menggunakan alat-alat penjaga gawang seperti helm, pelindung dada, pelindung tangan kanan dan kiri, *stick*, dan pelindung kaki dari ujung kaki (sepatu) hingga pelindung yang menutupi tungkai.

Pengalaman peneliti dalam mengikuti beberapa kali pertandingan yang diikuti selama ini dapat disimpulkan bahwa, beberapa latihan teknik penjaga gawang *hockey* sudah dilaksanakan cukup baik, hanya saja dalam melakukan dan melatih teknik penjaga gawang *hockey* masih kurang dari segi jumlah gerakan dalam satu teknik. Sehingga terlihat dalam situasi permainan, lawan sudah dapat memahami dan sudah memprediksi cara kita menahan dan menghalau bola.

Peneliti memilih salah satu diantaranya dan sangat dibutuhkan adalah *kicking*, penguasaan teknik dasar *kicking* sangat berperan penting dalam permainan *indoor hockey*. *kicking* merupakan teknik dasar yang harus dimiliki dan harus dikuasai dengan sempurna oleh penjaga gawang, karena *kicking* salah satu teknik dasar yang sering digunakan dan lebih banyak dilakukan untuk menghalau dan sekaligus memberikan bola kepada atlet yang berada di depan penjaga gawang lawan pada saat permainan *hockey indoor* berlangsung dibandingkan dengan keterampilan lainnya.

Pengamatan peneliti menyimpulkan bahwa teknik latihan penjaga gawang *hockey* yang dilakukan atlet cenderung monoton dan tidak mempergunakan latihan teknik penjaga gawang *hockey* yang sudah dilatih yang seharusnya mampu untuk

mengoptimalkan keterampilan atlet dalam permainan *hockey indoor* khususnya untuk keterampilan *kicking* penjaga gawang.

Penelitian pada cabang olahraga *hockey indoor* sendiri selama ini lebih banyak dilakukan untuk menambah variasi latihan passing, shooting, pola menyerang dan bertahan dimana itu merupakan model Latihan yang ditujukan untuk pemain. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Arief, 2018) tentang model Latihan *passing reverse* pada permainan *hockey indoor* untuk atlet pelajar. Lalu penelitian dari (Pito Purnama, 2023) mengenai pengembangan model latihan passing pada atlet *indoor hockey*. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh (Budi & Ahmad Rifqi, 2022) yang membuat model latihan pola menyerang dan pola bertahan.

Penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa belum terdapat penelitian yang komprehensif pada cabang olahraga *hockey indoor* yang menyangkut pada model latihan keterampilan *kicking* penjaga gawang *hockey indoor*. Dengan demikian maka penelitian ini memiliki keterbaruan menyangkut substansi yang meliputi model latihan keterampilan *kicking* penjaga gawang pada permainan *hockey indoor* itu sendiri.

B. Fokus Penelitian

Mengacu pada permasalahan di atas, maka fokus masalah yang diangkat oleh peneliti adalah membuat model latihan keterampilan *kicking* penjaga gawang pada permainan *hockey indoor*. Berikut fokus masalah yang ditetapkan oleh peneliti adalah “Model latihan keterampilan *kicking* penjaga gawang pada permainan

hockey indoor untuk atlet pelajar”. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai media dan bertambahnya referensi pelatih untuk melakukan latihan keterampilan *kicking* penjaga gawang pada permainan *hockey indoor*.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan fokus masalah maka di rumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimanakah Model latihan keterampilan *kicking* penjaga gawang pada permainan *hockey indoor* untuk atlet pelajar?”.

D. Kegunaan Penelitian

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

- a. Memberikan sumbangan bagi perkembangan pengetahuan dalam bidang olahraga.
- b. Menghasilkan model latihan keterampilan *kicking* penjaga gawang pada permainan *hockey indoor* untuk atlet pelajar.
- c. Sebagai bahan referensi atau pedoman bagi pelatih dalam keterampilan *kicking* penjagagawang pada permainan *hockey indoor* untuk atlet pelajar.
- d. Bagi peneliti, hasil penelitian model ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan diri dalam mempersiapkan profesi menjadi seorang pelatih.