

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hockey merupakan cabang olahraga prestasi yang diminati banyak kalangan, Olahraga permainan *hockey* ini dimainkan beregu dan setiap pemain menggunakan tongkat (stik) sebagai alat untuk memukul, menahan, dan mendorong bola. Selain stik ada juga alat pelindung berupa pelindung kaki (*skin guard*) dan pelindung tangan (*glove*). Olahraga prestasi *hockey* ini dibagi menjadi 2 yaitu, *hockey outdoor* (lapangan) dan *hockey indoor* (ruangan). Perbedaan dari kedua nomor ini yaitu *hockey outdoor* memiliki peraturan, teknik dan ukuran lapangan yang berbeda dengan *hockey indoor*. *Hockey indoor* tidak memperbolehkan menaikan bola ke atas ketika berada diluar *circle* namun di *hockey outdoor* diperbolehkan, seperti yang dijelaskan dengan (Ramadhan & Faruk, 2018).

Materi tentang *hockey* juga sudah terdapat dalam kurikulum saat ini, yakni bagian dari permainan bola kecil. Dalam permainan bola kecil khususnya *hockey* ruangan, terdapat 12 pemain dalam satu tim. Dari ke 12 pemain itu terdapat 2 orang penjaga gawang atau biasa disebut *goalkeeper* dan hanya akan ada satu *goalkeeper* di dalam lapangan untuk menjaga gawang dari kebobolan.

Saat ini *hockey* mulai dikenal dan digemari oleh masyarakat khususnya pada sekolah menengah atas di Tangerang. Olahraga *hockey* sudah masuk dalam lingkungan Sekolah Menengah Atas dalam bentuk ekstrakurikuler. Karna dapat

dilihat dari kejuaraan yang diadakan mulai dari *event fun game* pelajar *hockey indoor* sampai kejuaraan resmi seperti kejuaraan *hockey* ruangan antar pelajar se-Indonesia. Perguruan tinggi di Indonesia yang menyelenggarakan kejuaraan *hockey* diantaranya; Universitas Negeri Jakarta (UNJ), Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), Sekolah Tinggi Ekonomi Indonesia (STEI), Institut Sains dan Teknologi Nasional (ISTN). Dalam satu tahun, pelajar sekolah menengah atas bisa mengikuti lima kali kejuaraan bahkan lebih. Namun olahraga *hockey* ini hanya populer dikalangan beberapa sekolah yang memang sudah menekuni ekstrakurikuler olahraga *hockey* disekolahnya.

Hal itu ditandai dengan sudah banyaknya pembinaan, baik atlet maupun penggemar *hockey* yang dilakukan setiap daerah. Hampir setiap provinsi memiliki tim sekolah menengah atas, contohnya yaitu Banten yang terdapat lebih dari empat sekolah menengah atas yang sudah sering berpartisipasi dalam kejuaraan *hockey* antar pelajar. Sekolah yang menjadikan *hockey* sebagai ekstrakurikuler, yaitu SMA 13 Kabupaten Tangerang, SMA 14 Kabupaten Tangerang, SMA 4 Kabupaten Tangerang, SMA 6 Kabupaten Tangerang, SMA 9 Kota Tangerang, SMP 16 Kota Tangerang, SMA 3 Kota Serang, SMA 3 Cilegon. Selain di Banten, di Jakarta juga memiliki sekolah yang menjadikan *hockey* sebagai ekstrakurikuler, yaitu SMA 98 Jakarta, SMA 58 Jakarta, SMA 39 Jakarta, SMA BHK, SMA PSKD.

Perkembangan *hockey indoor* pelajar di Indonesia terbilang cukup pesat. Popularitas cabang olahraga *hockey* di lingkungan pelajar ini juga sudah sangat menyebar di kalangan pelajar Tangerang, yaitu di SMA 4 Kabupaten Tangerang,

SMA 6 Kabupaten Tangerang, SMA 13 Kabupaten Tangerang, dan SMA 14 Kabupaten Tangerang. Olahraga permainan *hockey* pelajar Tangerang sering melakukan uji coba setiap bulannya maka terjadilah komunikasi dan sosial yang baik dari setiap sekolah.

Pada dasarnya dalam setiap proses menjalankan aktivitas olahraga selalu diawali dengan gerakan pemanasan. Pemanasan sangatlah berguna bagi tubuh seseorang sebelum memasuki aktivitas inti seperti untuk menghangatkan suhu tubuh, melancarkan aliran darah, memperbanyak masuknya oksigen ke dalam tubuh, dan mengurangi resiko cedera saat berolahraga.

Berdasarkan pengamatan pada kegiatan latihan *hockey* SMAN 13 Kabupaten Tangerang, pada sesi aktivitas pemanasan tergolong masih kurang maksimal. Bentuk pemanasan teknik yang diberikan terkesan menjenuhkan dan kurang menarik. Sehingga pelajar terlihat kurang antusias dan kurang semangat. Apabila hal ini dibiarkan maka aktivitas pemanasan yang dilakukan tidak maksimal dan akan membuat pelajar kurang siap melaksanakan aktivitas inti dan hal tersebut dikhawatirkan dapat menimbulkan efek cedera.

Dengan kondisi seperti ini, peneliti berupaya menganalisa apa yang menjadi kendala dalam melaksanakan aktivitas pemanasan. Peneliti menilai anggota *hockey* pelajar ini merasa bosan karena tidak adanya unsur kesenangan dalam pemanasan teknik dan terlihat membosankan. Pemanasan yang kurang bervariasi gerakan akan membuat seperti pemanasan yang melelahkan, terlebih siswa yang melakukan olahraga selepas sepulang sekolahnya. Beberapa siswa sering melupakan pemanasan karena ingin langsung masuk pada inti latihan dan

beberapa siswa juga melakukan hanya sekedarnya tanpa memikirkan resiko yang akan dialami. Pemanasan menggunakan permainan akan lebih efektif digunakan karena dapat membentuk kreatifitas dan motivasi dalam latihan.

Untuk melakukan aktivitas utama yang optimal tubuh perlu adanya proses gerakan pemanasan yang bersifat menyenangkan dan mengacu pada gerakan inti. Sehingga pelajar ketika melaksanakan aktivitas inti menjadi lebih siap dan semangat menerima materi inti latihan. Tubuh yang belum panas untuk masuk ke inti olahraga akan mengalami resiko cedera, dan proses penyembuhan yang berlangsung lama, seperti yang dijelaskan pada (Setiawan, A. 2014).

Pelajar memiliki karakteristik yang bervariasi tergantung individu masing-masing, namun secara umum, remaja SMA cenderung mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Setelah peneliti melakukan observasi secara langsung pada latihan ekstrakurikuler *hockey* dan wawancara kepada pelatih ekstrakurikuler *hockey* SMAN 13 Kabupaten Tangerang yang ternyata pemanasan yang monoton membuat pelajar yang latihan kurang antusias dalam melakukannya, dengan pemanasan yang tidak maksimal akan berpengaruh ke materi selanjutnya.

Beberapa penelitian terdahulu banyak yang membahas tentang pemanasan yang dilakukan menggunakan permainan ini lebih banyak dilakukan untuk membentuk kerja sama. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Friska Restiani Faradita (2016) tentang “model pengembangan pemanasan berbasis permainan” dengan mengembangkan model pemanasan berbasis permainan untuk tingkat mahasiswa. Suhendra, Agito Fredi, Yohaness Tauvan Juni Samodra, and Uray

Gustian. "Pengembangan pemanasan dengan game bagi siswa SMP" dengan mengembangkan pemanasan dengan game bagi siswa SMP. Penelitian terdahulu menunjukkan belum terdapat penelitian secara mendalam tentang pemanasan olahraga *hockey* berbasis permainan untuk pelajar. Dengan demikian maka penelitian ini memiliki keterbaruan menyangkut substansi yang meliputi model latihan pemanasan olahraga *hockey* berbasis permainan, khususnya untuk Sekolah Menengah Atas.

B. Fokus Penelitian

Fokus dalam penelitian ini memilih permasalahan menjadikan sebuah rangkaian solusi. Sehingga tidak terjadi kesalahan persepsi di luar lainnya. Maka penelitian ini memfokuskan pada rancangan Model Pemanasan Olahraga Hockey Berbasis Permainan Untuk Pelajar. Penelitian ini mendesain sebuah model pemanasan berbasis permainan yang dapat di aplikasikan oleh pelatih.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka perumusan masalah pada penelitian ini yaitu, bagaimana Model Pemanasan Olahraga *Hockey* Berbasis Permainan Untuk Pelajar?

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Diharapkan hasil penelitian model ini untuk menjadi salah satu bahan latihan seorang pelatih dalam mengganti pemanasan yang monoton menjadi lebih bervariasi.

2. Secara Praktis

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

a. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti.

b. Bagi Program Studi Olahraga Rekreasi

Hasil penelitian dari Model Permainan dalam Pemanasan ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam mengembangkan permainan modifikasi untuk mendukung olahraga prestasi.

c. Bagi Sekolah SMA 13 Kabupaten Tangerang

Sebagai bahan pertimbangan dalam mengevaluasi suatu modifikasi pemanasan menggunakan permainan.

d. Bagi Ekstrakurikuler *Hockey* SMA 13 Kabupaten Tangerang

Pembuatan model pemanasan berbasis permainan dapat menjadi bentuk kreatifitas dalam meningkatkan suatu permasalahan.

e. Bagi Pelatih

Penelitian ini menambahkan kreatifitas dalam melatih ekstrakurikuler *hockey* dan dapat meningkatkan pemanasan yang menyenangkan.