

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hockey adalah permainan beregu yang dimainkan oleh banyak orang, baik putra maupun putri yang dapat memberikan kepuasan untuk bermain. Untuk dapat bermain dengan baik, seorang pemain dituntut untuk mengembangkan komponen-komponen teknik, fisik, pikiran dan motivasi. Hal ini disebabkan *hockey* menyeimbangkan keseluruhan antara keterampilan fisik sebagai bagian dari olahraga, mental, dan emosional dalam menghadapi pertandingan.

Perkembangan olahraga di Indonesia yang bisa dikatakan pasang surut, termasuk olahraga *hockey*, dimana masyarakat jarang mengenalnya, karena perkembangan *hockey* khususnya di Indonesia belum memuaskan dimana masyarakat masih banyak belum mengenal tentang permainan *hockey*. Di Indonesia cabang olahraga *hockey* baru dikenal hanya sebatas kalangan tertentu saja seperti pelajar dan kalangan mahasiswa, dan tentunya *club* olahraga *hockey*. Tetapi cabang olahraga *hockey* akhir-akhir ini menjadi salah satu cabang olahraga yang cukup diminati dikalangan masyarakat tertentu baik di daerah maupun perkotaan, terutama dikalangan pelajar dan mahasiswa. Hal ini terlihat dari meningkatnya jumlah peserta yang ikut berpartisipasi dalam setiap kejuaran, baik ditingkat sekolah atau universitas, sampai tingkat daerah disetiap tahunnya.

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 yang menjadikan cabang olahraga *hockey* sebagai ekstrakurikuler. Ditingkat Universitas cabang olahraga *hockey* sudah menjadi olahraga yang bergengsi dan menarik perhatian orang banyak, hampir sebagian besar Perguruan Tinggi di Indonesia memiliki klub olahraga *hockey* di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Di kejuaraan tingkat pelajar ada event seperti Kejuaraan Nasional yang diselenggarakan oleh STIE, UNJ, dan ISTN, dan berkembang bertaraf Internasional kejuaraan pelajar yang dilaksanakan di Indonesia yang diselenggarakan oleh Perkumpulan *Hockey* Universitas Negeri Jakarta.

Latihan merupakan suatu proses yang sistematis untuk meningkatkan kualitas fisik dan bertujuan untuk meningkatkan penampilan olahraga. Untuk itu metode latihan menjadi sangat penting bagi seorang pelatih. Latihan menjadi sangat efektif jika dilakukan dengan program yang baik. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, komponen kondisi fisik tersebut terdiri atas kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dayatahan, daya ledak otot, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi.

Salah satu komponen kondisi fisik diantaranya adalah kelincahan. Kelincahan memiliki hubungan dengan kemampuan *reverse* dalam permainan *hockey* bahwa seorang pemain harus mampu *passing reverse* dengan baik,

karena dengan *reverse* pemain dapat berjalan, berlari arah lurus atau membelok, agar menarik lawan keluar dari posisinya atau juga mengecoh lawan, dan tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Reverse menjadi salah satu syarat yang memegang peranan penting dalam kemampuan *passing reverse* bola, karena dengan *reverse* pemain dapat berlari dengan bola untuk melihat keadaan sekitarnya dan mencari daerah yang baik untuk mengoper atau tanpa melihat pun bisa melakukan *passing reverse* kepada teman bahkan dapat melakukan shooting ke gawang. Dan seorang pemain juga harus memiliki kelincuhan kaki, karena dengan kelincuhan pemain dapat bergerak dengan cepat berpindah dari titik satu ketitik yang lain tanpa harus kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Kelincuhan menjadi salah satu syarat yang memegang peranan penting dalam kemampuan *passing reverse* ke berbagai arah dengan cepat dengan tujuan untuk melindungi bola dari rebutan pihak lawan. Kelincuhan adalah salah satu kemampuan fisik yang harus dimiliki seorang pemain *hockey*, selain itu kemampuan *dribble* dan *reverse* dengan baik. Seorang pemain akan lebih mudah melakukan *passing reverse* bola jika seorang pemain memiliki *dribble* yang baik.

Salah satu teknik latihan dalam bermain *hockey* yang sering ditampilkan adalah *reverse*. *Reverse* (Mendorong dengan *stick* terbalik) merupakan Teknik *passing* juga di lakukan dengan posisi *stick reverse*, yaitu

kepala *stick* menghadap ke bawah. Teknik ini digunakan untuk mengumpan bola ke arah kanan pemain yang melakukan. Caranya sama dengan ketika melakukan *passing* dengan menggunakan posisi *stick* terbuka (kepala *stick* menghadap atas). Bagi pemula teknik ini sering mengalami kesulitan dalam melakukannya, karena harus memutar *stick* sampai 180 derajat kemudian mendorong ke arah kanan. Namun jika dilatih dengan baik dengan teknik yang benar maka teknik ini bisa dengan mudah dilakukan. Selain melakukan teknik mendorong bola dengan *stick* terbalik (*reverse*) seorang pemain juga dituntut harus memiliki kelentukan tubuh yang baik. Faktor kelentukan tubuh lebih banyak ditentukan oleh faktor yang bersifat fisiologis dan mekanis.

Latihan-latihan teknik dan faktor kondisi fisik telah lama diterapkan di cabang olahraga *hockey* SMA Negeri 4 Kota Bogor. Cabang olahraga *hockey* SMA Negeri 4 Kota Bogor merupakan salah satu wadah kegiatan pembinaan *hockey* dilingkup Sekolah Menengah Keatas (SMA) di Kota Bogor. Penerapan latihan yang teratur dan berjenjang telah diterapkan dimana dalam waktu ini terbukti telah menghasilkan pemain yang potensial dalam mengembangkan prestasi yang baik dan optimal. Pada penelitian ini peneliti diharapkan dapat mengetahui gambaran tentang model – model latihan *reverse* pada latihan *hockey* yang bisa diterapkan dalam program latihan untuk menutupi masalah pada saat pertandingan.

Seperti teknik futsal, *hockey* sendiri merupakan jenis olahraga yang bisa dimainkan di dalam ruangan atau diluar ruangan. Permainan *hockey* dapat dimainkan menggunakan bola di atas rumput maupun lapangan dan

bahkan sah-sah saja bila ingin memainkannya di lapangan berumput sintetis. Berikut ini dapat diperhatikan tentang teknik-teknik yang menjadi dasar permainan *hockey* ini. Yaitu ada memegang stick, menggiring bola, memukul bola, menghentikan bola, merebut bola, dan mendorong bola.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, maka peneliti memfokuskan penelitian pada pengembangan model latihan teknik dasar *passing revers* ekstrakurikuler *Hockey* SMA Negeri 4 Kota Bogor.

C. Perumusan masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian diatas maka dirumuskan masalah yaitu : **Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar *Passing Revers* Ekstrakurikuler *Hockey* SMA Negeri 4 Kota Bogor.**

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan manfaat-manfaat seperti :

1. Menghasilkan Pengembangan Model latihan keterampilan *Passing Revers* Ekstrakurikuler *Hockey* SMA Negeri 4 Kota Bogor.
2. Mengetahui Manfaat Pengembangan Model latihan Teknik Dasar *Passing Reverse* Ekstrakurikuler *Hockey* SMA Negeri 4 Kota Bogor.
3. Memberikan suatu sumbangan pemikiran, pengetahuan, gambaran dan sekaligus sebagai bahan acuan bagi pembina, pelatih dan atlet untuk mengetahui Pengembangan Model latihan Teknik Dasar *Passing Reverse* Ekstrakurikuler *Hockey* SMA Negeri 4 Kota Bogor.