

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan pilar penting dalam kehidupan. Olahraga bukan sekedar kegiatan yang berorientasi kepada faktor fisik belaka, olahraga juga dapat melatih sikap dan mental seseorang (Mirhan, J. B. K. J. 2016). Secara umum olahraga merupakan salah satu aktifitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan dan daya tubuh seseorang. Olahraga *floorball* berasal dari negara Swedia, yang di populerkan oleh negara Finlandia dan Swiss, dan juga dimainkan di beberapa negara lainya seperti Estonia dan Republik Ceko.

Floorball adalah olahraga yang berkembang pesat di Indonesia, terutama di lingkungan perguruan tinggi. Sebagai cabang olahraga yang membutuhkan kecepatan, strategi, dan keterampilan individu maupun tim, *floorball* menuntut pemain untuk menguasai berbagai aspek permainan, termasuk teknik bertahan. Kemampuan bertahan yang baik sangat penting dalam pertandingan karena dapat menjadi faktor penentu kemenangan. Namun, berdasarkan observasi awal, masih terdapat kelemahan dalam strategi bertahan pemain di Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta (UNJ), seperti kurangnya koordinasi antar pemain, kesalahan dalam membaca pergerakan lawan, serta keterbatasan teknik bertahan yang terstruktur. Oleh karena itu, diperlukan model latihan bertahan yang sistematis dan sesuai dengan kebutuhan atlet agar efektivitas pertahanan tim dapat meningkat.

Penelitian ini berfokus pada atlet Klub Olahraga Prestasi UNJ yang aktif mengikuti kompetisi *floorball*. Para pelatih juga menjadi bagian penting dalam implementasi model latihan ini karena mereka memiliki peran dalam membimbing dan mengembangkan keterampilan bertahan pemain. Studi ini dilakukan dalam periode tertentu selama proses latihan dan kompetisi yang dijalani oleh klub sebagai bagian dari upaya pembinaan atlet.

Model latihan bertahan ini akan dikembangkan berdasarkan kajian teori, observasi lapangan, serta uji coba di lingkungan latihan Klub Olahraga Prestasi UNJ. Efektivitas model ini akan dievaluasi melalui perbandingan performa atlet sebelum dan sesudah penerapan latihan, serta melalui umpan balik dari pelatih dan pemain. Dengan adanya model latihan bertahan yang terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan atlet, diharapkan kemampuan bertahan tim *floorball* UNJ dapat meningkat secara signifikan, sehingga mampu bersaing di berbagai kompetisi dan meraih prestasi yang lebih baik.

Floorball adalah cabang olahraga prestasi yang mulai diminati masyarakat di Indonesia, olahraga ini dimainkan dalam tim atau beregu dan setiap pemain menggunakan *stick* dimainkan di permukaan datar sebesar 40m x 20m untuk menggerakkan, menahan dan memukul bola serta dituntut kerjasama yang baik antar pemain. Olahraga *floorball* merupakan olahraga baru yang mulai masuk resmi di Indonesia pada tahun 2009 dan diresmikan oleh KONI Pusat pada tahun 2016 (Priyanto, Y., Widiastuti, W., & Asmawi, M. (2020).

Saat ini perkembangan *floorball* di Indonesia cukup pesat, hal ini bisa dilihat dari banyaknya digelar *event* kejuaraan *floorball* mulai dari tingkat 2 pelajar, mahasiswa, daerah, nasional maupun internasional. Dari banyaknya *event* kejuaraan tersebut muncul adanya persaingan olahraga untuk dapat menunjukkan kemampuan dan kehebatan tim mereka masing-masing dengan menjadikan tim mereka juara pada *event-event* kejuaraan yang ada. Penyebaran terbesar olahraga *floorball* terdapat di provinsi Jakarta, mulai tingkat SMP, SMA, dan Universitas, untuk tingkat Universitas salah satunya terdapat di Universitas Negeri Jakarta. *Floorball* mulai ada di Universitas Negeri Jakarta pada tanggal 28 oktober 2012, barometer *floorball* di Indonesia ada di *floorball* UNJ karena menghasilkan pelatih hebat, wasit berlisensi internasional dan pencetus atlet nasional.

Permainan *floorball* mempunyai teknik dasar yang harus dikuasai, menurut (samsudin, 2020) adalah teknik menggiring (*dribbling*), teknik menerima/ mengontrol (*receive*), teknik mengoper (*passing*) dan teknik menembak (*shooting*). Tujuan utama dalam *floorball* adalah untuk mencetak lebih banyak gol dari pada lawan dengan menempatkan bola ke gawang lawan yang berada di ujung lapangan. Pemain *floorball* harus memiliki keterampilan motorik, kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kontrol bola, keterampilan *passing*, kapasitas mental, dan peran yang berbeda dalam permainan. (Oksanon, 2017). Dari beberapa komponen fisik tersebut kunci suatu kesuksesan team dalam bermain *floorball* atau merancang strategi untuk menyerang adalah *passing* yang menunjang. Dalam permainan *floorball* terdapat beberapa posisi pemain yang masing – masing memiliki tugas dan tanggung jawab tertentu.

R. Nilsson (2020): Nilsson menyatakan bahwa pemain bertahan (*Defense*) harus memiliki kekuatan fisik dan ketahanan yang baik. Mereka sering terlibat dalam duel fisik dengan penyerang lawan dan perlu memiliki keberanian untuk memenangkan bola. Selain itu, pemain bertahan juga harus memiliki keterampilan taktis untuk mengatur lini pertahanan dan menjaga posisi yang tepat. *Defense* dalam *floorball* sangat penting karena mereka melindungi gawang dari serangan lawan, berkordinasi dengan penjaga gawang dan sesama pemain bertahan, memiliki pemahaman taktis yang baik, memenangkan duel fisik, mendukung serangan, menjaga keseimbangan tim dan mengatur pertahanan.

Berdasarkan pengamatan dan analisis peneliti sebagai atlet di klub *floorball* Universitas Negeri Jakarta banyak atlet yang kurang baik dalam melakukan teknik bertahan seperti pemahaman posisi dan pergerakan, blokir dan *intersepsi*, tidak tepat pada saat bertahan ketika tim lawan melakukan *attack*, kekurangan referensi model latihan bertahan yang berjenjang dalam menjalani latihan, sehingga pemahaman tentang posisi bertahan atlet *floorball* Universitas Negeri Jakarta bisa dikatakan kurang berkembang pesat, hal ini bisa disebabkan kurangnya variasi latihan bertahan sehingga latihan terlihat monoton, dan sedikitnya referensi model latihan bertahan yang baku, yang kemudian mendasari peneliti dalam melakukan wawancara dengan coach klub *floorball* Universitas Negeri Jakarta. Dalam wawancara tersebut diperoleh hasil yang serupa dengan pengamatan peneliti, bahwa kurangnya kemampuan bertahan ketika lawan *attack* dan referensi model latihan bertahan tersebut.

Berdasarkan masalah di atas peneliti mempunyai gagasan untuk membuat “**Model Latihan Bertahan *Floorball* Untuk Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta**”. Diharapkan melalui model latihan bertahan ini, para atlet dapat termotivasi untuk mengikuti latihan dan pelatih dapat menambah wawasan serta inovasi baru dalam melatih melalui sebuah model latihan bertahan yang bervariasi

B. Fokus Penelitian

Mengacu pada permasalahan di atas, maka fokus masalah yang diangkat oleh peneliti adalah membuat model latihan bertahan *floorball* untuk klub olahraga prestasi Universitas Negeri Jakarta. Berikut fokus masalah yang ditetapkan oleh peneliti adalah “model latihan bertahan *floorball* untuk Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta”. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai media dan bertambahnya *referensi* pelatih untuk melakukan latihan bertahan untuk klub olahraga prestasi *floorball* Universitas Negeri Jakarta.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan fokus masalah maka dirumuskan masalah sebagai berikut:

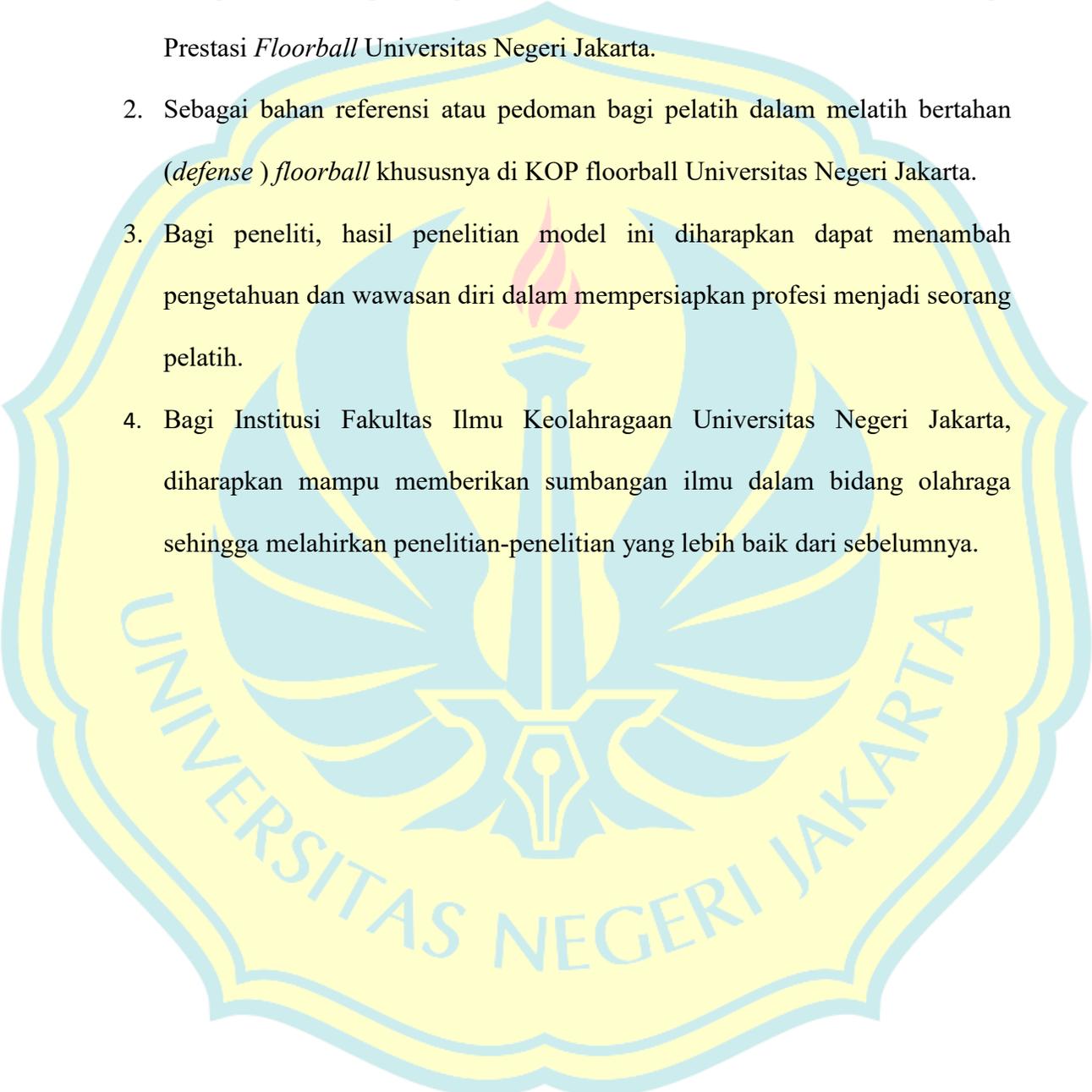
1. Bagaimana model latihan bertahan pada cabang olahraga *Floorball*?

D. Kegunaan Hasil

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

Intelligentia - Dignitas

1. Menghasilkan Pengembangan Model Latihan Bertahan untuk Klub Olahraga Prestasi *Floorball* Universitas Negeri Jakarta.
2. Sebagai bahan referensi atau pedoman bagi pelatih dalam melatih bertahan (*defense*) *floorball* khususnya di KOP *floorball* Universitas Negeri Jakarta.
3. Bagi peneliti, hasil penelitian model ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan diri dalam mempersiapkan profesi menjadi seorang pelatih.
4. Bagi Institusi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu dalam bidang olahraga sehingga melahirkan penelitian-penelitian yang lebih baik dari sebelumnya.



Intelligentia - Dignitas