

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hoki merupakan salah satu cabang olahraga tim, setiap pemain menggunakan alat yang disebut stick untuk menahan, membawa, dan memukul bola sesuai dengan peraturan yang sudah ditetapkan, olahraga ini dimainkan oleh dua regu yang berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dari daerah lingkaran tembak (*circle*), dan mempertahankan gawang sendiri agar bola lawan tidak masuk kedalam gawang sendiri. Permainan ini akan berhenti jika terjadi pelanggaran atau bola keluar dari lapangan permainan dan terciptanya sebuah gol ke gawang. Penjaga gawang adalah pemain dengan keterampilan khusus dibandingkan pemain lain yang bertugas mencegah bola masuk ke gawang. Penjaga gawang umumnya memiliki kemampuan yang mutlak dibutuhkan seperti refleks yang baik, kecepatan pada saat menghalau bola yang datang dari serangan lawan. Bermain sebagai penjaga gawang, harus dapat menghalau semua jenis *shot* ke arah gawang (Sitorus & Hasibuan, 2021).

Dalam hoki penjaga gawang harus dapat berdiri dan bergerak di gawang, dengan menggunakan alat-alat penjaga gawang. Penjaga gawang memerlukan sebuah kemahiran seluruh anggota badan dan di tambah penggunaan stik. Seorang penjaga gawang harus memiliki kekuatan, kecepatan, kelenturan, koordinasi mata tangan, keseimbangan, konsentrasi, keyakinan, dan kerja sama tim. Dalam

permainan hoki seorang penjaga gawang dituntut untuk bisa menguasai teknik dasar antara lain menahan bola menggunakan kaki, menahan bola dengan tangan, menendang bola, dan menahan dengan cara menyapu. Masing-masing teknik dasar mempunyai fungsi dan tujuan berbeda-beda (Barata, 2021a).

Perkembangan hoki ruangan di Indonesia didominasi oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Perkembangan hoki ruangan bagi pelajar dan mahasiswa saat ini cukup menggembirakan terlihat dari banyaknya kompetisi hoki ruangan diadakan ditingkat Provinsi dan nasional. Di tingkat Sekolah Menengah Atas, khususnya di SMA 9 Kota Tangerang, pengembangan olahraga hoki ruangan telah menunjukkan antusiasme yang tinggi dari peserta didik. Namun demikian, berdasarkan observasi awal dan evaluasi pelatihan, ditemukan bahwa pembinaan terhadap posisi penjaga gawang masih bersifat umum dan belum terfokus pada penguasaan keterampilan dasar secara sistematis. Hal ini berpotensi menghambat perkembangan kemampuan pemain dalam menguasai peran strategis sebagai penjaga gawang.

Berdasarkan pengamatan pada kegiatan latihan hoki di SMA Negeri 9 Kota Tangerang terutama penjaga gawang kurang maksimal dalam melakukan latihan dasar penjaga gawang mengingat betapa pentingnya latihan dasar penjaga gawang di dalam pertandingan hoki namun belum dapat dikuasai dengan baik oleh pemain hoki khususnya di SMA Negeri 9 Kota Tangerang.

Maka dari itu penulis tertarik membuat Metode Latihan Dasar Penjaga Gawang Hoki Ruangan SMA Negeri 9 Kota Tangerang yang dapat dirancang untuk meningkatkan kecepatan reaksi, koordinasi dan keterampilan penjaga gawang dalam latihan dan pertandingan.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi dalam beberapa model bentuk latihan dasar penjaga gawang hoki ruangan SMA Negeri 9 Kota Tangerang.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana model latihan dasar penjaga gawang hoki ruangan SMA Negeri 9 Kota Tangerang yang efektif dan sistematis untuk siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 9 Kota Tangerang. Model ini diharapkan mampu meningkatkan keterampilan teknis seperti menahan bola dengan tangan dan kaki, menendang bola, serta meningkatkan kecepatan reaksi dan koordinasi gerak penjaga gawang, sesuai dengan tuntutan permainan hoki ruangan yang cepat dan dinamis.

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperbanyak materi latihan dan variasi bentuk latihan. Adapun kegunaan hasil penelitian antara lain :

1. Sebagai sumber referensi pelatih membuat variasi model latihan dasar penjaga gawang.
2. Dapat digunakan sebagai materi latihan dasar penjaga gawang tim hoki SMAN 9 Kota Tangerang.
3. Mempermudah para pemain dalam menjalankan latihan dasar penjaga gawang.
4. Dapat digunakan sebagai penyempurnaan dan pengembangan teknik latihan penjaga gawang.