

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan manusia untuk mencapai kesehatan dan kondisi fisik yang bugar dan berbagai cara dapat dilakukan manusia untuk mencapai tujuan tersebut. Dalam memenuhi kebutuhan sangat dibutuhkan kesehatan karena modal penting dalam melakukan aktifitas.

Pada prinsipnya pada mencapai tujuan prestasi optimal dalam tiap-tiap cabang olahraga, haruslah berdasar prinsip-prinsip pendekatan ilmu pengetahuan olahraga. Memerlukan kekhususan. Ada empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki atlet, apabila seseorang akan mencapai sesuatu prestasi optimal. Kelengkapan tersebut meliputi : 1. Pengembangan fisik (*Physical Buil-Up*). 2. Pengembangan teknik (*Technical Buil-Up*). 3. Pengembangan mental (*Mental Buil-Up*) dan 4. Kematangan juara. M. Sajuto (1995;7).

Kondisi fisik adalah suatu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seseorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Sedangkan menurut M. Sajuto (1988 : 16), kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan guna mencapai kondisi fisik yang diinginkan. Kondisi fisik memang peranan penting dan merupakan komponen dasar untuk menuju latihan berikutnya, kalau tidak didukung dengan kondisi fisik yang prima seorang atlet tidak akan mampu melakukan latihan sesuai dengan program latihannya. Status kondisi fisik seorang atlet dapat diketahui setelah yang bersangkutan mengikuti tes kondisi fisik, dengan latihan diharapkan ada peningkatan prestasi sesuai dengan tujuan itu sendiri, karena berlatih

merupakan suatu proses yang sistematis dari latihan atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan demikian semakin hari akan meningkat jumlah beban latihannya. Dengan latihan kondisi fisik, teknik, taktik, mental dan sebagainya dapat diketahui peningkatannya, karena untuk mempersiapkan fisik yang baik tidak dapat dilakukan oleh pemain itu sendiri. (M. Sajoto, 1995:10).

Menurut M. Sajoto (1995:8) ada 10 komponen kondisi fisik, yaitu : (1) kekuatan (*strength*). (2) daya tahan (*edurance*), (3) daya ledak otot (*muscular powwer*), (4) kecepatan (*speed*), (5) daya lentur (*flexibility*), (6) kelincahan (*agility*). (7) koordinasi (*coordination*), (8) keseimbangan (*balance*), (9) ketepatan (*accuracy*), (10) reaksi (*reaction*). sepuluh komponen kondisi fisik tersebut diatas memang peranan penting dalam *hockey*, walaupun ada beberapa komponen kondisi fisik menurut Harsono (1988:204) yang dominan dalam *hockey* seperti : 1) kekuatan, 2) kecepatan, 3) daya otot, 4) daya tahan, 5) kelincahan, dan 6) kelentulan.

Hockey adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengelola bola, berlari secepatnya kearah gawang lawan, dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan, dimainkan dengan menggunakan stik dengan bola yang berukuran kecil, dengan cara didorong atau dipukul. Dengan gaya permainan tersebut, *hockey* merupakan cabang olahraga yang membutuhkan banyak energi, sehingga para atlet dituntut untuk memiliki tingkat kondisi fisik untuk mencapai prestasi optimal.

Bermain *hockey* dengan baik harus menguasai teknik-teknik dasar *hockey* diantaranya *dribble*, *push passing*, menghentikan bola, *hit*, *reserve push*, *flik*, dan *scop*. Penguasaan teknik-teknik dasar pada permainan *hockey* mempunyai peran penting dalam menunjang prestasi disamping mempunyai kondisi fisik yang baik. Salah satunya teknik *dribble* yang memerlukan kelincahan dan kekuatan sebagai faktor hubungan terhadap keterampilan *dribble* pada permainan *hockey*.

Seperti halnya dengan permainan olahraga yang lain, *hockey* memerlukan sarana dan prasarana yang memadai sehingga bias menunjang

dalam hal prestasi. *Hockey* di Indonesia sudah berkembang, dimana sering diselenggarakan kejuaraan *hockey* baik ditingkat nasional maupun daerah mahasiswa dan umum. Di Kalimantan Barat sendiri olahraga *hockey* mulai banyak club-club yang mulai bermunculan di setiap kebuatannya masing-masing.

Hockey Kabupaten Sintang merupakan sebuah tim yang maju dan berprestasi yang ditunjukkan dalam perwakilan pemainnya untuk tingkat provinsi. Hal itu ditunjukkan dalam prestasi Kejurda *Hockey* Kalimantan Barat yang diselenggarakan di Spot Hall IKIP PGRI Pontianak 2021 dimana pemain putri meraih juara 2 dan untuk atlet putra masih minim prestasi sehingga perlu diteliti untuk kelincahan dan kekuatan otot lengan agar dapat *dribble* dengan baik. Sedangkan dalam memberikan program latihan pada atlet putra, sehari-hari para pemain *hockey* putra kabupaten Sintang yang sangat antusias dalam melaksanakan intruksi-intruksi pelatihnya, yang tempat latihan di lapangan Spot Hall IKIP PGRI Pontianak di Kalimantan Barat. Itulah yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap *hockey* kabupaten Sintang yang mempunyai pemain – pemain yang berbakat.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk meneliti sejauh mana hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *dribble* pada atlet *hockey* putra kabupaten Sintang.

Latihan atau permainan yang sebenarnya, *dribble* mempunyai peranan penting. *Hockey* merupakan suatu permainan tim, dimana bola saat harus diumpun kekawan dan dimana saat bola harus di *dribble* untuk melewati lawan kemudian memberikan umpan kekawan yang dalam posisi bebas. Semakin seorang pemain dalam sebuah tim menguasai teknik *dribble* dengan baik. Semakin banyak peluang pemain sebuah tim semakin bisa menguasai permainan dan memenangkan pertandingan. Untuk melakukan *dribble* yang baik, selain mempunyai kondisi fisik yang bagus seorang pemain memperhatikan teknik-teknik cara melakukan *dribble*, posisi bola berada di samping kanan sehingga tidak menghalang laju lari pemain dan saat melakukan *dribble* posisi lengan kuat dan kaki selincah mungkin merubah

arah sehingga dalam membawa bola *dribble*. Adapun alasan pemilihan judul penelitian ini adalah 1) *dribble* merupakan teknik dasar dalam permainan *hockey*, 2) teknik dasar *dribble* jika dilakukan dengan baik dapat menunjang prestasi dalam permainan *hockey*. 3) kelincahan dan kekuatan otot lengan berhubungan dengan kemampuan *dribble* dalam permainan *hockey*.

Namun terdapat kekurangan pada atlet putra *Hockey* Sintang adalah kekurangan dari segi teknik dalam melakukan *dribble*, jelas terlihat dari hasil latihan saat ini. Dapat dilihat *dribble* dalam permainan *hockey* kurang produktif dibandingkan kesempatan yang ada, dikarenakan *dribbl e* tidak baik dan tidak lincah. Hal diatas bisa disebabkan oleh banyak faktor. misalnya berupa, kurangnya kemampuan fisik salah satunya yaitu kelincahan dan kekuatan otot lengan dalam memperluas gerakan oleh karena itu peneliti ingin mengetahui apakah terdapat kontribusi kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *dribble*.

Dari pengamatan diatas perlu ditingkatkan kemampuan teknik *dribble* dalam permainan *Hockey* pada atlet *Hockey* putra kabupaten Sintang khususnya kelincahan dan kekuatan otot lengan. Untuk mengetahui kelincahan dan kekuatan otot perlu suatu tes yang lebih terencana, terarah, dan terukur.

Mencermati permasalahan diatas kiranya perlu diadakan suatu penelitian, hal ini dilakukan kerana penulis memiliki kesimpulan sementara bahwa atlet *Hockey* putra Sintang belum memiliki kemampuan teknik *dribble* yang masih dibawah kemampuan yang sebenarnya hal ini disebabkan oleh kurangnya kelincahan dan kekuatan otot lengan. Sehingga peneliti tertarik dengan judul hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *dribble* pada atlet *hockey* putra kabupaten sintang.

B. Rumusan Masalah

Masalah umum dalam penelitian ini adalah ”Hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *dribble* pada

atlet *hockey* putra Kabupaten Sintang”. Sedangkan sub masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Bagaimanakah hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan *dribble* pada atlet *hockey* putra Kabupaten Sintang?
2. Bagaimanakah hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *dribble* pada atlet *hockey* putra Kabupaten sintang?
3. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *dribble* pada permaian *hockey* putra kabupaten sintang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah, ”untuk mengetahui seberapa signifikan hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* pada atlet *hockey* putra Kabupaten Sintang”.

1. Untuk mengetahui hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan *dribble* pada atlet *hockey* putra Kabupaten Sintang.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *dribble* pada atlet *hockey* putra Kabupaten Sintang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *dribble* pada atlet *hockey* putra Kabupaten Sintang.

D. Manfaat Penelitian

Adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara Teoritis

Manfaat dilakukan penelitian ini adalah dapat dijadikan sebagai masukan untuk meningkatkan program latihan *hockey* di Kabupaten Sintang.

2. Secara Praktis

- a. Merupakan sarana bagi peneliti untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama perkuliahan dalam kenyataan di lapangan
- b. Sebagai bahan kajian guna menambah pengetahuan tentang hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *dribble* pada atlet *hockey* putra Kabupaten Sintang.
- c. Hasil penelitian dapat dijadikan sumber informasi bagi pelatih dan pemain guna meningkatkan kemampuan *dribble* atlet-atletnya.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variable Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Hatch dan Farhady berpendapat dalam (Sugiyono 2021:67) secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau objek dengan objek yang lain. Kerlinger (1973) juga berpendapat dalam (Sugiyono 2021:67) Menyatakan bahwa variabel adalah konstruk (constructs) atau sifat yang dipelajari. Sedangkan Arikunto (2016:161) menyatakan bahwa variabel penelitian adalah “objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian”.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian adalah suatu gejala-gejala atau objek yang bervariasi yang menjadi pengamatan dan sasaran dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini melibatkan dua variabel yaitu : variabel bebas dan variabel terikat.

a. Variable bebas

Variabel bebas adalah variabel yang menjadi penyebab atau mempengaruhi, meliputi, faktor-faktor yang diukur, dimanipulasi atau dipilih oleh peneliti tujuannya agar dapat menentukan hubungan antara fenomena yang diobservasi atau diamati. Menurut Sugiyono (2021:69)

“variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab verubahannya atau timbulnya variabel terikat”.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut diatas, maka yang dimaksud variabel adalah variabel yang memberikan pengaruh kepada variabel lain, sehingga tanpa variabel ini tidak akan muncul variabel terikat. Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah “hubungan antara Kelincahan dan Kekuatan Otot Lengan”.

b. Variable terikat

Variabel terikat adalah variabel yang timbul sebagai akibat langsung dari manipulasi dan pengaruh variabel bebas. Variabel terikat adalah variabel yang ada atau munculnya ditentukan atau dipengaruhi oleh variabel bebas, ada atau munculnya variabel ini karena variabel bebas tertentu. Menurut Sugiyono (2021:69) mengatakan bahwa “Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian, variabel terikat diamati dan diukur untuk mengetahui pengaruh dari variabel bebas”.

Suharsimi Arikunto (2014:167) “variabel terikat atau dependent variabel (Y) adalah variabel tidak bebas, variabel tergantung atau variabel terikat”. Adapun variable terikat dalam penelitian ini adalah “Keterampilan *dribble*”.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Kelincahan

Kelincahan yang dimaksud dalam tes keterampilan *dribble* dalam permainan *hockey* ini, mampu bergerak luas kesemua arah, agar memudahkan *dribble* dalam permainan *hockey*. Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Oleh karena itu dalam melakukan *dribble* perlu kelincahan yang sangat baik. Dalam tes kelincahan dapat kita ukur dengan *Illinois agility Test*.

b. Kekuatan otot lengan

Bermain *hockey* kekuatan otot lengan sangat diperlukan agar mampu bertahan lama perpompa bermaian yang baik, agar memegang *stik* dan men-*dribble* bola tetap baik. Kekuatan otot lengan sangat di perlukan dalam mengemgam stik dan juga pada saat bermain menggunakan teknik *dribble*. Kekuatan otot lengan dapat di ukur dengan cara push up. Dalam tes ini sangat di perlukan untuk para atlet agar memperkuat kekuatan otot lengan dan tau hasil dari setiap kekuatan otot lengan seorang atlet.

c. Keterampilan *dribble*

Dribble sangat diperlukan dalam permainan hoki oleh karena itu teknik *dribble* harus dikuasai. Berdasarkan tes untuk kelincahan dan kekuatan otot lengan keterampilan menggiring bola, menggunakan tes *Strait Field Hockey Test* dikembangkan untuk mengukur dribble bola.

