

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga menurut Pandjaitan (1985:25) menyatakan "katakata gerak badan, pendidikan jasmani, olahraga, dan sport adalah istilah yang populer dilingkungan masyarakat Indonesia. Semua istilah tersebut adalah gabungan pengertian buat segala bentuk latihan jasmani yang dilakukan dengan sukarela, dengan maksud memperkuat otot-otot yang terdapat dalam tubuh manusia. kata sport berasal dari bahasa latin disportate, yang artinya menyenangkan, menghibur, dan bergembira ria. Jadi dapat dikatakan bahwa sport ialah kesibukan manusia untuk menggembarakan diri sambil memelihara kesegaran jasmani". Dari penjelasan tersebut dapat diartikan bahwa kata sport berasal dari kata disportate yaitu menyenangkan, menghibur, dan bergembira. Jadi dapat kita simpulkan bahwa sport merupakan wadah manusia untuk mencari kegembiraan, serta sebagai wadah sebagai cara untuk memperkuat otot-otot dan menjaga kondisi fisik, kebugaran jasmani, dan kesehatan. Secara eksplisit istilah olahraga dibedakan dengan pendidikan jasmani. Dalam arti sempit olahraga diidentikkan dengan gerak badan.

Menurut Toho Cholik M dan Rusli Lutan (2001:27) menyatakan "olahraga ditilik dari asal katanya berasal dari bahasa jawa yaitu olah yang berarti melatih diri dan rogo (raga) berarti badan. Secara luas olahraga diartikan sebagai segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani maupun rohani".

Sedangkan berdasarkan teori umum olahraga merupakan budaya aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia yang dilakukan oleh otot dan dikendalikan oleh manusia itu sendiri. Menurut Santoso Griwijoyo dan Didik Jafar Sidik (2013:37) berpendapat bahwa "olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut ada kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang

berperan secara ragawi/pribadi melakukan aktivitas olahraga itu. Manusia adalah titik sentral dari olahraga, artinya tidak ada olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang secara ragawi berperan melakukan olahraga itu. Oleh karena itu olahraga menuntut persyaratan-persyaratan yang harus dipenuhi oleh manusia, baik secara jasmani, rohani, maupun sosial". Dari berbagai alasan tersebut dapat dipahami bahwa olahraga merupakan budaya gerak manusia yang dilakukan secara ragawi atau pribadi yang melakukan aktivitas kegiatan olahraga dan sesuai dengan syarat yang ditentukan oleh manusia itu sendiri, baik secara jasmani, rohani, maupun kehidupan sosial.

Hoki dalam ruangan adalah disiplin olahraga tim dipraktekkan di aula di taman bermain (lapangan) dengan ukuran bola tangan. Format permainan telah dibuat pada 1950-an dan 1960-an di Jerman. Pada tahun 1966, Federasi Hoki Internasional (FIH) menerbitkan buku dengan hoki Indoor pertama aturan, dan pada tahun 1968 Markas Besar Dunia secara resmi mengakui disiplin sebagai satu kesatuan bagian dari hoki. Hoki dalam ruangan, adalah varian dalam ruangan dari hoki "lapangan" luar ruangan. Jangan bingung dengan varian hoki bola lantai dan roller dalam ruangan seperti hoki arena atau hoki inline. Ini secara tradisional dan terutama dimainkan sebagai hobi oleh pemain hoki lapangan luar ruangan selama musim luar atau ketika kondisinya tidak cocok untuk permainan di luar ruangan. Hoki dalam ruangan dimainkan di kejuaraan nasional dan internasional reguler. Piala Dunia Hoki Dalam Ruangan pertama diselenggarakan pada tahun 2003. Itu termasuk negara-negara yang tidak bersaing di level tertinggi permainan luar ruangan. Olahraga ini tidak berkaitan dengan bola lantai maupun hoki sepatu roda. Dalam hoki ruangan, permainan dilaksanakan di dalam ruangan pada lapangan bersemen atau parquette (kayu). Hal ini menyebabkan pergerakan bola dan tempo permainan lebih cepat apabila dibandingkan dengan hoki lapangan.

Berdasarkan riwayatnya, olahraga ini dimainkan sebagai hiburan oleh para pemain hoki *outdoor* selama musim atau waktu yang tidak cocok untuk bermain di luar ruangan. Hoki ruangan dimainkan oleh lima orang pemain dan satu orang

penjaga gawang. Hoki adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke arah gawang lawan, dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. Dimainkan dengan menggunakan stik dan bola yang berukuran kecil, dengan cara didorong atau dipukul. Dengan gaya permainan tersebut, hoki merupakan cabang olahraga yang membutuhkan banyak energi, sehingga para atlet dituntut untuk memiliki tingkat kondisi fisik yang baik untuk pencapaian prestasi optimal. Untuk dapat bermain hoki *indoor* dengan baik seseorang harus menguasai teknik-teknik dasar hoki diantaranya *dribble*, *push passing*, menghentikan bola, *reserve push*, *flik*, dan *scop*. Penguasaan teknik-teknik dasar pada permainan hoki *indoor* mempunyai peranan penting dalam menunjang prestasi disamping mempunyai kondisi fisik yang baik. Salah satunya teknik *push* yang memerlukan kekuatan otot lengan dan panjang lengan sebagai faktor hubungan terhadap hasil kemampuan *push* pada permainan hoki *indoor*. Kemampuan *push passing* para pemain sangat penting dilakukan untuk merancang serangan dan mencetak gol ke gawang lawan, mengumpan ke temansatu tim yang dibutuhkan untuk melakukan akurasi *passing* dengan baik. Kondisi semacam ini menuntut tiap pemain memiliki kemampuan *passing* dan *shooting* dengan teknik *push* yang cepat dan akurat dalam menyusun suatu penyerangan maupun pertahanan.

Ajang Pekan Olahraga Provinsi ( Porprov ) biasanya diadakan di kota-kota dalam jangka waktu 2 tahun sekali, porprov juga menjadi ajang pembuktian bagi atlet yang ingin melanjutkan jenjang karir untuk kedepan nya. Cabor yang di pertandingkan di Porprov tidak hanya satu, dengan demikian banyak atlet-atlet yang berpartisipasi di Porprov. Ada beberapa manfaat dilaksanakannya Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) ke XI Kalimantan Tengah. Salah satu manfaat dilaksanakan proprov yakni merupakan media sarana yang baik untuk menjalin tali silaturahmi, persatuan dan kesatuan masyarakat Kalimantan Tengah. Selain itu, melalui Porprov diharapkan dapat memicu dan menjauhkan generasi muda dari perilaku-perilaku yang dapat merusak seperti pergaulan bebas, narkoba, hidup hura-hura dan bermalas-malasan. "Proprov juga

merupakan sarana yang efektif untuk menjaring atlet-atlet berprestasi dari 14 kabupaten/ kota se Kalimantan Tengah, yang nantinya dapat memberikan nama harum bagi bangsa dan negara khususnya Provinsi Kalimantan Tengah,” ujar Sugianto di Muara Teweh. Dia menambahkan, melalui poprov juga dapat memotivasi masyarakat untuk gemar berolahraga, berbakti dan berprestasi sehingga akan tumbuh budaya berolahraga di kalangan masyarakat. “Karena besarnya manfaat yang dapat diambil dalam penyelenggaraan proprov, maka saya minta tuan rumah penyelenggaraan Proprov dapat dilaksanakan secara bergilir di tiap kabupaten /kota yang ada di Kalimantan Tengah,” harapnya. Hal ini, jelas dia, untuk memberikan motivasi kepada daerah agar lebih giat lagi dalam melakukan proses pengembangan dalam bidang olahraga sehingga pembangunan olahraga dapat merata di 14 kota/kabupaten di Kalimantan Tengah. (Ramadhani/B-2).

Peluru yang digunakan adalah peluru yang digunakan harus terbuat dari besi utuh keras (*solid iron*), kuningan atau logam lain yang tidak lebih lunak dari pada kuningan atau kulit suatu bahan metal yang keras dan diisi dengan timah atau bahan lain. Peluru ini harus berbentuk bulat bola dengan permukaan yang halus licin. Untuk bisa halus licin tinggi rata-rata permukaan harus tidak kurang dari 1.6 um atau mikrometer, yaitu suatu tingkat kekasaran N7 atau kurang. Berat peluru yang digunakan untuk putri 3 kg dan 4 kg. Berat peluru untuk putra 5 kg, 6 kg dan 7 kg. Dengan adanya beban dalam bola tolak peluru, demikian bisa di gunakan untuk latihan hockey indoor, digunakan dengan passing-passing antar teman dengan jarak 100-300 meter. Bisa juga bola tolak peluru di pegang tangan, lalu menggerakkan pergelangan tangan ke kanan dan ke kiri sesuai alur sendi engsel yang ada di pergelangan tangan.

Pada saat melakukan observasi, di latihan ajang persiapan porprov 2022. Atlet hockey sidoarjo kurang maksimal dalam melakukan flick. Pada saat melakukan nya flick tersebut tidak akurat. Maka dari

itu, para pelatih agak khawatir dengan kondisi dalam team nya yang kurang maksimal, sehingga terbentuknya penelitian ini.

Atlet (sering pula dieja sebagai atlit) atau olahragawan adalah seseorang yang mahir dalam olahraga dan bentuk lain dari latihan fisik. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan). Untuk persiapan ajang porprov, tim pelatih pasti memberikan program-program latihan kepada atlet nya. Dengan demikian atlet bisa berkembang lebih baik lagi, di dalam program-peogram tersebut terdiri atas fisik, game setting, teknik, dsb. Oleh karna itu, para team pelatih pasti banyak menyiapkan program-program untuk di sajikan kepada atlet-atlet nya.

#### **B. Batasan Masalah**

Dari masalah yang dikaji maka perlu diadakan pembatasan masalah, adapun pembatasannya dipusatkan pada ketepatan *flick* pada Atlet cabor hockey KAB. Sidoarjo

#### **C. Rumusan Masalah**

Adakah pengaruh latihan menggunakan media bola tolak peluru terhadap ketepatan *flick* cabor hockey pada atlet Kab. Sidoarjo?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai adalah untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *flick* cabor hockey pada atlet Kab. Sidoarjo

#### **E. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### 1. Bagi Penulis

Untuk mengetahui seberapa berkembangnya ketepatan jika latihan menggunakan bola tolak peluru dengan hasil *flick* pada permainan hockey *indoor*.

## 2. Bagi Atlet

Manfaat bagi atlet diharapkan para atlet sadar akan pentingnya sebuah ketepatan sehingga mereka berusaha meningkatkan latihan yang berkenaan dengan keterampilan *flick*.

## 3. Bagi Pelatih

Sebagai bahan untuk meningkatkan ketepatan dengan keterampilan *flick* dalam permainan hockey bagi atlet untuk persiapan kejuaraan..