

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan olahraga di Indonesia saat ini semakin maju, hal ini tidak lepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti betapa pentingnya olahraga itu sendiri. Menurut Sumarjo (2002) yang dikutip Deva Friandika (2010: 1) mengatakan bahwa olahraga sebagai bagian dari budaya kehidupan telah lama dianggap sebagai cara yang tepat untuk meningkatkan kesehatan. Pendapat lain juga mengatakan bahwa olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang dilakukan dengan sengaja dalam memperoleh kesenangan dan prestasi optimal (Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum, 2007: 184). Jadi, tujuan olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegemaran manusia berolahraga sebagai rekreasi, serta menjaga, dan meningkatkan prestasi olahraga setinggi-tingginya.

Olahraga untuk prestasi terdiri dari olahraga individu dan olahraga tim. Olahraga individu antara lain tenis lapangan, atletik, beladiri, dan renang, sedangkan olahraga tim meliputi bola basket, bola voli, sepak bola, hoki, dan bola tangan. Hoki merupakan salah satu cabang olahraga yang belum memasyarakat. Olahraga hoki ada dua sumber asal-usulnya, yaitu Persia Kuno dan Mesir Kuno. Menurut Primadi Tabrani (2002:1) hoki adalah sebuah permainan yang dimainkan antara dua regu yang setiap regunya memegang sebuah tongkat bengkok yang disebut *stick* untuk menggerakkan sebuah bola.

Menurut Jhon Parthiban (2012) untuk menjadi pemain hoki yang baik perlu mengembangkan kebugaran jasmani terutama, kekuatan, ketahanan, dan kecepatan. Perkembangan olahraga hoki dapat dilihat dalam terselenggaranya berbagai macam kejuaraan hoki di dalam negeri maupun luar negeri. Begitu juga dengan UNY selalu berpartisipasi dalam berbagai kejuaraan hoki, seperti kejuaraan antar daerah di Yogyakarta, antar perguruan tinggi se-Indonesia, dan berhasil meraih juara I kejuaraan nasional hoki ruangan piala KEMENPORA di Jakarta 2008, 2009, dan juara III hoki lapangan antar perguruan tinggi se-Indonesia 2010, akan tetapi ketika tahun 2012, dan 2013 tim hoki ruangan putra UNY gagal meraih juara.

Hal ini disebabkan karena kurangnya latihan fisik yang diberikan dan teman-teman tim hoki ruangan putra UNY selalu mengeluh ketika diberikan latihan fisik serta belum diberikannya metode latihan fisik yang efektif sesuai dengan tujuan yaitu untuk melatih daya tahan paru jantung dan daya tahan anaerobik. Tim hoki ruangan putra UNY ketika berada di lapangan konsentrasi dan daya tahan yang dimiliki sangat lemah hal ini terbukti selalu terjadi gol di gawang hoki putra UNY ketika menit-menit akhir pertandingan yang mengakibatkan tim hoki ruangan putra UNY gagal meraih juara di Kejuaraan Nasional Hoki ruangan Piala KEMENPORA RI di Jakarta 2012 dan 2013. Pencapaian sebuah prestasi yang maksimal dalam sebuah tim dapat diraih dengan: kemampuan fisik, teknik, taktik, mental, dan kerjasama tim atau kohesivitas tim yang baik.

Dalam olahraga prestasi keberhasilan diraih dengan proses latihan yang baik, ada kerjasama antara pelatih yang berpengalaman dan berpengetahuan serta didukung dengan ilmu olahraga dan IPTEK olahraga yang memadai. Latihan kondisi fisik merupakan suatu bentuk latihan yang disusun, dilaksanakan secara teratur dan terencana sehingga latihan meraih tingkat kondisi yang diharapkan. Untuk meningkatkan kondisi fisik daya tahan paru jantung dan daya tahan anaerobik pada pemain hoki ruangan perlu diadakan latihan daya tahan, yaitu dengan menggunakan metode latihan *fartlek*. Sukadiyanto (2011: 72) mengatakan bahwa metode latihan *fartlek* berasal dari Swedia yang artinya adalah memainkan kecepatan. Metode ini merupakan bentuk latihan yang sangat baik untuk meningkatkan daya tahan hampir pada semua cabang olahraga.

Dalam olahraga hoki ruangan berlangsung waktu yang cukup lama, sehingga pemain haruslah mempunyai daya tahan paru jantung dan daya tahan anaerobik yang bagus. Pemain hoki ruangan dalam bertahan maupun menyerang harus mempunyai kondisi fisik yang bagus, baik dalam menghadapi benturan keras, lari dengan kecepatan penuh, melewati lawan dengan kecepatan, dan berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Komponen kebugaran jasmani yang di butuhkan dalam olahraga hoki ruangan diantaranya yaitu daya tahan paru jantung dan daya tahan anaerobik.

Dari hasil pengamatan di lapangan pada pemain hoki ruangan putra UNY saat latihan ataupun bertanding daya tahan paru jantung dan daya tahan anaerobik masih lemah, terlihat kurangnya variasi latihan yang diberikan untuk

meningkatkan daya tahan paru jantung dan daya tahan anaerobik. Oleh karena itu perlu adanya latihan pembinaan kondisi fisik yang efektif untuk meningkatkan daya tahan paru jantung dan daya tahan anaerobik.

Berdasarkan permasalahan di atas maka penulis ingin melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan paru jantung dan daya tahan anaerobik pada pehoki ruangan putra UNY 2013.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Masih kurangnya kebugaran jasmani daya tahan paru jantung dan daya tahan anaerobik pada pehoki ruangan putra UNY 2013.
2. Pemain hoki UNY 2012 mempunyai konsentrasi dan daya tahan yang lemah ketika bertanding di kejuaraan nasional hoki ruangan piala KEMENPORA dari tahun 2011 – 2012 di Jakarta hal ini terbukti selalu kemasukan di menit-menit terakhir.
3. Belum diketahuinya pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan paru jantung pada pehoki ruangan putra UNY 2013.
4. Belum diketahuinya pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan anaerobik pada pehoki ruangan putra UNY 2013.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan berbagai identifikasi masalah di atas maka dapat diberikan pembatasan permasalahan. Agar penelitian efektif dan lebih fokus maka penelitian ini hanya membatasi masalah tersebut dengan: pengaruh latihan

fartlek terhadap peningkatan daya tahan paru jantung dan daya tahan anaerobik pada pemain hoki ruangan putra UNY 2013.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam skripsi ini adalah:

1. Adakah pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan paru jantung pada pehoki ruangan putra UNY 2013?
2. Adakah pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan anaerobik pada pehoki ruangan putra UNY 2013?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan paru jantung pada pehoki ruangan putra UNY 2013
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan anaerobik pada pehoki ruangan putra UNY 2013

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan dari penulisan penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis: Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang telah ada di bidang olahraga, khususnya bentuk latihan dalam peningkatan daya tahan paru jantung dan daya tahan anaerobik pada olahraga hoki ruangan, serta dapat menunjukkan bukti - bukti secara ilmiah tentang pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan

daya tahan paru jantung dan daya tahan anaerobik pada pehoki ruangan putra UNY 2013, sehingga dapat digunakan sebagai wahana dalam pembinaan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga hoki ruangan.

2. Secara praktis: Penelitian ini sebagai informasi dan pengetahuan kepada pihak yang berkepentingan dalam usaha meningkatkan prestasi olahraga khususnya hoki ruangan. Bagi pendidik atau pelatih berguna sebagai bahan pembelajaran agar dalam memberikan pembelajaran dapat memperhatikan faktor-faktor yang mendukung untuk meningkatkan daya tahan paru jantung dan daya tahan anaerobik dicabang olahraga hoki ruangan melalui latihan *fartlek*.