

## BAB II

### KAJIAN TEORITIS DAN KERANGKA BERFIKIR

#### A. Kajian Teoritis

##### 1. Permainan *Hockey* Ruangan

###### a. Definisi Permainan *Hockey*

Permainan *hockey* merupakan salah satu cabang olahraga yang terdapat di Indonesia, permainan ini dibatasi oleh waktu yang sudah ditentukan dalam peraturan permainan dan tim yang paling banyak mencetak angka atau disebut dengan gol sampai waktu selesai maka tim tersebut keluar sebagai pemenangnya.

*Hockey* ruangan adalah olahraga permainan yang sangat menarik dan ilmiah yang menuntut keterampilan dan taktik khusus yang saling melengkapi untuk dimainkan di dalam lapangan<sup>1</sup>

Olahraga hoki atau *hockey* merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu dengan masing–masing pemainnya memegang sebuah tongkat bengkok yang disebut sebagai stik (*stick*). Tongkat ini berfungsi untuk menggerakkan bola.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> DJ Gleencross, *Hockey The Autralian Way*, (South melbourne, Renwick pride pty ltd, 1984), h.194

<sup>2</sup> Mikanda rahmani, *Buku Super Lengkap Olahraga*, (Jakarta: Dunia Cerdas. 2014), h.108

Setiap pemain dalam olahraga *hockey* menggunakan tongkat pemukul (*stick*) yang berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan, tongkat pemukul (*stick*) berbentuk lurus dan memiliki lengkungan diujung bawahnya menyerupai huruf U maupun J. Tongkat pemukul (*stick*) memiliki ukuran 36,5 inci dan 37,5 inci atau 92–93 cm, keseluruhan berat tongkat pemukul (*stick*) tidak boleh lebih dari 737 gram. Bola berbentuk bundar mempunyai keliling antara 224 mm dan 235 mm dengan berat 156 gram dan 163 gram.<sup>3</sup>

Di Indonesia dikenal empat jenis olahraga permainan *hockey* yaitu 1). Hoki ruangan (*indoor hockey*), 2). Hoki lapangan (*field hockey*), 3). Hoki es (*ice hockey*), 4). Hoki sepatu roda (*incline hockey*). Untuk hoki es dan hoki sepatu roda jarang dimainkan dinegara Indonesia khususnya karena sarana dan prasarana yang kurang memadai. Hanya *hockey* ruangan dan *hockey* lapangan saja yang terkenal dan cukup banyak dimainkan dikalangan pelajar, mahasiswa maupun masyarakat umum.

Dalam buku peraturan hoki tahun 2007–2008 edisi bahasa Indonesia dari PB PHSI dijelaskan bahwa:

Jumlah pemain disetiap regu pada olahraga hoki yaitu 6 orang pemain untuk hoki ruangan (*indoor hockey*) dan 11 pemain untuk hoki lapangan (*field hockey*) pertandingan terdiri dari dua babak masing – masing selama 35 menit dan masa istirahat / paruh waktu selama 5 menit, dan hoki ruangan (*indoor hockey*) pertandingan terdiri dari dua babak masing-masing selama 20 menit dengan masa istirahat 5 menit.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup>PB PHSI, *Peraturan Hoki 2007–2008 Edisi Bahasa Indonesia* (Switzerland: FHI, 2007), h.57– 58.

<sup>4</sup> *Ibid*, h.16.

Pada *hockey* ruangan masing-masing pemain dalam sebuah tim memiliki posisi serta fungsi yang berbeda-beda, setiap pemain juga biasanya memiliki keahlian dari beberapa keterampilan dasar. Keanekaragaman kemampuan pemain yang dimiliki sebuah tim akan membuat tim tersebut menjadi lebih solid dan memudahkan pelatih untuk menerapkan strategi permainan lebih dari satu.

Pemain yang memiliki berbagai keterampilan dasar dengan baik, biasanya mampu menciptakan bentuk permainan yang memiliki karakter bermain cepat. Terlebih lapangan *hockey* ruangan memiliki bentuk yang relatif kecil, permukaan lapangan yang keras dan rata serta sisi samping kanan dan kirinya dibatasi oleh balok kayu yang memiliki salah satu fungsi untuk memantulkan bola pada saat akan melakukan operan (*passing*). Dengan adanya pembatas lapangan maka akan berakibat pada permainan yang berjalan terus menerus dikarenakan bola sulit untuk berhenti bahkan melewati garis keluar.

Dalam buku karangan D.J Gleencross tertulis bahwa tinggi balok pembatas lapangan yaitu 10 cm.<sup>5</sup>, dengan panjang menyesuaikan lapangan permainan *hockey* ruangan. Sesuai dengan tinggi balok pembatas, tinggi pantulan bola ke atas ketika permainan berlangsung juga tidak boleh melebihi batas 10 cm kecuali saat melakukan tembakan (*shooting*) ke arah gawang yang hanya bisa dilakukan di areal lingkaran (*circle*).

---

<sup>5</sup>DJ Gleencross, Op.cit, h.196

Pada dasarnya permainan *hockey* ruangan merupakan salah satu permainan yang sangat menjunjung tinggi sportifitas dan nilai-nilai keselamatan. Karena seperti yang dijelaskan dalam peraturan permainan *hockey*, bahwa pada saat bermain *hockey* bola tidak boleh naik dari permukaan lapangan, jika peraturan itu tidak diindahkan maka akan terjadi kecelakaan yang cukup fatal sehingga membahayakan pemain itu sendiri.

Peraturan permainan dalam olahraga *hockey* ruangan semuanya diatur oleh Federasi *Hockey Internasional (the international hockey federations)* dan peraturan ini selalu diperbaharui setiap tahunnya, sehingga para pemain dituntut untuk tidak memperlihatkan kekerasan didalam lapangan namun lebih mengedepankan keindahan dalam permainan *hockey* ruangan.

Untuk bisa bermain *hockey* dengan baik, maka seorang pemain *hockey* ruangan dituntut menguasai keterampilan dasar bermain *hockey*, seperti yang dijelaskan dalam buku karangan DJ. Gleencross diantaranya yaitu:

- a) Bergerak dengan bola (*dribble*)
- b) Mengoper bola (*passing the ball*)
- c) Menerima atau mengontrol bola (*receiving or trapping the ball*)
- d) Menembak kearah gawang (*shooting at goal*)
- e) Menjentikan bola (*flick*)
- f) Mengangkat bola (*scoop*)
- g) Merubah arah bola (*deflection the ball*)<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Ibid., h. 197-201

Semua keterampilan dasar yang dijelaskan diatas mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain atau individu, terlebih keterampilan dasar mengoper (*passing*). Karena mendorong bola (*push*) dapat dijadikan senjata ampuh untuk mengoper bola, sekaligus dapat dijadikan solusi paling ampuh dalam mencetak sebuah angka atau gol ke gawang lawan. Mendorong bola (*push*) merupakan salah satu keterampilan dasar yang ada di cabang olahraga *hockey*, dalam hal ini mencakup hoki ruangan (*indoor hockey*) maupun hoki lapangan (*field hockey*). salah satu kegunaan dari teknik dasar tersebut yaitu membagi bola atau mengoper bola baik jarak dekat maupun jarak jauh.

Dalam olahraga *hockey* ruangan terdapat berbagai macam peralatan yang harus dipergunakan pada waktu permainan berlangsung, antara lain :

- a) Bola berbentuk bundar, mempunyai keliling antara 224mm dan 235mm, berat antara 156 gram dan 163 gram, dibuat dari bahan apapun dan berwarna putih atau warna yang disetujui yang kontras dengan permukaan lapangan.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> PB PHSI, *Op.cit.,h. 58*



Gambar 1. Bola *hockey* ruangan (*indoor hockey*)  
Sumber : Dokumentasi Pribadi

- b) *Skin guard*, pemain diwajibkan menggunakan pelindung tulang kering agar terjaga dari bola yang mengarah ke arah tulang kering baik *stick* ataupun bola.



Gambar 2. *Skin guard*  
Sumber : Dokumentasi Pribadi

- c) *Gloves*, pemain diwajibkan mengenakan perlindungan tangan agar pada saat merebut bola tidak terbentur oleh *stick*, terkena bola dan terinjak oleh pemain lain.



Gambar 3. *Gloves*  
Sumber: Dokumentasi Pribadi

- d) *Mouth guard*, pemain diharuskan mengenakan pelindung ini agar pada saat bola naik atau ayunan *stick* dari lawan mengarah kearah kita mengurangi resiko cedera yang fatal.



Gambar 4. *Mouth guard*  
Sumber: : <http://www.hockeydirect.com/Catalogue/Hockey-Protection/Opro-Shield-Hockey-Protection/Opro-Shield-Bronze-Mouth-Guard-148107>

- e) *Face mask*, diperbolehkan mengenakan topeng muka berbahan halus lebih disukai transparan atau putih tetapi kalau tidak yang berwarna gelap yang cocok dengan muka pada saat situasi mempertahankan *penalty corner* atau *penalty stroke* selama waktu pelaksanaan *penalty corner* atau *penalty stroke*.



Gambar 5. *Face Mask*  
Sumber: Dokumentasi Pribadi

- f) Tongkat pemukul (*stick*), memiliki ukuran 36,5 inci dan 37,5 inci atau 92 – 93 Cm, keseluruhan berat tongkat pemukul (*stick*) tidak boleh lebih dari 737 Gram.

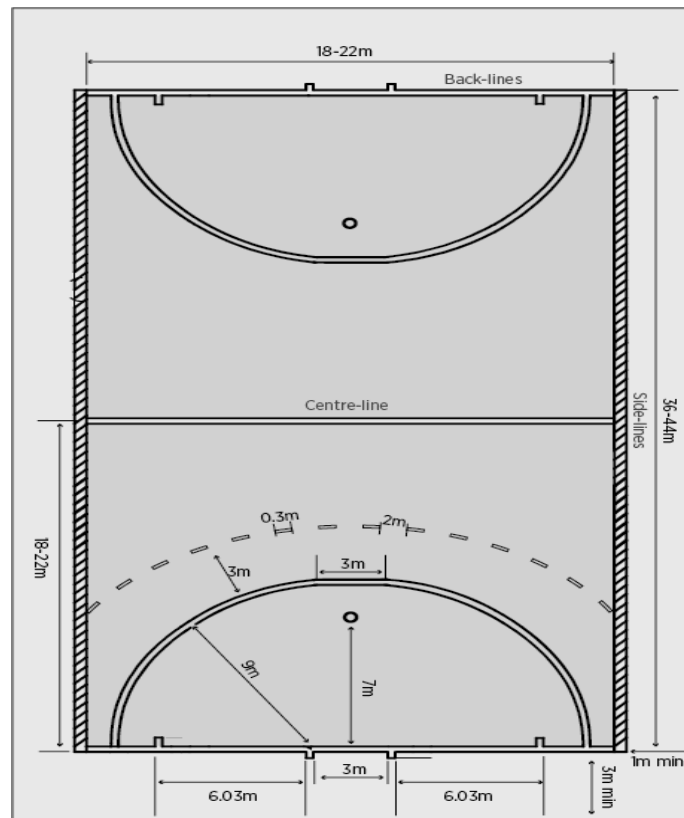




Gambar 6. Tongkat Pemukul (*stick*)  
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Dalam pertandingan semua pemain harus menggunakan kelengkapan tersebut. Apabila kita perhatikan dari sudut kelengkapan yang digunakan para pemain maka bisa dikatakan olahraga *hockey* ruangan tergolong ke dalam olahraga yang cukup rumit, karena pada saat pertandingan berlangsung pemain harus tetap membawa perlengkapan tambahan berupa *stick* atau tongkat yang digunakan sebagai penggerak bola, sarung tangan (*glove*) dan pelindung kaki (*skin*). Bukan hanya pemain, dibagian penjaga gawang juga harus tetap memakai kelengkapannya sesuai dengan ketentuan sampai pertandingan berakhir.

g) Lapangan *Hockey* Ruangan(*indoor hockey pitch*), lapangan *hockey* ruangan memiliki ukuran yang lebih kecil jika dibandingkan dengan *hockey* lapangan, permukaan lapangan yang keras dan mulus. Selain itu disisi kiri dan kanan lapangan terdapat pembatas seperti balok pantul untuk memantulkan bola selama di dalam lapangan permainan berlangsung. Di bawah ini akan dijelaskan secara rinci contoh dari gambar lapangan *hockey* ruangan :



Gambar 7. Lapangan *hockey* ruangan (*indoor hockey pitch*)  
 Sumber : <https://www.dsr.wa.gov.au/support-and-advice/facility-management/developing-facilities/dimensions-guide/sport-specific-dimensions/hockey>

Dari keterangan diatas mengenai hal-hal penunjang permainan *hockey* ruangan, dapat sedikit disimpulkan bahwa *hockey* ruangan merupakan salah satu olahraga yang memiliki permainan berkarakter cepat, keras dan memerlukan kondisi fisik yang prima. Selain itu olahraga yang menarik ini juga dalam pelaksanaanya harus diimbangi dengan kerja sama tim dan penguasaan keterampilan bermain *hockey* ruangan yang baik agar dapat tercipta sebuah pertandingan yang berkualitas serta menarik untuk disaksikan.

## **2. Mengoper Bola (*passing*)**

Salah satu keterampilan dasar dalam olahraga *hockey* adalah mengoper (*passing*). Menurut D.J Gleencroos dalam bukunya *Coaching Hockey The Australian Way* dikatakan *Hockey* adalah permainan yang lewat (*passing*). Dengan semua permainan tim tipe *possession*, bola dapat dipindahkan lebih cepat untuk mengeksplorasi pembukaan atau peluang dengan melewatinya dari pada berlari atau meneteskan bola.)<sup>8</sup>. Keterampilan dasar operan (*passing*) pada permainan *hockey* ruangan memiliki kontribusi yang sangat besar dalam upaya menciptakan sistem permainan yang bermutu, oleh karena itu setiap pemain *hockey* ruangan diharuskan mampu menguasai keterampilan dasar ini.

---

<sup>8</sup>DJ Gleencross, *Op.cit.*, h.40

Selain itu beberapa ahli lain seperti Becky Swisler juga menuliskan artikel dalam bukunya, yaitu:

Sebuah operan yang baik adalah hanya sebaik kemampuan seorang pemain untuk menerima bola. Jika seorang rekan se-tim memberikan kamu operan yang cantik kearah kamu dan kamu tidak dapat menerima dan mengontrol bolanya maka operan menjadi sia-sia. Jika posisi memungkinkan, kamu untuk menerima dan mengontrol bola dengan baik, kamu harus menyentuh bola ketika menerima bola. Dengan kata lain harus mempelajari bagaimana mempertahankan bola dekat dengan *stick*. Karena apabila bola itu tidak terkontrol dengan baik maka kamu dan tim akan kehilangan kesempatan.<sup>9</sup>

Kutipan diatas menjelaskan bahwa setiap pemain harus memiliki keterampilan dasar mengoper (*passing*) dengan baik dan berkualitas, karena apabila operan tersebut tidak berkualitas maka operan hanya akan menjadi sia-sia dan membuat tim menjadi kehilangan kesempatan untuk membangun serangan atau untuk mencetak gol.

Menurut *Internasional Hockey Federation*(FIH) didalam bukunya *Rules of Indoor Hockey*,dikatakanbahwa:

“*Passing* adalah menggerakkan bola menyusuri tanah menggunakan sebuah gerakan mendorong dengan tongkat (*stick*) setelah tongkat ditempatkan dekat dengan bola, ketika dorongan dibuat, bola dan kepala tongkat keduanya menempel dengan tanah agar aman untuk dimainkan”.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Bekky Swisler, *Winning Field Hockey For Girls*, (United States Of Amerika Mountain Lion, 2003), h. 47

<sup>10</sup> FIH, *Rules Of Indoor Hockey*, (Switzerland: FIH, Januari 2015), h. 10

Mengoper bola itu sendiri tidak hanya sekedar mengirim bola kepada rekan satu tim dalam sebuah permainan, tetapi perlu diperhatikan pula kualitas dalam mengoper bola itu sendiri. Pada dasarnya konsep dasar dari semua operan sangat sederhana yaitu bagaimana caranya untuk mengoper bola ke penerima agar si penerima bisa melakukan kontrol dengan baik serta menentukan langkah selanjutnya yang akan dilakukan, seperti melewati lawan dengan menggiring bola (*dribble*), kembali melakukan operan (*passing*) ataupun menembak (*shooting*) ke arah gawang untuk mencetak point.

Agar hal tersebut bisa terjadi pada saat pertandingan maka peran penting sipengoper bola saat melakukan operan harus bisa dimaksimalkan dengan baik, salah satunya ialah harus bisa dipastikan bola mencapai target sasaran sesuai perencanaan awal. Ketepatan sebuah operan (*passing*) bisa terjadi jika pemain memiliki kemampuan yang baik, fokus saat melakukan operan dan tepat waktu ketika akan melakukannya (*timing*).

Kualitas operan (*passing*) yang baik adalah mampu mengirimkan bola sampai benar-benar diterima oleh rekan satu tim dengan tidak menyulitkannya terutama saat kondisi tanpa tekanan lawan. Keterampilan operan (*passing*) memiliki beberapa komponen-komponen yang harus diperhatikan agar para pemain semakin mempunyai kualitas operan (*passing*) dan bisa diterapkan disituasi pertandingan.

Pengambilan keputusan yang paling penting dilapangan ketika melakukan operan terjadi pada saat pemain yang sedang memegang bola

akan melakukan operan. Pemain tersebut harus bisa melakukan kontrol secara bersamaan antara penguasaan bola dengan pandangan untuk mengetahui posisi rekan sebagai sasaran sebelum melakukan operan (*passing*).

Berkaitan dengan keterampilan operan (*passing*), setiap pemain harus memiliki beberapa faktor penunjang untuk menghasilkan sebuah operan yang berkualitas seperti, kecepatan ketika mengoper bola, mengarahkan bola sesuai dengan waktu yang tepat untuk mengoper, gerakan tipuan untuk mengecoh lawan, dan variasi mengoper bola.

Pemain yang akan melakukan operan (*passing*), dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang tidak langsung ketika mengontrol bola, seperti arah pergerakan rekan-rekannya, pergerakan lawannya yang menutup ruang permainan, dan daerah di dalam lapangan dimana seorang pemain diposisikan.

Terdapat 3 (tiga) macam jenis keterampilan operan (*passing*) yang sering digunakan dalam olahraga permainan *hockey* yaitu, *push pass*, *reverse push*, dan *hit*. Dari ketiga macam jenis keterampilan operan (*passing*) pada *hockey* ruangan yang bisa digunakan hanyalah teknik *push pass* atau *forehend push* dan *reverse push*, hal tersebut disesuaikan dengan peraturan dan ketentuan dalam permainan *hockey* ruangan.

a) *Forehand Push*

Mendorong bola (*push pass*) merupakan salah satu keterampilan dasar yang ada dalam cabang olahraga *hockey* dalam hal ini mencakup *hockey* ruangan (*indoor hockey*) maupun *hockey* lapangan (*field hockey*). Salah satu kegunaan dari keterampilan dasar tersebut yaitu membagi bola atau mengoper bola baik jarak dekat maupun jarak jauh.

Mengoper dengan *stick* bagian depan (*forehand push*) adalah cara yang baik untuk mengoper bola ke teman satu tim, apabila teman satu tim menerima dengan posisi yang memungkinkan kamu bisa membuat operan dengan baik dan akurat.<sup>11</sup>

Taktik permainan yang harus dilakukan pada permainan olahraga *hockey* yaitu kerja sama tim dimana setiap pemain harus saling bekerjasama untuk mendapatkan kemenangan dalam satu pertandingan *hockey*. Kerjasama tim akan terjadi dengan baik jika antar pemain memberikan operan atau umpan menggunakan keterampilan mendorong bola (*push*) dengan baik. Keterampilan ini sangat efektif karena mudah dilakukan dan memiliki tingkat ketepatan yang baik.

Mendorong bola (*push*) dapat dijadikan senjata ampuh untuk mencetak gol, hal ini sesuai yang dikemukakan oleh D.J. Glencross : *passing*

---

<sup>11</sup> Kartin Bart / Lutz Nordman, *Learning Field Hockey*, (Oxford: mayer & mayers sport, 20070, h. 80

merupakan salah satu keterampilan yang harus benar-benar dikuasai karena pada dasarnya *hockey* adalah permainan *passing*.<sup>12</sup>

Keterampilan dasar mendorong bola (*push*) sangat efektif digunakan untuk operan jarak pendek, dapat digunakan juga dijadikan alat untuk mencetak gol jika mendorong bola dilakukan didalam daerah tembak (*circle*) dan bola masuk ke gawang. Keuntungan dari menggunakan keterampilan ini dalam sebuah pertandingan yaitu, seorang pemain dapat melakukannya dengan cepat sehingga lawan pun sulit untuk mengantisipasi gerakan tersebut.

#### b) *Reverse Push*

Selain gerakan mendorong bola dengan cara *forehand push* didalam *hockey* ruangan ada pula gerakan mendorong bola dengan menggunakan *stick* terbalik atau biasa disebut dengan *reverse push*. Keterampilan ini memang agak sulit, tetapi keterampilan tersebut sangat penting sekali untuk mengoper (*passing*) bola dan memberikan bola sekaligus mengecoh lawan.

Elizabeth andres dan sue mayer dalam bukunya *Field Hockey Step To Success* mengungkapkan bahwa mendorong bola dengan *stick* terbalik (*reverse push*) merupakan cara mengoper bola jarak pendek ketika berada dalam kondisi waktu dan jarak yang tidak memungkinkan untuk bergerak ke posisi *forehand*.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> D.J Glencross, Loc.cit.

<sup>13</sup> Elizabeth Andreas with Sue Mayers, *Field Hockey Step To Success*, (America : Human



Keterampilan mendorong bola menggunakan *stick* terbalik ini (*reverse*) dapat juga digunakan sebagai senjata ampuh serangan untuk mencetak gol seperti halnya mendorong bola (*push pass*). Keterampilan ini membuat penjaga gawang sulit untuk bereaksi dengan cepat ketika bola datang ke arah gawang, karena pada umumnya seorang penjaga gawang tidak akan menduga seorang pemain akan melakukan tembakan (*shooting*) dengan menggunakan teknik *stick* terbalik ini (*reverse*).

Salah satu keterampilan dasar yang harus lebih diperhatikan pada permainan *hockey* ruangan adalah keterampilan operan (*passing*). Pemain yang mampu melakukan operan bola dengan baik akan mempermudah dalam pengambilan keputusan rekan lainnya untuk melakukan pergerakan selanjutnya setelah menerima bola hasil operan tersebut. Mengingat ukuran lapangan yang relatif kecil, bentuk bola yang kecil juga menyebabkan permainan *hockey* ruangan berjalan dengan sangat cepat, dengan demikian kualitas dari sebuah operan (*passing*) sangat diperlukan untuk meminimalisir kesalahan dalam sebuah tim.

Berdasarkan semua uraian diatas peneliti menyimpulkan keterampilan dasar adalah hal utama atau paling mendasar yang harus dimiliki pemain dalam permainan olahraga *hockey* ruangan. Dengan dimilikinya keterampilan dasar dengan baik dan benar, maka akan tercipta sebuah permainan yang berkualitas dan menarik. Secara umum keterampilan dasar dalam permainan

*hockey* ruangan memiliki kesamaan mendasar dengan *hockey* lapangan hanya ada beberapa keterampilan *hockey* lapangan yang tidak boleh dilakukan dalam sebuah pertandingan *hockey* ruangan.

### 3. Pendekatan Bermain

#### a. Pengertian Bermain

Bermain memiliki peranan yang cukup penting dalam setiap tahapan kehidupan manusia, kegiatan bermain bukan hanya mencakup kalangan anak-anak kecil saja bahkan kalangan remaja serta dewasa juga sangat memerlukan aktivitas bermain untuk kelangsungan hidup mereka yang seimbang. Hal tersebut dikarenakan dalam kegiatan bermain dapat memberikan pengaruh terhadap perkembangan beberapa aspek pokok pada manusia seperti kondisi fisik, kondisi psikis, dan kemampuan sosialnya. Bersamaan dengan ini Drijakara melalui bukunya *Teori Bermain* karangan Sukintaka mengutarakan bahwa "dorongan untuk bermain itu pasti ada pada setiap manusia, akan tetapi lebih-lebih pada manusia muda, sebab itu sudah semestinya bahwa permainan digunakan untuk pendidikan".<sup>14</sup>

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) tergolong dalam kelompok manusia muda yang dalam bagian hidupnya membutuhkan kegiatan bermain, baik dilingkungan formal maupun non formal. Kegiatan bermain bagi siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang dalam hal ini bisa digolongkan pada

---

<sup>14</sup> Sukintaka, *Teori Bermain*(Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, 1992), h.6

kelompok remaja memiliki beberapa fungsi tersendiri, diantaranya yaitu sebagai sarana untuk melepas kejenuhan atas kegiatan sehari-hari serta dapat dijadikan sarana untuk melakukan sebuah pembelajaran yang bermanfaat dikehidupannya.

Bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat yang mampu menghasilkan, memberikan informasi, memberikan kesenangan maupun pengembangan imajinasi pada tingkatan manusia dari mulai anak-anak, remaja sampai dewasa. Aktivitas bermain telah lama dikenal dan dianggap bisa mempengaruhi kepribadian manusia dalam kehidupannya dari tahapan anak-anak sampai usia lanjut.

Bermain dilakukan dengan sungguh-sungguh karena memang disenangi dan saat melakukannya tanpa ada sebuah paksaan dari siapapun. Namun bermain bukanlah suatu kesungguhan, maksudnya bukan sesuatu yang dengan bermain diharapkan bahkan diutamakan bisa memperoleh jasa. Sesuai dengan sifatnya bahwa bermain bukan lah paksaan maka setiap orang memiliki hak untuk bisa bermain sesuai keinginan dan tujuannya sendiri. Berkaitan dengan hal in Dockett S dan Flead Marilyn mendefinisikan pengertian bermain yaitu merupakan, "hak asasi bagi anak yang memiliki nilai utama dan hakiki pada masa anak-anak. Kegiatan bermain bagi anak adalah sesuatu yang penting dalam perkembangan semua aspek. Bermain bagi

seorang anak tidak sekedar mengisi waktu, tetapi media bagi anak untuk belajar”.<sup>15</sup>

Kegiatan bermain bagi anak-anak maupun remaja seharusnya menjadi salah satu hal penting untuk diperhatikan oleh kita semua selaku orang dewasa, karena kegiatan bermain memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan semua aspek dalam kehidupan seseorang. Ketika seseorang bisa belajar sambil bermain maka banyak keuntungan yang bisa didapat, salah satunya kemudahan dalam menyerap hal-hal yang dipelajari sehingga tidak membutuhkan waktu lama yang menjenuhkan pada setiap pelaksanaan proses belajar. Hal ini sebagaimana dijelaskan oleh Elizabeth B Hurlock yang tertulis dalam buku *Berolahraga Sambil Bermain*, bahwa “terdapat pengaruh bermain bagi perkembangan anak seperti perkembangan fisik yang meliputi pembentukan tulang dan otot, pertumbuhan tinggi serta berat badan, dorongan berkomunikasi dimana mereka akan saling menyapa karena berada dalam satu kegiatan yang sama, menjadi sarana dalam penyaluran bagi kebutuhan dan keinginan suatu energi emosional yang terpendam, sebagai sumber belajar secara langsung dan mandiri, menjadi rangsangan kreativitas bagi pelaku sehingga mampu menimbulkan perkembangan wawasan diri, melatih dan belajar bersosialisasi dengan masyarakat, menjadi contoh standar moral serta belajar bermain sesuai

---

<sup>15</sup>Syarif Sumantri, *Berolahraga Sambil Bermain Dikelas Awal Sekolah Dasar* (Jakarta :CV.Alumgadan Mandiri,2016) h.1

peran jenis kelamin maupun perkembangan ciri kepribadian yang diinginkan”.<sup>16</sup>

Ketika bermain seseorang mendapat kesempatan untuk melakukan kegiatan yang banyak melibatkan gerakan–gerakan tubuh, sehingga membuat tubuh menjadi sehat dan bergairah. Selain hal itu anggota-anggota tubuh mendapat kesempatan secara penuh untuk digerakan dan individu yang melakukan kegiatan bermain tersebut akan merasa lebih santai. Rasa gembira dan bahagia yang didapatkan oleh seseorang melalui aktivitas fisik, akan memberikan sentuhan positif bagi mereka seperti tidak mudah marah, lebih ceria, terlihat aktif, mau bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dan mampu meningkatkan kemampuan berfikirnya.

Bermain bagi seseorang sebenarnya bisa juga dijadikan sebagai sarana pendidikan yang sangat bermanfaat, terutama bagi pembentukan karakter diri pribadi dan bisa membantu dalam upaya meningkatkan kemampuan bersosialisasi dengan orang lain. Makna bermain dalam ruang lingkup pendidikan bisa dijabarkan bahwa bermain merupakan aktivitas yang dilakukan suka rela tanpa ada paksaan, bermain dengan rasa senang dapat menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan dan bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan,

---

<sup>16</sup>*Ibid.*, h.7

dan mengetahui kemampuan dirinya sendiri. Berkaitan dengan hal di atas seorang ahli Coweel dan hozelten dalam bukunya mengatakan bahwa :

Untuk membawa anak kepada cita-cita pendidikan, maka perlu adanya usaha peningkatan keadaan jasmani, sosial, mental, dan moral anak yang optimal. Agar memperoleh peningkatan tersebut, anak dapat dibantu dengan permainan, karena anak dapat menampilkan dan memperbaiki keterampilan jasmani, rasa sosial, percaya diri, peningkatan moral, dan spiritual lewat “fair play” dan sportmanship atau bermain dengan jujur, sopan dan berjiwa olahragawan sejati.<sup>17</sup>

Kutipan di atas memberikan gambaran bahwa ada sebuah keterkaitan yang penting antara aktivitas fisik dengan kemampuan tumbuh kembang seseorang, dalam hal ini tumbuh kembang anak-anak dan remaja baik secara jasmani, psikis maupun sosial. Mereka akan belajar mengenai nilai-nilai positif dalam olahraga bahkan nilai-nilai kehidupan melalui suatu kegiatan bermain.

Dalam beberapa sumber dikutip bahwa, “pendekatan bermain merupakan cara menyajikan bahan pengajaran dimana siswa melakukan permainan untuk memperoleh atau menemukan pengertian dan konsep tertentu.<sup>18</sup> Ketika seorang anak melakukan aktivitas fisik dalam hal ini bermain, banyak hal baru yang akan mereka dapatkan bahkan bisa mereka pelajari hal baru tersebut sesuai dengan kemampuannya maupun daya tangkap mereka masing-masing.

#### b. Manfaat Bermain

Kegiatan bermain selalu memiliki manfaat bagi orang yang melakukannya, seberapa besar manfaat yang dirasakan kembali kepada

<sup>17</sup> Nofi Marlina Siregar, *Teori Bermain*. (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta 2013), h.32

<sup>18</sup> <http://www.scribd.com/co/Metode-Metode-Pembelajaran>, 15 oktober 2016

bagaimana cara orang tersebut menikmati dan memaknai setiap kegiatan bermain yang dilakukannya. Pada prinsipnya bermain memiliki beberapa manfaat seperti yang dijelaskan dalam buku Mayke S. Tedjasaputra dengan judul *Bermain, Mainan dan Permainan*, yaitu;

- 1) Manfaat bermain untuk perkembangan aspek fisik
- 2) Manfaat bermain untuk perkembangan aspek motorik kasar dan motorik halus
- 3) Manfaat bermain untuk perkembangan aspek sosial
- 4) Manfaat bermain untuk perkembangan aspek emosi atau kepribadian
- 5) Manfaat bermain untuk perkembangan aspek kognisi
- 6) Manfaat bermain untuk mengasah ketajaman penginderaan
- 7) Manfaat bermain untuk mengembangkan ketarampilan olahraga dan menari
- 8) Pemanfaatan bermain sebagai media terapi.<sup>19</sup>

Berbagai manfaat yang bisa didapatkan dengan bermain dapat dirasakan langsung oleh seseorang, karena metode bermain memiliki sifat salah satunya langsung bisa dirasakan efeknya saat ataupun setelah melakukan kegiatan. Melalui metode bermain yang memiliki karakter bergerak dan melibatkan aktivitas fisik akan membantu pertumbuhan serta perkembangan aspek fisik agar berjalan optimal. Motorik kasar dan motorik halus seseorang akan terlatih dengan berbagai bentuk gerakan yang disajikan dalam suatu permainan menggunakan melalui metode bermain.

Dengan penerapan metode bermain, seseorang akan mau bersosialisasi, bicara, saling tegur sapa dengan orang lain, karena pada prinsipnya kegiatan bermain biasanya akan dilakukan secara bersama

---

<sup>19</sup>Mayke S. Tedjasaputra, *Bermain, Mainan dan Permainan* (PT Grassindo, 2007), hh.39-48

dengan melibatkan orang lain. Melalui kegiatan bermain bersama seseorang akan mampu menyalurkan emosinya ke arah yang positif, ketika setiap emosi bisa disalurkan dengan kegiatan positif maka hal ini akan mempengaruhi kepribadian maupun kondisi emosional seseorang untuk waktu yang panjang.

Kegiatan yang disajikan dalam bentuk bermain biasanya memiliki halang rintang maupun tantangan yang harus dilewati dan dipecahkan oleh setiap orang, dalam memecahkan hal tersebut dibutuhkan ketajaman indera seseorang. Mereka akan berusaha menggunakan setiap indera yang dimilikinya secara optimal, sehingga kegiatan bermain tersebut akan membantu dalam mengasah ketajaman indera seseorang.

Kaitanya dengan bergerak, kegiatan bermain akan mampu mengembangkan keterampilan motorik seseorang. Seseorang akan lebih terampil dalam mempraktikkan setiap unsur gerakan dasar dalam olahraga jika terus mengasah kemampuannya dengan berbagai jenis variasi gerakan dalam sebuah permainan. Melalui pendekatan bermain dapat membantu dalam tercapainya kemampuan motorik seseorang secara optimal.

Selanjutnya melalui media bermain bisa juga dijadikan sarana untuk melakukan terapi atau rehabilitasi seseorang. Biasanya seseorang yang mengalami permasalahan psikis membutuhkan suatu kondisi yang menyenangkan, melalui kegiatan dengan metode bermain dapat menjadi salah satu solusi untuk melakukan rehabilitasi atau terapi tersebut.



Bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seorang untuk memperoleh kesenangan tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Beberapa ahli psikologi mengatakan bahwa permainan sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan jiwa seseorang, dalam hal ini kalangan anak-anak dan remaja. Nofi Marlina Siregar dalam bukunya teori bermain, turut memperkuat pendapat di atas mengenai pengaruh bermain bagi perkembangan anak :

- 1) Bermain mempengaruhi perkembangan fisik anak
- 2) Bermain dapat digunakan sebagai terapi
- 3) Bermain dapat mempengaruhi pengetahuan anak
- 4) Bermain mempengaruhi perkembangan kreativitas anak
- 5) Bermain dapat mengembangkan tingkah laku sosial anak
- 6) Bermain dapat mempengaruhi nilai moral anak<sup>20</sup>

Dengan demikian jelas bahwa pendekatan metode bermain memiliki peran penting dalam keseimbangan pertumbuhan serta perkembangan manusia terutama anak-anak dan remaja. Selain itu pendekatan metode bermain dapat dijadikan salah satu solusi di sektor pendidikan, yaitu dalam menyampaikan materi ajar maupun materi latihan dengan memiliki keunggulan dan karakter tersendiri.

### c. Pengertian Permainan

Hampir sebagian besar orang menyukai yang namanya permainan dari kalangan anak-anak, remaja sampai dewasa. Hal utama yang menjadikan

---

<sup>20</sup>Ibid., h.116

permainan banyak digemari orang adalah menarik serta mampu memberikan kesenangan kepada siapa saja yang melakukannya.

Menurut Bettelheim (dalam Hurlock, 1978) menjelaskan bahwa permainan dan olahraga adalah kegiatan yang ditandai oleh aturan serta persyaratan-persyaratan yang disetujui bersama dan ditentukan dari luar, untuk melakukan kegiatan dalam tindakan yang bertujuan.<sup>21</sup> Meskipun dinamakan permainan namun dalam pelaksanaannya tetap memiliki aturan yang harus ditaati bersama, tujuannya agar tercipta suatu permainan yang menarik dan menyenangkan.

Permainan adalah sebuah aktivitas rekreasi dengan tujuan bersenang-senang, mengisi waktu luang dan melakukan olahraga ringan. Permainan biasanya dilakukan sendiri atau bersama-sama.<sup>22</sup> Padahal akibatnya permainan dilaksanakan ketika waktu luang, dimana waktu yang ada dimanfaatkan untuk kegiatan yang positif dan bernilai. Banyak hal yang bisa dijadikan kegiatan rekreasi baik didalam maupun luar ruangan. Permainan merupakan bagian dari aktivitas rekreasi, yang bisa dimainkan sendiri maupun secara bersama-sama tergantung pada jenis permainan itu sendiri.

Permainan adalah media yang sangat tepat untuk perkembangan sosial dan moral anak karena anak harus mematuhi aturan-aturan tertentu apabila ingin menikmati permainan bersama-sama. Permainan merupakan

---

<sup>21</sup> Mayke S. Tedjasaputra, *Bermain, Mainan dan Permainan*, (PT Grassindo, 2007), h.60

<sup>22</sup> Nofi Marlina Siregar, *Loc.cit.*

salah satu sarana bersosialisasi antar sesama individu dilingkungan tertentu. Dalam beberapa keadaan permainan bisa dibuat dengan tujuan tertentu, misalnya untuk melakukan pemanasan dalam mengawali sebuah sesi latihan cabang olahraga atau mengisi waktu pendinginan (*cooling down*). Selain dibidang kepelatihan peran permainan juga terlihat pada bidang pendidikan jasmani, dalam hal ini permainan memiliki peran bisa sebagai materi inti pembelajaran atau dijadikan materi selingan untuk menghindarkan peserta ajar dari kebosanan selama proses pembelajaran berlangsung.

Banyak manfaat yang bisa dipetik dari suatu permainan, hal itu menjadikan permainan banyak digemari oleh semua kalangan tanpa memandang status masyarakat, kaya, miskin, pendidikan tinggi atau orang biasa. Selain itu juga berbagai manfaat bisa kita rasakan melalui permainan, terutama permainan yang memberikan edukasi serta mengandung nilai-nilai positif dalam kehidupan bermasyarakat. Berikut dijelaskan beberapa alasan mengapa permainan penting bagi setiap orang:

- 1) Anak-anak membutuhkan pengalaman yang kaya, menarik dan bermanfaat
- 2) Otak anak senang pada sesuatu yang baru dan hal baru yang menantang dan menarik
- 3) Keinginan untuk belajar dapat meningkat dengan adanya tantangan dan hambatan yang disertai oleh rasa tidak mampu atau kelelahan pada saat melakukan permainan.<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> Nofi Marlina Siregar, *Loc.cit.*

Kaitanya dengan anak-anak dan remaja, mereka sangat membutuhkan aktifitas fisik dalam pertumbuhannya. Melalui permainan mereka akan lebih mudah dan mau untuk melakukan aktifitas fisik tanpa harus dipaksa, karena selain menyehatkan aktifitas permainan ini juga menyenangkan dan penuh tantangan.

#### **4. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)**

Dalam perjalanan kehidupan setiap manusia pada umumnya melewati beberapa tahapan dari mulai balita, anak-anak, remaja, dewasa sampai lanjut usia. Setiap tahapan kehidupan tersebut masing-masing memiliki karakteristik tersendiri, salah satu tahapan yang banyak menjadi pembahasan di dunia pendidikan dan masyarakat ialah tahapan masa remaja atau yang sering kita dengar dengan sebutan *adolesence*. Istilah *adolesence* atau remaja berasal dari kata Latin *adolescence* (kata bendanya, *adolecentia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”<sup>24</sup> Istilah *adolesence*, seperti yang dipergunakan saat ini mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan sosial, emosional, mental dan fisik. Pandangan ini dikemukakan oleh Piaget yang ditulis dalam buku Psikologi Perkembangan dengan mengatakan :

Secara psikologis, masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi

---

<sup>24</sup>Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta Eirlangga, 1980). h.206

merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek afektif kurang lebih berhubungan dengan masa puber, termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok. Transformasi intelektual yang khas dari cara berfikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini<sup>25</sup>

Kondisi ini biasa disebut dengan masa peralihan, proses ini sangat baik tetapi juga bisa dikatakan proses yang berbahaya. Ketika seseorang berhasil melewati fase ini dengan baik dia akan memiliki kepribadian kokoh, yang selanjutnya karakter tersebut akan digunakan dalam menjalani kehidupan sehari-harinya. Tetapi ketika seseorang gagal melewati fase ini dengan baik maka dia akan mudah berubah dalam hal berperilaku dan cenderung memiliki sifat yang labil.

Banyak hal yang akan dialami oleh seseorang ketika berada pada masa ini, hal tersebut akan mempengaruhi juga kemauan dan motivasi seseorang di lingkungan sekolah. Beberapa remaja akan mengalami rasa mudah bosan ketika mengikuti pelajaran maupun materi yang diberikan, selain itu perasaan mudah frustrasi terkait hal-hal yang tidak bisa dilakukan atau gagal banyak menghantui seseorang dimasa remaja.

Elizabeth B. Hurlock dalam bukunya Psikologi Perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan mengatakan bahwa : Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16 tahun atau 17 tahun,

---

<sup>25</sup>Ibid., h. 206

dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun.<sup>26</sup> Pada usia akhir remaja ini seseorang yang mengikuti jenjang pendidikan dengan sesuai diperkirakan akan berada pada tingkatan Sekolah Menengah Atas (SMA). Kondisi ini yang menyebabkan siswa atau atlet olahraga di usia ini sering mengalami perubahan karakter, perubahan motivasi dalam berbagai hal sehingga akan mempengaruhi prestasinya dalam bidang olahraga.

Seperti halnya dalam olahraga permainan *hockey* ruangan, olahraga ini mulai digemari atlet pada tingkatan Sekolah Menengah Atas (SMA). Klub-klub olahraga *hockey* ruangan ditingkatan pelajar sudah mulai bermunculan meskipun jumlahnya terkadang masih sangat terbatas. Karakter mereka yang salah satunya ialah sedang mencari jati diri, membuat mereka ingin mencoba setiap hal yang baru dan mencari rekan-rekan baru untuk berkumpul dalam satu kelompok sehingga itulah salah satu faktor pendorong mereka tergabung dalam suatu komunitas kegiatan olahraga khususnya olahraga *hockey* ruangan. Atlet *hockey* dikalangan pelajar sering mengalami kondisi naik turun dalam hal motivasi berlatih, secara kasat mata itu bisa terlihat dari konsistensi kehadiran yang tidak maksimal pada saat sesi latihan.

Bermacam-macam karakter dan kebiasaan yang dimiliki atlet *hockey* ruangan dikalangan pelajar akan mempengaruhi kemampuan pemahaman dan prestasi yang akan diraihinya. Sebagai contoh atlet yang kurang motivasi

---

<sup>26</sup>Ibid.,h.207

dan mudah bosan ketika mulai mendalami sesuatu teknik dasar dalam olahraga permainan *hockey* akan berbeda kemampuannya (*skill*) dengan atlet yang memiliki motivasi tinggi saat berlatih. Berbagai metode yang diperagakan dalam sebuah latihan di bidang olahraga harus lebih bervariasi untuk mengatasi kondisi tersebut, karena bagaimanapun mereka harus tetap mampu menguasai hal-hal yang sudah diajarkan atau dipelajari untuk mengembangkan potensi yang ada di dalam diri mereka khususnya kemampuan melakukan keterampilan dasar operan (*passing*) dalam olahraga permainan *hockey*.

## **B. Kerangka Berfikir**

Suatu keterampilan dasar dalam olahraga sangat penting harus dimiliki seorang atlet sebelum menuju pada tahapan kemahiran atau bisa, maka dari itu mempelajari keterampilan dasar sangat diperlukan oleh seorang atlet terutama atlet junior. Keterampilan dasar perlu dipelajari dan dilatih secara baik, tertata dan konsisten agar kedepannya dapat dilakukan dengan benar serta tidak terjadi pengekalan kesalahan pada sebuah keterampilan dasar cabang olahraga, dalam hal ini *hockey* ruangan.

Keterampilan operan (*passing*) yaitu mendorong bola (*push*) dapat digunakan untuk memberikan umpan (*passing*) ataupun untuk melakukan tembakan ke gawang lawan (*shooting*). Mendorong bola (*push*) sangat tepat digunakan untuk operan jarak pendek, akan tetapi seorang pemain yang

sudah mahir dapat menggunakan teknik mendorong bola (*push*) ini untuk operan jarak jauh.

Banyak metode dalam menyampaikan suatu materi ajar dengan tujuan tertentu. Metode bermain merupakan salah satu cara dalam upaya menyampaikan materi ajar, tujuannya ialah agar siswa atau atlet tidak merasakan kejenuhan saat pemberian materi, selain itu target pencapaian panyerapan oleh siswa atau atlet mengenai materi yang sudah disampaikan diharapkan bisa lebih tinggi dan mudah melalui metode pendekatan bermain.

Melalui metode pendekatan bermain mereka akan lebih terbuka dan merasa nyaman pada saat proses pemberian materi berlangsung, selain itu melalui pendekatan bermain kemudian ditambah juga dengan memasukan permainan-permainan yang mengarah pada pengembangan keterampilan operan (*passing*) diharapkan bisa meningkatkan kemampuan dalam memahami setiap materi yang diberikan yang selanjutnya menyebabkan keterampilan dasar operan (*passing*) bisa mereka kuasai dengan baik dan benar.

### **C. Hipotesis Tindakan**

Berdasarkan masalah penelitian yang telah diuraikan tersebut, maka hipotesis tindakan dapat dirumuskan sebagai berikut :

Diduga melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan keterampilan operan (*passing*) pada klub *hockey* ruangan putra SMAN 46 Jakarta.