

## BAB II

### KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERFIKIR

#### A. Landasan teoritis

##### 1. Hakikat Permainan Hoki Ruangan

Permainan hoki adalah salah satu cabang olahraga beregu yang dimainkan dilapangan atau disebut *Field Hockey*, maupun di dalam ruangan disebut *Indoor Hockey*. Hoki dimainkan dengan tongkat kayu disebut *stick* dan bola, Tujuan mencari gol sebanyak – banyaknya. Menurut Katrin Bath dalam buku *Learning Field Hockey* : “ Hoki adalah permainan yang sportif, dimana pemain diharuskan mengikuti peraturan permainan. Wasit memastikan peraturan ditaati oleh semua pemain. Pada kenyataannya dalam permainan hoki juga kerap terjadi sedikit kontak fisik, tidak hanya memainkan bola dan *stick*”.<sup>1</sup>

“hoki ruangan adalah Permainan ini terdapat atas dua babak. Permainan yang ada didalam ruangan jumlah pemain di setiap regu pada olahraga hoki yaitu 12 orang pemain, 5 orang pemain inti dan 7 orang pemain cadangan. Lamanya permainan 2 X 20 menit untuk kategori putra dan putri. Untuk hoki ruangan ( indoor hockey ) lapangan berukuran panjang 36 – 44 meter dan lebar 18 – 22 meter dengan radius lingkaran lapangan 9 meter dan titik penalti 7 meter. Pada ukuran gawang lapangan hoki ruangan panjang 3 meter dan lebar 2 meter”.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Katrin bart / Lutz Nordman, *Learning Field Hockey*, ( Oxford: Mayer & Mayers Sport ), 2007, h.44

<sup>2</sup> FIH, *Rules Of Indoor Hockey* ( *The International Hockey Federation* ), 2015,h. 11

Hoki ruangan (*hockey indoor*) dikembangkan di Jerman sekitar tahun 1950, kemudian dengan cepat menyebar ke negara Eropa lainnya. Belgia adalah salah satu negara untuk mengadopsi varian hoki lapangan, dan pada tahun 1966 Rene Frank, yang berasal dari Belgia, yang kemudian menjadi Presiden FIH (*Federation Internationale De Hockey*) membujuk Asosiasi Hoki Jerman untuk memberikan tanggung jawab atas aturan Hockey Indoor ke FIH (*Federation Internationale De Hockey*). Hal ini menyebabkan FIH (*Federation Internationale De Hockey*) mengakui hoki dalam ruangan dalam konstitusinya pada tahun 1968.<sup>3</sup>

Olahraga hoki ruangan itu cabang olahraga permainan yang menggunakan kayu panjang disebut balok, sebagai pembatas di samping kanan dan kiri lapangan. Tebal balok sekitar 10 cm, dan panjangnya sepanjang lapangan hoki. Dalam permainan hoki ruangan (*hockey indoor*) terdapat peraturan – peraturan saat bermain hoki, salah satunya adalah bola tidak boleh naik diatas permukaan stick 10 cm, bola tidak bola mengenai kaki, dan masih banyak peraturan lainnya dalam permainan hoki ruangan (*hockey indoor*). Berbeda dengan hoki lapangan, hoki lapangan tidak menggunakan balok seperti di hoki ruangan. Tetapi lapangan yang digunakan seperti lapangan sepak bola.

---

<sup>3</sup> <http://pecintaolahragahockey.co.id> diambil pada tanggal 1 oktober 2105 pada pukul 23.00

Olahraga hoki memiliki alat – alat yang harus digunakan saat bermain hoki. Karena permainan hoki merupakan olahraga yang menjunjung sportifitas dan tingkat keselamatan yang tinggi. Terbukti pada peraturan – pertauran yang ada dalam permaian hoki. Jika peraturan tersebut tidak ada, maka akan terjadi kecelakaan yang cukup fatal.

Peraturan pertandingan dalam olahraga permainan hoki semuanya sudah di atur oleh FHI (*Federation Internationale De Hockey*), dan peraturan ini selalu di perbarui setiap tahunnya, sehingga para permainan dituntut untuk tidak melibatkan kekerasan melainkan keindahan dalam bermain hoki.

Penguasaan teknik dasar yang sempurna mempengaruhi bermain hoki dengan baik. Maka dari itu seseorang pemain hoki di tuntutan menguasai teknik dasar bermain hoki di antaranya : bergerak dengan bola (*dribble*), menerima atau mengontrol bola atau menghentikan bola (*stopping*), membagi atau mengoper bola (*passing*), ketrampilan khusus ( ketrampilan penjaga gawang, *rebound, penalty stroke, penalty corener, shooting*. Dan ketrampilan lainnya ).

Semua teknik dasar di atas harus di kuasai oleh setiap pemain, terlebih teknik dasar melewati lawan (*Beating an Opponent*) . Karena melewati lawan merupakan salah satu senjata ampuh untuk mencetak gol. Dalam olahraga hoki memiliki alat – alat yang harus di pergunakan pada waktu permainan berlangsung di antaranya :

a. Bola

Bola berbentuk bulat terbuat dari berbagai macam bahan sintesis. Warna putih atau warna lain dapat digunakan dalam permainan hoki asal warna bola kontras dengan lapangan. Ukuran bola memiliki lingkaran antara 224 mm dan 235 mm, beratnya antara 156 gram dan 163 gram.,<sup>4</sup>



Gambar 1 : Bola Hoki Indoor  
 Sumber : <http://www.hockeydirect.com/catalogue>

Bola dalam permainan hoki ada beberapa macam, permukaan yang halus merupakan ciri untuk bola indoor. Sedangkan untuk permukaan bola yang tidak rata atau tidak halus itu menunjukkan bola hoki lapangan.

b. Stick

Permukaan stick harus rata atau datar sampai sebatas pegangan. Stick terbuat dari kayu yang tidak boleh melebihi 737 gram. Stick yang digunakan dalam permainan harus lolos dari lubang cicin pengukuran yang berdiameter 5,10 cm.<sup>5</sup>

<sup>4</sup> Katrin bart / Lutz Nordman, Learning Field Hockey, ( Oxford: Mayer & Mayers Sport ), 2007, h.4

<sup>5</sup> Rules of Indoor Hockey 2015.( The Internasional Hockey Federation), 2015, h. 59



Gambar 2 : Jenis *Stick* tampak dari dua arah  
Sumber : <http://www.hockeydirect.com/catalogue>

c. Pakaian dan Perlengkapan

1. Pemain

Masing – masing tim mengenakan kaos tim yang berbeda warnanya, memakai pelindung kaki, pelindung mulut dan pelindung tangan.



Gambar 3 : Pelindung Tulang kering ( *Shin Guard* )  
Sumber : <http://www.hockeydirect.com/catalogue>

Gambar di atas berguna untuk melindungi tulang kering kita dari bola sehingga melindungi tulang kering kita terjaga dari bola yang mengenai kaki.



Gambar 4 : Pelindung Mulut ( *Mouth Guard* )  
Sumber : <http://www.hockeydirect.com/catalogue>

Gambar di atas berguna untuk melindungi gigi ketika pertandingan supaya gigi kita tetap utuh apabila bola mengenai mulut kita ataupun melindungi ketika terjatuh.



Gambar 5 : Pelindung Tangan ( *Glove* )  
Sumber : <http://www.hockeydirect.com/catalogue>

Gambar diatas berguna untuk melindungi jari – jari tangan agar jari – jari tangan kita tetap terjaga, tidak tergores oleh lapangan atau mengenai bola.

## 2. Penjaga gawang

Penjaga gawang memiliki kelengkapan khusus seperti pelindung kepala (*helmet*) pelindung badan (*body protector*), pelindung kaki (*leg guard*), dan sarung tangan untuk melindungi penjaga gawang dari cedera dan lain – lain.



Gambar 6 : Penjaga Gawang ( *Goal Kiper* )  
 Sumber : <http://www.obogoalkeeping.com>

Gambar di atas menunjukkan bahwa seseorang penjaga gawang mempunyai perlengkapan yang sangat aman untuk melindungi tubuhnya dari

bola. *Helmet* untuk melindungi kepala, *throat protector* untuk melindungi leher, *body armour* untuk melindungi badan bagian depan. *Left hand protector* yaitu melindungi tangan bagian kiri, *right hand protector* melindungi tangan bagian kanan dalam menangkis bola, *groin* untuk melindungi alat kemaluan, *leguard* untuk melindungi kaki bagian depan atau menangkis bola dengan kaki, *kicker* adalah untuk melindungi sepatu penjaga gawang yaitu untuk menendang bola.

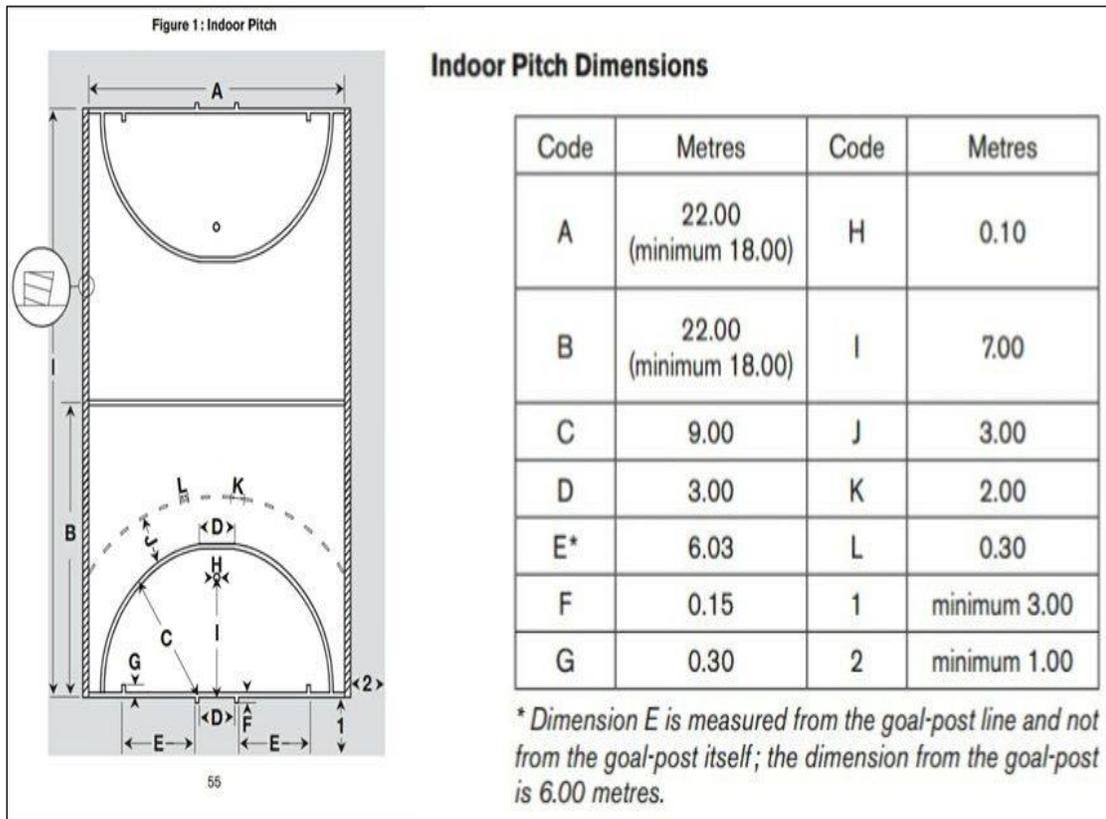
Semua pemain pada saat pertandingan harus menggunakan kelengkapan tersebut. Apabila kita perhatikan dari kelengkapan para pemain maka olahraga Hoki cukup rumit karena pada saat pertandingan berlangsung dengan atribut *stick* atau tongkat yang dipergunakan sebagai penggerak bola, seorang pemain harus mengoper bola dan membawa *stick* tersebut dengan posisi agak bungkuk (*bend*). Begitu juga penjaga gawang dengan kelengkapan yang dipakai harus bergerak cepat untuk menjaga gawangnya.

Berdasarkan teoritis diatas peneliti menyimpulkan bahwa permainan Hoki dalam penelitian ini adalah Hoki didalam ruangan dan merupakan permainan beregu dimana pada saat pertandingan berlangsung permainan harus menggunakan perlengkapan yang sudah ditetapkan dan mengikuti peraturan pertandingan.

#### d. Lapangan hoki ruangan

Lapangan hoki ruangan memiliki ukuran yang lebih kecil dengan hoki lapangan dan permukaan lapangan yang keras dan mulus. Selain itu disisi

kiri dan kanan lapangan terdapat pembatas seperti balok / papan pantul digunakan untuk memantulkan bola selama dalam pertandingan.



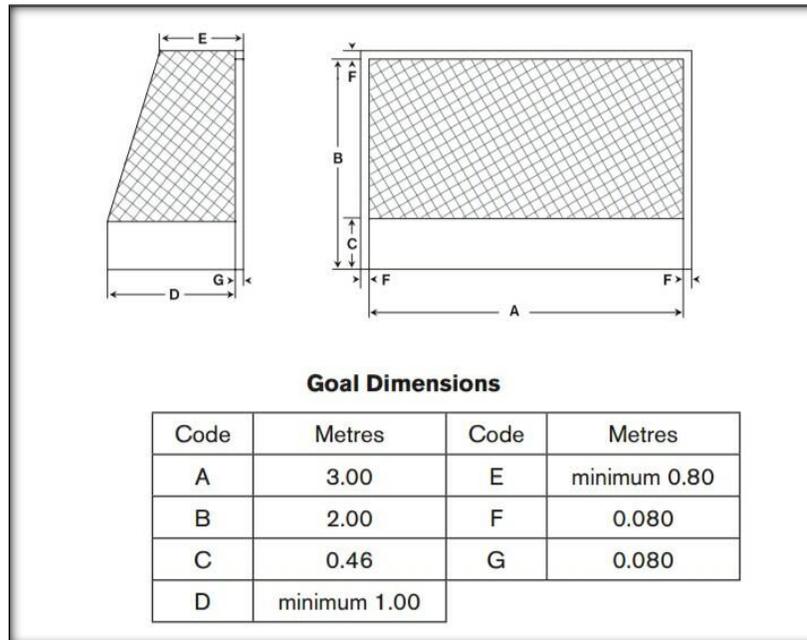
Gambar 7 : Lapangan Hoki ruangan

Sumber : Rules of Hockey ( *The International Hockey Federation, 2015* ), h. 52

a. Gawang

Gawang hoki ruangan yang berbentuk persegi panjang. Panjang 3 m, lebar 2 m. di dalam gawang terdapat papan berada dibawah dan net .<sup>6</sup>

<sup>6</sup> Ibid, h. 58



Gambar 8 : Gawang Hoki Ruangan

Sumber : Rules of Hockey ( *The International Hockey Federation, 2015* ), h.  
58

Dari keterangan diatas mengenai hal – hal penunjang permainan hoki ruangan, dapat disimpulkan bahwa hoki ruangan adalah olahraga yang cepat dan memerlukan kondisi fisik yang prima. Selain itu olahraga yang menarik ini juga menuntut keseimbangan antara kerjasama tim dan penguasaan teknik bermain hoki ruangan yang baik agar dapat tercipta pertandingan yang akan menarik saat di saksikan.

Hoki ruangan dimainkan permukaan lapangan yang datar, dan halus agar perputaran bola berjalan mulus, yang menjadikan pemain cepat dan menuntut kondisi fisik dalam permainan. Hoki ruangan merupakan sebuah

permainan yang sangat menarik karena sangat atraktif serta kuantitas faktor jumlah gol yang terjadi.

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan teknik dasar adalah hal mendasar dalam permainan hoki, teknik dasar dalam permainan hoki ruangan memiliki kesamaan dengan teknik dasar hoki lapangan hanya ada beberapa teknik hoki lapangan yang tidak boleh dilakukan di hoki ruangan. Salah satu teknik dasar yang tidak dilakukan adalah teknik “*HIT* (memukul bola)”.

Dalam permainan hoki ruangan hal yang harus diperhatikan adalah teknik melewati lawan (*Beating an Opponent*) dengan baik akan mempermudah dalam permainan hoki, apabila pemain lawan sudah menutup arah passing.

## **2. Hakikat melewati lawan (*Beating an Opponent*)**

Melewati lawan merupakan teknik yang ada didalam teknik dasar *dribbling*. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk melewati lawan (*beating an opponent*) ketika berhadapan dengan lawan. diantaranya dengan teknik *pulling right, pulling left, spin to the right, spinning left*, dll.

*Beating An Opponent* adalah ketrampilan khusus yang digunakan untuk menghadapi lawan dan menghindari lawan ”.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Elizabeth anders / Sue Myers, *Field Hockey Steps to Success*, ( United States of America, 2008 ), h. 62

Melewati lawan (*Beating An Opponent*) ada dalam sebuah pertandingan yang dilakukan oleh para pemain, untuk kepentingan timnya. Menguasai bola dengan cepat dan baik pada saat pertandingan dan dapat melewati lawan pada saat tertentu. Terutama pada pemain penyerang dimana tidak ada rekan atau teman satu timnya. Maka dari itu teknik melewati lawan sangat diperlukan. Ada beberapa variasi untuk melewati lawan.<sup>8</sup>

Ketrampilan melewati lawan adalah salah satu ketrampilan khusus yang wajib dikuasai oleh setiap pemain hoki, faktor yang wajib diasah dalam latihan untuk kemudian diimplementasikan pada kondisi pertandingan. Dengan melewati lawan (*Beating An Opponent*), tiap individu pemain punya peluang untuk memberikan kontribusi pada proses penciptaan gol dalam permainan. Akan lebih mudah dilakukan apabila dilatih secara terus-menerus. Ketrampilan ini dituntut memiliki kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*footwork*) kaki.

“Ketrampilan teknik dalam konteks ini merupakan gambaran kemampuan atau ketrampilan melakukan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga dari mulai gerakan dasar sampai gerakan yang kompleks dan sulit, termasuk gerak tipu yang menjadi ciri cabang olahraga tersebut, jadi ketrampilan teknik merupakan hasil proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus ditunjukkan untuk mendapatkan penampilan mutu tinggi cabang olahraga tersebut”.<sup>9</sup>

Melewati lawan tak akan sempurna apabila teknik dasar *dribbling* tidak dikuasai dengan baik, salah satu cara untuk meningkatkan teknik dasar tersebut dengan teknik *indian dribbling*.

---

<sup>8</sup> Dubey, H.C, *DPH Sport Series Hockey*, (Discovery Publishing House),1999, h.126

<sup>9</sup> <http://www.Carabermainhoki.com> diambil pada tanggal 14 oktober 2015, pukul 22.00

*Beating an opponent* memiliki komponen – komponen yang harus di perhatikan agar bola tetap dalam penguasaan. Tipuan badan, salah satu jurus ampun saat menghadapi *defender* (lawan) yang akan merebut penguasaan bola kita. “Menghindar dari lawan disertai dengan lekukan badan (tipuan badan) dan gerak kaki yang cepat.”<sup>10</sup> Seolah-olah akan mendekati lawan ketika sudah dekat dengan lawan maka gunakan lekukan badan sehingga bola tetap dalam penguasaan dan tidak diambil alih oleh lawan.

Ada beberapa jenis cara untuk menghindari lawan, Antara lain : tarikan ke kiri (*pulling Left*), tarik ke kanan (*pulling right*), berputar kekanan (*Spin to the Right*), berputar kekiri (*Spinning Left*) . Jenis melewati lawan (*beating an opponent*) akan ditentukan oleh di mana posisi lawan tersebut.<sup>11</sup>

#### 1. *Pulling Right* ( menarik kekanan)

Menarik atau menghindari *stick* lawan kekanan, sangat bermanfaat dalam sebuah tim. Karena lawan akan tertinggal dan menciptakan banyak kesempatan. Dengan awalan bola dibawa kearah lawan dan, posisi tubuh lurus, ketika sudah mendekati lawan, maka bola di goyangkan atau di belokan kekanan, sehingga lawan terkecoh dengan gerakan kita.

*Pulling right* cara yang paling sering digunakan untuk menghindari lawan. Dengan menarik bola kearah kanan menuju arah *stick forehand* lawan, sehingga lawan percaya kalau bola akan direbut olehnya. “Tarik

---

<sup>10</sup> Becky Swissler, *Winning Field Hockey For Girls*, ( A mountain Lion Book ), 2003, h.38

<sup>11</sup> Ibid

bola ke kanan dan bergerak di sekitar *defender* di sisi kanannya. Menghindar dari lawan (*beating an opponent*) saat mendekati kepala *stick* lawan. Tujuannya adalah untuk membuat *defender* beranggapan untuk menjaga. Membuat dia berpikir, dia akan mendapatkan bola dan kemudian menguasai bola”.<sup>12</sup>

Melewati lawan (*beating an opponent*) dapat berguna untuk membangun serangan dan pola bermain yang pada akhir mencetak gol yang sebanyak – banyaknya. Maka dari itu pemain hoki ruangan harus menguasai teknik dasar dengan baik.

Posisi kaki dalam lari lurus, setelah dekat dengan lawan kaki kiri siap untuk melangkah kekanan dan kekiri, halangi lawan dengan kaki kiri. Posisi badan lebih bungkuk lutut ditekuk, dengan posisi bola berada didepan kaki. Semakin jauh kedepan bola dengan kaki maka semakin kuat penguasaan bolanya. Pandangan sesekali melihat bola dan melihat keberadaan teman atau lawan disekitarnya. Untuk lebih jelas gerakan melewati lawan (*beating an opponent*) dari sisi kanan sebagai berikut:

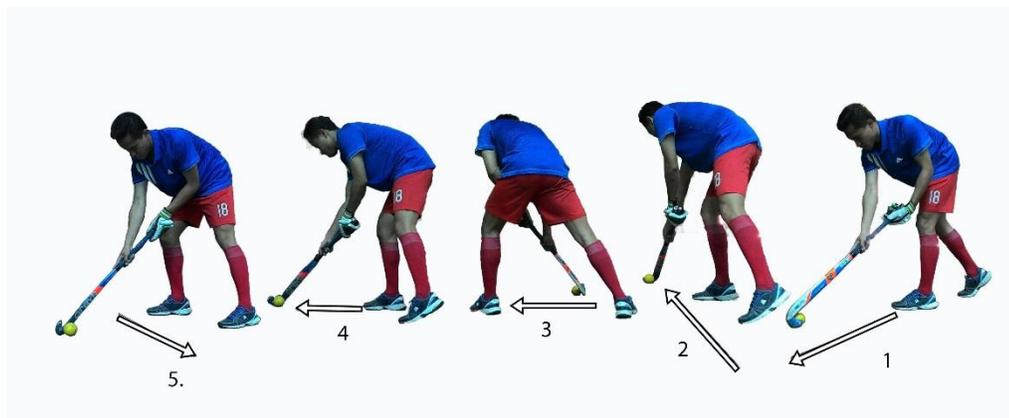


Gambar 9.1 Gerakan *Pulling Right*  
Sumber : Peneliti

<sup>12</sup> Ibid, h 39

Dalam setiap melewati lawan akan mengalami perubahan apabila sering dilakukan secara berulang – ulang lambat laun akan mengalami kecepatan dan kelincahan saat melewati lawan (*beating an opponent*).

Adapula gerakan secara bertahap, berikut gerakannya :



Gambar 9.2 : Urutan gambar *Pulling Right*  
Sumber : Peneliti

No 1 adalah sikap awal dengan posisi kaki kanan berada di depan, bola berada di depan *stick* dan siap untuk di lekukan kanan, tangan kiri di ujung *Stick* dan tangan kanan ditengah-tengah *stick*. No 2,3 dan 4 adalah sikap lanjutan dengan posisi kaki kanan berada didepan sebagai tumpuan, sedangkan kaki kiri sejajar dengan kaki kanan yang bertujuan untuk melindungi bola dari lawan, setelah bola dilindungi dan lawan akan merebut maka bola ditarik ke arah kanan (menghindar dari *stick* lawan). No 5 sikap akhiran setelah melewati lawan dari sisi kanan maka posisi kaki kanan

berada didepan dan kaki kiri berada dibelakang. Pandangan kedepan melihat pergerakan teman tetapi sesekali melihat keberadaan bola.

Tahapan melewati lawan dipermain hoki biasanya diberikan ketrampilan dasar terlebih dahulu. Salah satunya *straight dribble* (menggiring bola lurus), *indian dribble* (menggiring zig – zag). Hal ini bermanfaat saat melewati lawan didalam suatu permainan hoki.

Dapat disimpulkan bahwa teknik dasar *pulling right*. Dimana seseorang yang dijaga oleh lawan dan kemudian bisa melewati lawan tersebut ke arah kanan dapat menciptakan pola permainan yang baik dan mempunyai kesempatan untuk menciptakan gol.

## 2. *Pulling left* ( menarik kekiri )

Menarik kekiri atau biasa dikatanya *reverse* merupakan salah satu teknik dasar *dribbling* yang sering sekali digunakan dalam permainan hoki. Karena dengan cara *pulling left* (menarik kekiri) atau sering disebut *reverse* dapat mengecohkan lawan.

Teknik *Puling left* sering digunakan karena merupakan teknik dasar *dribbling* yang pertama diajari dalam olahraga hoki. Sehingga siapapun bisa melewati lawan dengan teknik ini. Seseorang pemain hoki harus memiliki ketrampilan teknik dasar ini. Karena apabila tidak menguasai maka penguasaan bola akan diambil alih oleh lawan. Pola permainan dikuasai lawan sehingga berbalik menjadi *defender*.

Menarik ke kiri memerlukan kualitas kelincahan kaki (*foot work*). Menggiring bola pada diagonal ke kanan defender. Pindah bola ke sisi kanan lawan. Tujuannya adalah untuk membuat lawan berkomitmen mengambil penguasaan bola. Melakukan hal ini, menggiring bola cukup dekat dengan lawan.<sup>13</sup>

Adapun cara melakukan *pulling left* yaitu sebagai berikut:

1. Posisi kaki:

Dalam posisi lari yang normal, akan tetapi selalu siap untuk meliukan badan ke samping kiri atau mengubah kecepatan lari bila perlu. Untuk itu gerakan kaki (*foot work*) yang baik akan sangat menunjang.

2. Posisi badan:

Lebih bungkuk dari posisi lari biasa, tetapi harus dalam keadaan selalu seimbang dan rileks, dengan lengan relatif lurus, menguasai bola dengan baik.

3. Posisi tangan:

Tangan kiri memegang stick di bagian ujung *stick*, seperti pada pegangan yang normal, akan tetapi tangan kanan harus sedikit ke bawah untuk mendapatkan kontrol yang maksimum. Untuk membantu dalam mengendalikan stick, telunjuk tangan kanan diluruskan dan menempel pada stick.

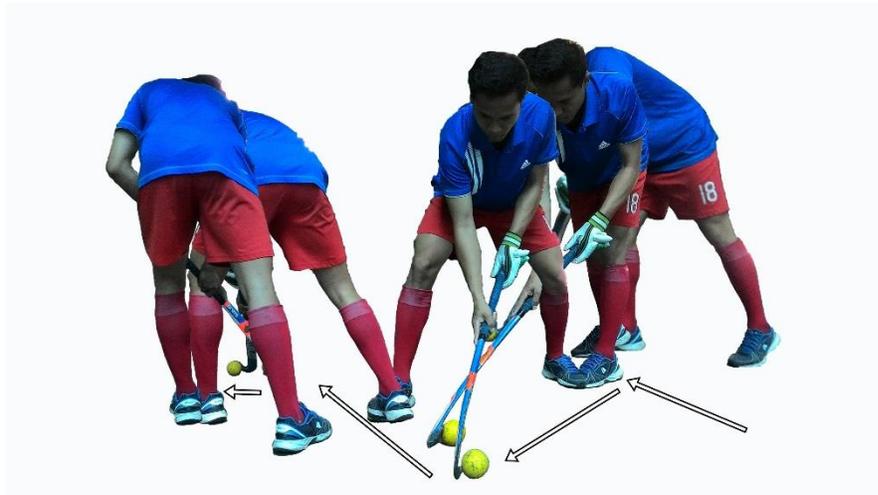
4. Pandangan:

---

<sup>13</sup> Ibid, h, 40

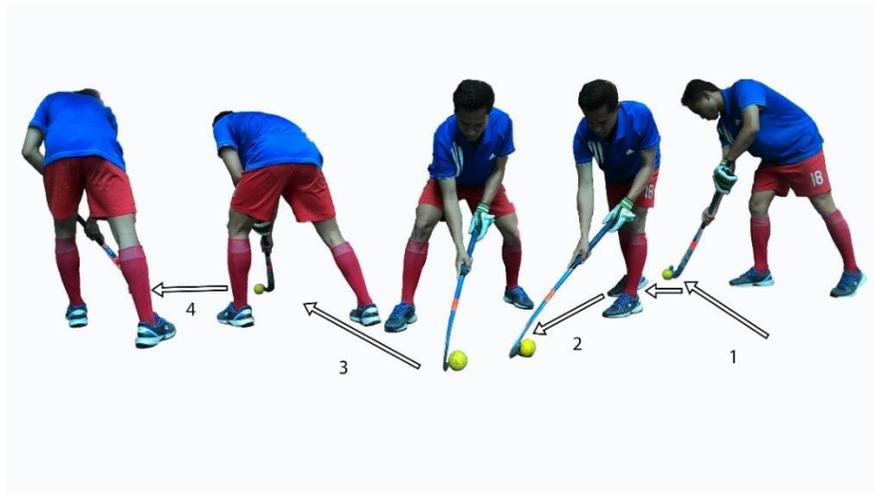
Pandangan harus selalu ke depan mengikuti jalannya bola sekaligus juga melihat keberadaan kawan atau lawan disekitarnya.

Untuk lebih jelas gerakan melewati lawan (*beating an opponent*) dari sisi kiri sebagai berikut :



Gambar 10.1 : Gerakan *Pulling left*  
Sumber : Peneliti

Gerakan diatas akan semakin cepat dan lincah dilakukan apabila dilatih secara terus menerus. Sehingga *footwork* gerakan kaki akan semakin terbiasa ketika menghadapi lawan. Adapun tahapan – tahapan awal yang harus di perhatikan, diantaranya sebagai berikut :



Gambar 10.2 : Urutan Gerakan *Pulling left*  
Sumber : Peneliti

No 1 adalah sikap awal dengan posisi kaki kanan berada d depan, bola berada di depan *stick* dan siap untuk di lekukan kiri, tangan kiri di ujung *Stick* dan tangan kanan ditengah-tengah *stick*. No 2 dan 3 adalah sikap lanjutan dengan posisi kaki kaki kiri berada didepan sebagai tumpuan, sedangkan kaki kanan sejajar dengan kaki kiri yang bertujuan untuk melindungi bola dari lawan, setelah bola dilindungi dan lawan akan merebut maka bola ditarik ke arah kiri (menghindar dari *stick* lawan). No 4 sikap akhiran setelah melewati lawan dari sisi kiri maka posisi kaki kiri berada didepan dan kaki kanan berada dibelakang. Pandangan kedepan melihat pergerakan teman tetapi sesekali melihat keberadaan bola.

Catatan Bola harus selalu dekat dengan *stick* dan harus selalu dalam penguasaannya setiap waktu. Pemain tidak boleh lengah karena bola kemungkinan lepas dari kontrolnya ataupun karena dicuri lawan. Bola harus

berada kurang lebih 1 meter didepan kaki atau di samping kanan, dalam posisi ini maka akan memudahkan melakukan operan ataupun tembakan ke gawang.

### 3. *Spin to the right* (Berputar kekanan)

Berputar kekanan adalah cara modern untuk melewati lawan (*beating on opponent*) daripada melewati lawan dengan menggunakan *pulling Right* dan *pulling left*.<sup>14</sup>

Teknik Berputar 180° kearah kanan digunakan untuk melindungi bola dan dapat menciptakan ruang kosong. Sama saja dengan teknik *pulling left* dan *pulling right* dengan tujuan mengindar dari lawan.<sup>15</sup>

Berputaran saat menguasai bola dengan posisi badan agak membungkuk kearah kanan dan kiri dapat memberikan peluang besar saat berhadapan dan melewati lawan tersebut. Lawan juga akan kebingungan.

Adapun gerakan – gerakan saat berputar yang harus diperhatikan :

- Pesiapan
  - Menjaga bola dengan teknik *close control* (Menutup stick)
  - Posisi berdiri siap untuk berputar kekanan
  - Kemudian badan membungkuk dengan lutut sedikit ditekuk
  - Kepala menghadap kebawah
  - Pandangan mata sesekali melihat bola dan kemudian melihat lawan
- Pelaksanaan
  - Menggunakan tipuan badan seakan- akan akan kearah samping
  - Kuasai bola ketika sedang berputar

<sup>14</sup> Op.cit

<sup>15</sup> Elizabeth anders / Sue Myers, *Field Hockey Steps to Success*,( United States of America, 2008 ), h.69

- Bola diputar dengan *stick* kearah kekanan atau kekiri di tempat yang kosong.
- Lihat bola dan lihat lawan
- Memberikan jarak bola dengan kaki
- Akhiran
  - Menyesuaikan posisi badan dengan pergerakan lawan
  - Menambah kecepatan ketika sudah melewati lawan
  - Kaki berada dekat dengan bola
  - Bersiap untuk mengumpan atau tembak kearak gawang.<sup>16</sup>



Gambar 11.1 : Gerakan *Spin to the right*  
Sumber : Peneliti

Gerakan diatas akan semakin cepat dan lincah dilakukan apabila dilatih secara terus menerus. Sehingga *footwork* gerakan kaki akan semakin terbiasa ketika menghadapi lawan. Adapun tahapan – tahapan awal yang harus di perhatikan, diantaranya sebagai berikut :

---

<sup>16</sup> Ibid h,71



Gambar 11.2 : Urutan *spin to the right*  
Sumber : Peneliti

Keterangan gambar : No. 1 adalah sikap awal tangan kanan berada ditengah *stick*, tangan kiri diujung *stick* dengan posisi kaki kiri didepan, dan kaki kanan dibelakang. No 2 -6 adalah sikap lanjutan lutut ditekuk, kaki kanan berputar dan kaki kiri sebagai poros. Berputar 180°. Posisi bola nempel dilengkungan *stick*, pandangan sesekali kedepan untuk melihat keberadaan lawan dan teman. No 7 dan 8 sikap akhir posisi kaki kanan dan kaki kiri sejajar, bola nempel dengan *stick* yang berada didepan kaki. Semakin jauh bola dari kaki maka penguasaan bola saat melakukan *spin* semakin bagus.

Seseorang yang melakukan *spin* harus mempunyai *control* bola yang bagus, agar saat melakukannya bisa dengan cepat. Sehingga dapat melewati lawan dengan mudah.

#### 4. *Spinning Left*

Langkah ini membutuhkan ketrampilan khusus, berbeda dengan cara berputar kekanan.

Berputar kearah kiri dengan awalan bola berada didepan kaki kiri, posisi *stick* lawan berada *forehand*, ketika lawan akan merebut bola maka segera mungkin putarkan bola dengan *stick* ke arah kiri, badan mengikuti putaran tersebut. Setelah berhasil melewati lawan, segera tekuk badan dan lindungi bola dengan badan, agar bola tidak diambil alih oleh lawan.<sup>17</sup>

Pada saat melakukan gerakan *spinning left* didepan lawan. Posisi tangan kiri berada diujung *stick* dan tangan kanan berada dipertengahan *stick*. Posisi kaki kanan didepan sebagai poros untuk memutar badan, kaki kiri siap mengikuti putaran. Ketika bola sudah mengenai ujung *stick* tangan kiri agak condong kedepan, agar bola dapat dikontrol dengan baik dan tidak lepas. Sikap awal berhadapan dengan lawan dan setelah dekat dengan lawan putar kearah kiri. Adapun gambaran pelaksanaan *spinning left*:

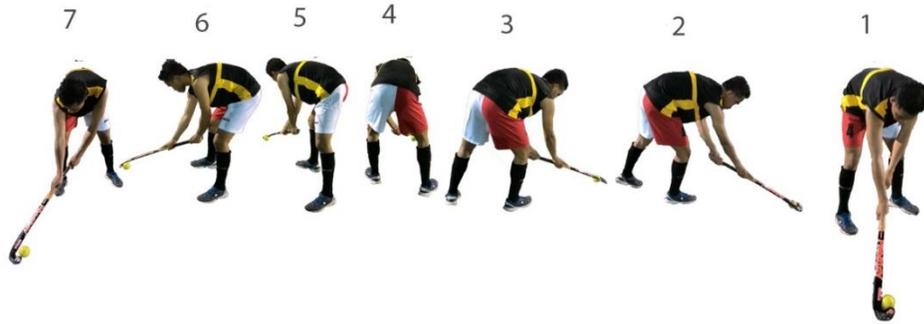


Gambar 12.1 : Gerakan *Spinning left*  
Sumber : Peneliti

Gerakan diatas akan semakin cepat dan lincah dilakukan apabila dilatih secara terus menerus. Sehingga *footwork* gerakan kaki akan semakin

<sup>17</sup> Opcit

terbiasa ketika menghadapi lawan. Adapun tahapan – tahapan awal yang harus di perhatikan, diataranya sebagai berikut :



Gambar 12.2 : Urutan *Spinning left*  
Sumber : Peneliti

Keterangan gambar : No. 1 adalah sikap awal tangan kanan berada ditengah *stick*, tangan kiri diujung *stick* dengan posisi kaki kanan didepan, dan kaki kiri dibelakang. No 2 -6 adalah sikap lanjutan lutut ditekuk, kaki kanan berputar dan kaki kiri sebagai poros. Berputar 180°. Posisi bola nempel dilengkungan *stick*, pandangan sesekali kedepan untuk melihat keberadaan lawan dan teman. No 7 sikap akhir posisi kaki kanan dan kaki kiri sejajar, bola nempel dengan *stick* yang berada didepan kaki. Semakin jauh bola dari kaki maka penguasaan bola saat melakukan *spin* semakin bagus.

Latihan secara terus menerus dengan menggunakan teknik yang benar dapat mempercepat menguasai teknik *pulling right*, *puling left*, dan *spin* yang baik dan benar para pemain hoki. Hal ini akan terjadinya proses otomatisasi gerak pada diri seseorang pemian hoki. Jika otomatisasi gerak itu sudah

tercipta maka para pemain yang akan melewati lawan akan dengan mudah melewatinya.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan-gerakan didalam olahraga dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan melewati lawan akan menjadikan pondasi untuk membangun serangan permainan.

Berdasarkan pendapat tersebut dalam melakukan spin dengan cara kekiri, posisi kaki kanan didepan melindungi bola dengan badan dan membelakangi lawan, kemudian putar kearah kiri dengan cepat dan jauh sehingga lawan terlewati. Posisi bola berada pada lengkungan *stick* dengan tujuan bola tidak liar.

#### **5. Hakikat Analisis SWOT ( strength, Weakness, Opportunities, Treats )**

Analisis adalah proses pencarian jalan keluar (pemecahan masalah) yang berangkat dari dugaan akan kebenaran. Sedangkan menurut yang Drs. Ahmad A.K muda bahwa analisis juga merupakan penguaraian satu pokok atas berbagai bagiannya dan penelaah bagian untuk mendapatkan pengertian yang tepat dan pemahaman makna secara keseluruhan.

Analisis SWOT merupakan salah satu metode untuk menggambarkan kondisi dan mengevaluasi suatu masalah, proyek atau konsep bisnis yang berdasarkan faktor *internal* (dalam) dan faktor *eksternal* (luar) yaitu Strenght, Weakness, Opportunities, dan Threats.

(1) **Strength (kekuatan)**, merupakan kondisi kekuatan dalam organisasi, proyek atau konsep bisnis yang ada. Kekuatan yang dianalisis merupakan faktor yang terdapat dalam tubuh organisasi, proyek atau konsep bisnis itu sendiri. (2) **Weakness (Kelemahan)**, merupakan kondisi kelemahan yang terdapat dalam organisasi, proyek atau konsep bisnis yang ada. Kelemahan yang dianalisis merupakan faktor yang terdapat dalam tubuh organisasi, proyek atau konsep bisnis itu sendiri. (3) **Opportunities (peluang)**, merupakan kondisi peluang yang berkembang dimasa datang yang terjadi. Kondisi yang terjadi merupakan peluang dari luar organisasi, proyek atau konsep bisnis itu sendiri. Misalnya kompetitor, kebijakan pemerintah, kondisi lingkungan sekitar. (4) **Threats (ancaman)**, merupakan kondisi yang mengancam dari luar. Ancaman ini dapat mengganggu organisasi, proyek atau konsep bisnis.<sup>18</sup>

Manfaat analisis SWOT bisa dianggap sebagai metode analisis yang paling dasar, yang bermanfaat untuk melihat suatu topik ataupun suatu permasalahan dari 4 empat sisi yang berbeda. Hasil analisa biasanya berupa arahan ataupun rekomendasi untuk mempertahankan kekuatan dan untuk menambah keuntungan dari segi peluang yang ada, sambil mengurangi kekurangan dan juga menghindari ancaman. Uraian di atas tersebut analisis adalah suatu kegiatan pengamatan untuk memperoleh suatu kebenaran dan kesimpulan yang akurat.

Metode ini paling sering digunakan dalam metode evaluasi bisnis untuk mencari strategi yang akan dilakukan. Analisis SWOT membandingkan antara faktor Eksternal peluang (*opportunities*) dan ancaman (*threats*) dengan faktor *internal* kekuatan (*Strengths*) dan kelemahan (*Weaknesses*).<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Freddy Rangkuti, Analisis SWOT : Teknik Membedah Kasus Bisnis, ( Jakarta: Gramedia Pustaka Utama ), 2013, h 19.

<sup>19</sup> Ibid, h,20

Berikut penjelasan analisis SWOT pada cabang olahraga hoki, khususnya pada ketrampilan Melewati lawan (*Beating An Opponent*).

### **1. Strength ( kekuatan )**

Pada cabang olahraga hoki, *beating an opponent* atau melewati lawan adalah kekuatan yang harus dimiliki oleh individu, karena ketrampilan ini merupakan salah satu ketrampilan *dribbling* dimana bola berada dalam pusaan suatu tim, kemudian harus mengalahkan lawan dan melewati lawan akan mempermudah pengambilan keputusan untuk melakukan pergerakan selanjutnya dengan bola itu.

### **2. Weakness ( Kelemahan )**

Keberhasilan dan kegagalan sebuah tim bisa disebabkan oleh beberapa faktor, salah satu diantaranya adalah penguasaan teknik dasar permainan hoki. Seseorang atlet harus menguasai beberapa teknik dasar Yang baik untuk bermain hoki, teknik dasar yang harus dikuasi oleh atlet hoki.

Teknik passing itu sendiri memiliki komponen – komponen yang harus diperhatikan agar semakin berkualitas dribble yang dimiliki pemain. Pengambilan keputusan yang paling penting dilapangan terjadi pada saat pemain yang memegang bola, dalam pola ketrampilan dribble, pemain yang memiliki control untuk faktor tertentu seperti kecepatan ketika membawa bola.

Maka dari itu pentingnya ketrampilan dribble dengan teknik yang baik dan benar agar dapat mendukung permainan yang baik.

### **3. Opportunities ( peluang )**

Apabila selama bertanding tidak juga mendapatkan *point* maka teknik melewati lawan dan berhadapan dengan peluang untuk menciptakan *point*. Peluang tersebut harus dimanfaatkan sebaik mungkin agar berhasil dan memenangkan suatu pertandingan.

Ketrampilan dribbling ( dribble ) saat lawan tertinggal. Kesempatan atau peluang ini dimanfaatkan untuk menyerang pertahanan lawan untuk mencetak gol dan dapat memenangkan pertandingan.

### **4. Threats ( ancaman )**

Tim yang mempunyai teknik melewati lawan dengan sempurna bisa menambah tingkat kepercayaan diri dalam suatu pertandingan. Berbeda dengan tim yang tidak mempunyai ketrampilan dengan *Beating an opponent* atau melewati lawan seseorang pemain hoki baik dilakukan, maka itu bisa menjadi ancaman untuk tim tersebut karena kurangnya kepercayaan pada kemampuan diri sehingga menyebabkan kesalahan saat melakukan teknik melewati lawan.

## **B. Kerangka Berfikir**

Olahraga hoki identik dengan sistem permainan *speed* (kecepatan) dan *power* (kekuatan). Dengan permainan kecepatan dan kekuatan dalam permainan hoki ruangan atau *indoor* akan menciptakan pola permainan yang baik. Dimana saat kondisi lapangan yang lebih kecil di bandingkan dengan hoki lapangan, hal ini merupakan salah satu syarat agar dapat bermain hoki dengan baik dan benar.

Penguasaan teknik dasar merupakan syarat terpenting untuk dapat bermain hoki. Penguasaan teknik melewati lawan (*Beating An Opponent*) merupakan ketrampilan yang harus di kuasai oleh setiap pemain agar dapat melakukan gerakan lanjutan seperti menerima bola dan membawa bola ke rekan tim, sehingga pola permainan berjalan efektif dan pada akhirnya dapat menciptakan goal dan akhirnya memenangkan suatu pertandingan.

Melewati lawan atau *Beating an Opponent* adalah salah satu ketrampilan khusus yang harus diperhatikan dan dikuasai oleh setiap pemain, ketrampilan tersebut adalah menghindari lawan sehingga mempunyai peluang untuk menguasai pola permainan dan menciptakan goal. Hal ini dijadikan sebagai rekomendasi untuk setiap tim peserta kejuaraan guna memperbaiki penampilan untuk mengikuti kejuaraan berikutnya.