

BAB II

KERANGKA TEORETIS, DAN KERANGKA BERPIKIR

A. KERANGKA TEORETIS

1. Hakikat Permainan Hoki Ruangan (*Indoor Hockey*)

Permainan hoki adalah permainan yang dapat di mainkan di dalam ruangan (*indoor*) maupun diluar ruangan (*field hockey*), Hoki adalah cabang olahraga permainan beregu dan menggunakan alat yang dinamakan *stick* . Menurut Primadi Tabrani mengungkapkan bahwa “hoki adalah suatu permainan yang dapat dimainkan antar dua regu yang tiap pemainnya memegang sebuah alat yang disebut *stick* untuk menggerakkan sebuah bola”.¹

Permainan olahraga hoki di dalam ruangan (*indoor hockey*) dan di luar ruangan (*field hockey*) mempunyai perbedaan baik jumlah pemain, ukuran lapangan maupun peraturan permainannya.

“Permainan ini terdiri atas dua babak. Permainan hoki di dalam ruangan jumlah pemainnya berjumlah 12 orang pemain dengan 6 pemain inti dan 6 pemain cadangan. Lamanya permainan adalah 2x 20 menit untuk putra dan putri. Ukuran lapangan hoki ruangan panjang 36–44 meter dan lebarnya 18–22 meter dengan radius lingkaran

¹ Primadi Tabrani, Hockey dan Kreativitas Dalam Olahraga (Bandung: ITB, 1985), h.1

gawang 9 meter dan titik penalti 7 meter. Pada ukuran gawang lapangan hoki ruangan panjang 3 meter dan lebar 2 meter”.²

Permainan hoki ruangan dalam permainannya menggunakan balok atau kayu di samping kanan dan samping kiri lapangan. Dimana kegunaannya sebagai papan pantul dan batas lapangan permainan. Tebal kayu 10 cm dengan panjang sepanjang lapangan permainan. Peraturan permainan hoki ruangan yaitu mendorong bola (*push passing*) dan tidak boleh bola loncat atau bola naik dari permukaan *stick*, selain itu bola juga tidak boleh naik dari permukaan lapangan permainan terkecuali pada saat seorang pemain melakukan tembakan ke gawang, itupun dengan ketentuan ketika pemain lawan berada pada jarak yang tidak membahayakan dirinya atas penembak (*playing distance*).

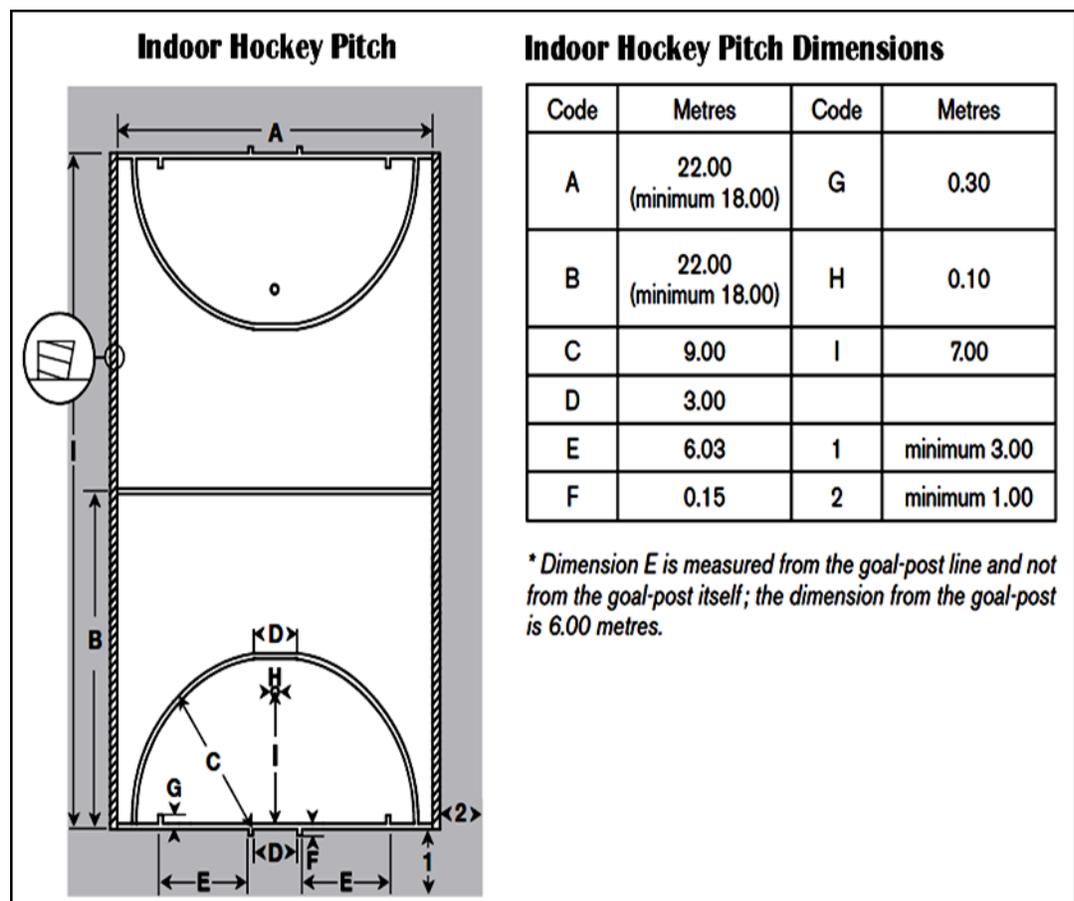
Jika kita perhatikan, pada dasarnya permainan hoki ruangan adalah merupakan salah satu permainan yang menjunjung tinggi sportifitas dan nilai-nilai keselamatan. Karena seperti yang dijelaskan dalam peraturan permainan hoki di atas, bahwa pada saat bermain hoki bola tidak boleh naik dari permukaan lapangan permainan. Jika peraturan tidak dilakukan maka akan terjadi kecelakaan yang cukup fatal.

Peraturan pertandingan dalam olahraga permainan hoki semuanya diatur oleh Federasi Hoki Internasional (*The International Hockey*

² *Rules of Indoor Hockey 2011* (*The International Hockey Federation, 2009*), h.11

Federation), sehingga para pemain hoki dituntut untuk tidak memperlihatkan kekerasan, melainkan keindahan dalam bermain hoki.

Berikut adalah gambar lapangan hoki ruangan



Gambar 2.1 : lapangan hoki ruangan

Sumber : *Rules of Indoor Hockey 2011 (The International Hockey Federation, 2011)*, h. 52

Dalam bermain hoki baik pemain dan penjaga gawang memerlukan peralatan dan perlengkapan, diantaranya sebagai berikut :

a. *Stick*

Permukaan *stick* harus rata/datar sampai sebatas pegangan. *Stick* terbuat dari kayu yang beratnya tidak boleh melebihi 737 gram. *Stick* yang dipergunakan dalam permainan harus lolos dari lubang cincin pengukur yang berdiameter 5,10 cm.³



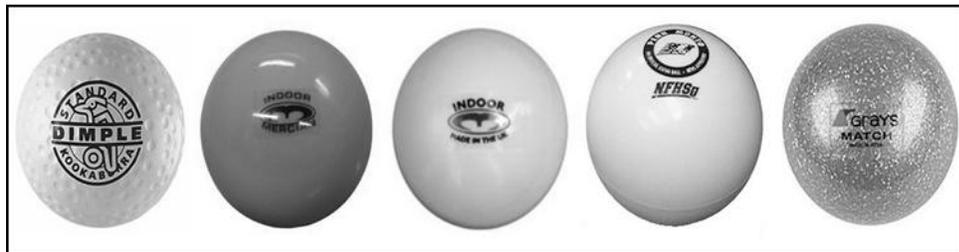
Gambar 2.2 : beberapa macam jenis *stick* hoki
 Sumber : <http://www.hockeydirect.com/Catalogue/Hockey-Sticks>

Gambar diatas merupakan beberapa contoh *stick* yang sering digunakan dalam olahraga hoki, pada masa sekarang *stick* hoki selain terbuat dari kayu ada juga yang terbuat dari *fiber* dan *composite*. Meskipun dengan adanya model terbaru, namun untuk hoki didalam ruangan *stick* kayu diindonesia masih banya digemari karena harganya relatif terjangkau.

³ *Rules of Indoor Hockey 2011* (The International Hockey Federation, 2011), h.17

b. Bola

Bola harus terbuat dari kulit atau plastik, berat bola antara 156 - 163 gram, keliling 224 - 235 mm. Bola berwarna putih atau warna lain yang kontras dengan lapangan.⁴



Gambar 2.3 : bola hoki *indoor*

Sumber : <http://www.hockeydirect.com/Catalogue/Hockey-Balls>

Bola dalam permainan hoki ada dua macam, yang pertama permukaan bola tidak halus itu menunjukkan kalo bola itu untuk diluar lapangan. Contohnya bola yang terdapat dipojok kanan dan kiri gambar. Dan yang kedua permukaan bola halus itu berarti di sebut bola *indoor*, contohnya bola tiga ditengah pada gambar.

c. Pakaian dan perlengkapan lain

1. Pemain

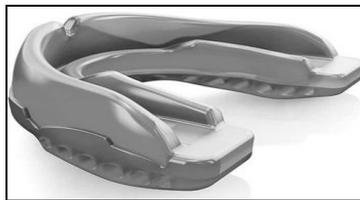
Masing-masing tim mengenakan kaos tim yang berbeda warnanya, memakai pelindung kaki , dan pelindung mulut .

⁴ Ibid, h.61



Gambar 2.4 : pelindung tulang kering (*Shin Guards*)
 Sumber :<http://www.hockeydirect.com/Catalogue/Hockey-ShinGuards>

Gambar diatas berguna untuk melindungi tulang kering kita dari bola, sehingga melindungi tulang kering kita dari bola yang mengenai kaki.



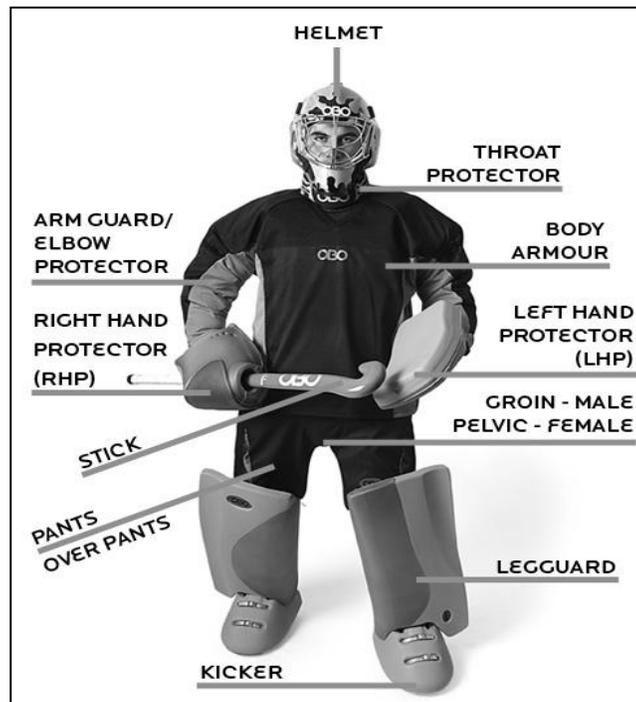
Gambar 2.5 : pelindung mulut (*Mouth Guards*)
 Sumber:<http://www.hockeydirect.com/Catalogue/Hockey-MouthGuards>

Gambar diatas berguna untuk melindungi gigi ketika pertandingan supaya gigi kita tetap utuh manakala bola mengenai mulut kita ataupun melindungi ketika terjatuh.

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.⁵



Gambar 2.6 :penjaga gawang (*Goal keeper*)

Sumber :<http://www.hockeydirect.com/Catalogue/Hockey-GoalKeeper>

Gambar diatas menunjukkan bahwa seorang 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, *stick* untuk perpanjangan tangan kanan dalam menangkis bola, *groin* untuk melindungi alat kemaluan, *leguard* untuk melindungi kaki

⁵ Ibid, h. 15

bagian depan atau menangkis bola dengan kaki, *kicker* adalah sepatu untuk 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 membungkuk. Begitu juga dengan penjaga gawang dengan kelengkapan yang dipakai harus bergerak cepat untuk menjaga gawangnya.

Berdasarkan teori di atas peneliti menyimpulkan bahwa permainan hoki dalam penelitian ini adalah hoki di dalam ruangan dan merupakan permainan beregu dimana pada saat pertandingan berlangsung pemain harus menggunakan perlengkapan yang sudah ditetapkan dan mengikuti peraturan pertandingan.

2. Hakikat *Penalty Corner*

Permainan hoki ruangan dalam permainannya menggunakan balok atau kayu di samping kanan dan samping kiri lapangan, dimana kegunaannya sebagai papan pantul dan batas lapangan permainan. Dalam permainan hoki ruangan ada salah satu keterampilan yang harus dimiliki oleh seluruh pemain hoki, yaitu keterampilan menembak *penalty corner*.

Penalty corner merupakan suatu hukuman yang diberikan kepada lawan karena tim tersebut melakukan pelanggaran, seperti bola menyentuh kaki di daerah *circle*, bola menyentuh punggung *stick* di daerah *circle*, pemain melakukan *body contact* di daerah *circle*.

Penalty corner adalah suatu keterampilan dalam cabang olahraga hoki, dimana *penalty corner* merupakan suatu keterampilan gerak yang harus dikuasai oleh para pemain hoki. Reet dan Max Howell mendefinisikan bahwa keterampilan gerak adalah gerakan otot atau gerakan tubuh yang diperlukan untuk keberhasilan pelaksanaan suatu kegiatan yang diinginkan⁶. George H. Sage mengasumsikan bahwa keterampilan gerak adalah suatu proses pengembangan respon gerak kedalam pola gerak yang terintegrasi dan terorganisir.⁷ Sedangkan Sugiyanto menyatakan bahwa keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif.⁸

Berdasarkan beberapa pengertian yang telah dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan gerak merupakan gabungan gerak otot tubuh atau bagian tubuh yang membentuk pola gerakan tubuh yang

⁶ Reet and Max Howell, *Concepts of Physical Education* (Auckland: The Jacaranda Press, 1991), h.252

⁷ George H. Sage, *Introducing to Motor Behavior, A New Psychological Approach* (Massachusetts : Addison Wesley Publishing Company, 1997), h.336

⁸ Sugiyanto, disunting oleh M. Muslim dan Dadang Masnun, *Belajar Gerak* (Jakarta : Koni Pusat, 1993), h.13

koordinasi, terorganisir dan terkontrol dalam rangka terwujudnya suatu tindakan gerak yang baik, yaitu apabila suatu kelompok otot atau gabungan beberapa bagian yang terlibat dalam suatu pola gerak tertentu dapat berkoordinasi dengan efektif dan selalu dalam pengendalian sesuai dengan tujuan gerak tersebut.

Ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran itu dapat berupa objek yang harus dikenal sesuai dengan tujuannya. Gerakan yang benar dapat membuat konsistensi gerakan menjadi baik dan kemampuan didalam menempatkan bola akan menjadi lebih baik, ketepatan menembak tidak akan datang dengan sendirinya melainkan memerlukan latihan-latihan dengan didorong oleh motivasi tinggi dan juga latihan yang tepat dalam melatih ketepatan.

Pengaturan waktu sangat penting ketika mendapatkan tembakan *penalty corner*, karena dengan tembakan secara tiba-tiba dan para pemain harus melakukan gerakan sesegera mungkin setelah mereka mendapatkan posisi yang baik. Penembak juga harus konsentrasi terhadap objek ketika menguasai bola dengan waktu yang singkat.

Penalty corner merupakan salah satu keterampilan yang ada dalam cabang olahraga hoki. Salah satu kegunaan keterampilan tersebut yaitu untuk menembak ke arah gawang dengan tepat. Dalam melakukan *penalty corner* para pemain harus bersungguh-sungguh dan serius dalam

melakukannya baik pada saat latihan maupun pertandingan. Oleh karena itu seluruh pemain yang terlibat dalam pengambilan *penalty corner* harus dapat menyelesaikan *penalty corner* dengan tepat agar gol yang diharapkan dapat tercipta dan membuka peluang menang untuk tim.

Salah satu kegunaan *penalty corner* seperti yang diungkapkan oleh Helen Ten Hong Beng dan M.P. Haridas “ kemahiran sudut *penalty* telah menjadi aspek penting dalam permainan hoki karena kebanyakan dari bilangan gol boleh dijaringkan dari sudut *penalty*”.⁹ Berdasarkan pernyataan di atas maka gol akan banyak didapat dari tembakan *penalty corner*.

Dalam bukunya, Helen Ten Hong Beng dan M.P. Haridas mengatakan bahwa ada beberapa faktor penting yang berhubungan dengan sudut-sudut *penalty corner*, yaitu:

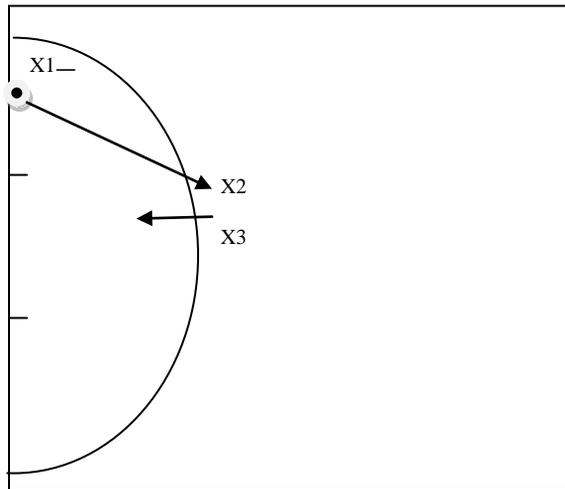
1. Bola mesti diberhentikan tepat (*stopped dead*) diluar kawasan D sebelum pukulan pertama
2. Semasa bola digerakan lebih jauh ke kanan atau ke kiri dari atas kawasan D, gol itu akan menjadi sudut yang semakin sempit.
3. Variasi-variasi pukulan tidak langsung dan *flick* kedalam gol adalah tindakan yang berguna, tetapi satu pukulan yang kuat, cepat dan terus adalah biasanya lebih berjaya.
4. Terlalu banyak variasi dan hantaran menyebabkan kemungkinan lebih banyak kesilapan dan kekeliruan yang berlalu.¹⁰

⁹ Helen Ten Hong Beng dan M.P. Haridas, Panduan Mengajar Hoki (Kuala Lumpur, 1994), h.89

¹⁰ Ibid. h.92

Didalam bukunya juga Helen Ten Hong Beng dan M.P. Haridas mengatakan bahwa ada 3 pemain yang terlibat langsung dalam proses menembak *penalty corner*, yaitu:

1. Pemain yang memukul bola masuk (*hitter-in*).
2. Pemain yang memberhentikan bola (*stopper*).
3. Pemain yang memukul/menembak (*hitter*).¹¹



Keterangan :

X1 = *Hitter In* (Pengoper Bola)

X2 = *Stopper* (Menghentikan Bola)

X3 = *Hitter* (Penembak bola)

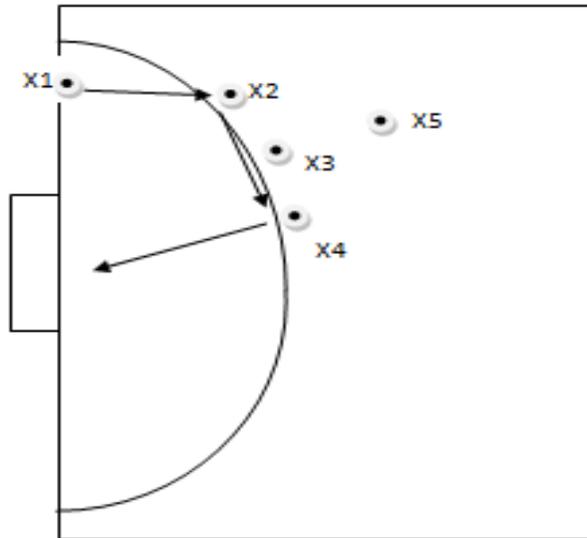
Gambar 2.7 : pemain-pemain yang terlibat dalam *penalty corner*

Sumber : Helen Ten Hong Beng dan M.P. Haridas, panduan mengajar hoki.

Biasanya *Hitter-in* mengumpan bola kepada x2, x2 memberhentikan bola (*stopper*) lalu melakukan tembakan ke gawang (*shooting*) secara langsung atau mengumpan kepada x3 dan x3 yang melakukan tembakan ke gawang (*shooting*).

¹¹ Ibid. h.93

Berikut ini gambar variasi-variasi dalam tembakan *penalty corner*

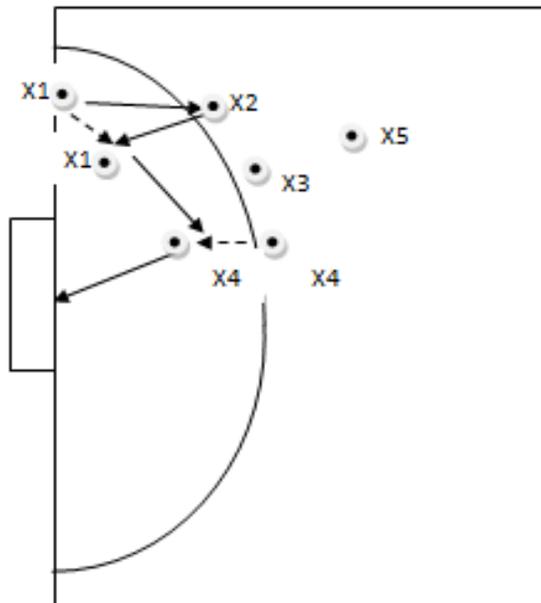


Keterangan:

- X1: pengoper bola,
- X2: *stopper* sekaligus pengumpan,
- X3: pemain melakukan gerak tipu,
- X4: pemain melakukan tembakan,
- X5: pemain terakhir yang jaga pertahanan.

Gambar 2.8 : Variasi tembakan dalam *penalty corner*

Pada gambar diatas x1 mengumpan bola kepada x2, x2 memberhentikan bola dan sekaligus memberikan umpan pada x4, x4 yang melakukan tembakan ke arah gawang. Pada saat kondisi seperti ini x3 melakukan gerakan tipuan seolah-olah x3 yang akan melakukan tembakan sehingga pemain lawan terkecoh, dan x5 menjadi pelapis disaat akan ada serangan balik.



Keterangan :

X1: pengoper bola, pengumpan,
 X2: *stopper* sekaligus pegoper,
 X3: pemain melakukan gerak tipu,
 X4: pemain melakukan tembakan,
 X5: pemain terakhir yang jaga pertahanan.

Gambar 2.9 : Variasi tembakan dalam *penalty corner*

Pada gambar diatas x1 mengumpan bola ke x2, lalu x2 mengoper balik ke x1 dan x1 mengumpan bola ke x4, x4 yang menjadi penembak kearah gawang, x3 menunggu bola rebound dan x5 menjadi pemain yang menjaga ketika ada serangan balik. Pada posisi seperti ini dibutuhkan kecepatan dalam melakukan perpindahan bola, karena semakin cepat memindahkan bola maka lawan akan semakin bingung untuk menebak siapa orang yang akan melakukan tembakan.

Dalam melakukan *penalty corner*, ada beberapa teknik keterampilan yang harus dikuasai dan dilakukan oleh pemain, sebuah tim dalam

pengambilan *penalty corner* baik pada saat latihan atau pada saat menghadapi suatu pertandingan. Teknik tersebut di antaranya adalah:

a. Mendorong Bola (*Push*)

Mendorong bola merupakan salah satu teknik dasar dalam olahraga hoki. Kegunaan teknik tersebut adalah untuk membagi atau mengoper bola, sesuai yang dikemukakan oleh Carlid Ward “jika kamu tidak dapat mengoper bola maka kamu tidak dapat bermain hoki”.¹²

Mendorong bola dapat dijadikan senjata ampuh untuk mencetak gol, hal ini seperti yang di kemukakan oleh Glen Cross “ *passing* merupakan salah satu keterampilan dasar yang harus benar-benar dikuasai, karena pada dasarnya hoki adalah permainan *passing*”.¹³

Gerakan mendorong bola (*Push*) dilakukan dengan tangan di depan (*forehand push*). Adakan gerakan *push* tersebut menurut Whitaken yaitu:

- a. Posisi bola
Bola diletakkan di depan antara kedua kaki, tidak terlalu jauh atau dekat dengan badan.
- b. Posisi *stick*
Posisi *stick* membentuk sudut 35° - 45° dan permukaan *stick* ditempatkan menempel pada bola.

¹² Card Ward, *Hockey Play The Games*, (London: The England Women Hockey Association and The Hockey Association, 1994), h.13

¹³ D.J.Glen Croos, *Coaching Hockey The Australian Way*, (Melbourne: Australian Hockey Association, 1984), h.25

- c. Sikap tangan atau pegangan.
Tangan kiri memegang *stick* bagian atas dan tangan kanan memegang pertengahan *stick*.
- d. Sikap kaki
Sikap kaki dibuka selebar bahu, lutut agak ditekuk tidak tegang, posisi badan agak condong ke depan.
- e. Gerakan
Pada saat lengan bergerak mendorong bola diikuti oleh gerakan lanjutan (*follow through*).¹⁴

Untuk lebih jelasnya gerakan mendorong bola (*push*) sebagai berikut :



Gambar 2.10 :Gerakan mendorong bola (*push*)
Sumber :Foto Peneliti

Hasil belajar mendorong bola (*Push*) dalam setiap gerakannya secara bertahap lambat laun akan mengalami perubahan-perubahan, seperti contoh perubahan yang terjadi adalah pemberian bola yang lambat menjadi cepat dan dari yang kurang tepat sasaran menjadi tepat sasaran.

Selain gerakan mendorong bola dengan cara *forehand push* didalam olahraga hoki ada pula gerakan mendorong bola dengan menggunakan *stick*

¹⁴ Whitaken, *Choaching Hockey*, (*Great Britaine: The Crowod Prees*, 1986), h. 34-35

terbalik (*reverse stick push*). Mendorong bola dengan *stick* terbalik merupakan salah satu teknik dasar dalam membagi atau mengoper bola, dimana dalam melakukan keterampilan ini agak sulit, tetapi keterampilan tersebut sangat penting sekali untuk mengoper bola, memberikan bola dan mengecoh lawan. Mildred J. Barnes mengatakan bahwa "*reverse stick push* sangat berguna untuk pukulan yang dapat menipu dalam situasi yang sulit, bola dapat didorong ke arah pemain yang bebas dari lawan, juga dorongan berbalik ini digunakan untuk operan-operan pendek atau ke belakang kepada seorang pemain dalam posisi yang lebih baik".¹⁵

Gerakan mendorong bola dengan *stick* terbalik ini dapat digunakan sebagai tembakan pada saat *penalty corner*, gerakan ini memang agak sulit karena letak bola berada di sisi kiri, kaki kanan dan bahu berada di depan. Para pemain harus melakukan banyak latihan agar dapat mengembangkan gerakan ini.

Adapun gerakan *reverse stick push* atau mendorong bola *stick* terbalik menurut D.J. Glencross sebagai berikut:

- a) Posisi kaki, kaki harus berlari tanpa ada perubahan ritme, dan selama melakukan *dribble* bola harus berada di depan pemain. Untuk mengecoh lawan, pemain dapat menggerakkan bola ke kaki kirinya sebelum melakukan gerakan mendorong bola *stick* terbalik.
- b) Posisi tangan, tangan kanan memegang *stick* turun sedikit dan memutar *stick* melewati bola. Tangan kiri memegang bagian atas *stick*, kontrol perputaran sampai *stick* ini benar-benar terbalik 180

¹⁵ Mildred J. Barnes and Richard GRKenwel, *Field Hockey The Coach and The Players* (Boston: Allyn and Bacon, 1979), h.16

derajat. Tangan kanan menyediakan tenaga dan tangan kiri mengontrol arahnya. *Stick* tetap menyantuh selama melakukan gerakan mendorong bola *stick* terbalik.

- c) Posisi badan, posisi berlari normal, santai, batang *stick* miring ke depan dan bola selalu menyantuh kepada *stick*".¹⁶

Untuk lebih jelasnya berikut adalah gambar gerakan melakukan

reverse stick push :



Gambar 2.11: Gerakan mendorong bola *stick* terbalik (*reverse stick push*)
Sumber : Foto Peneliti

Jika dalam melakukan mendorong bola *stick* terbalik posisi tubuh sama dengan posisi mendorong bola biasa (*forehand push*), tetapi bola berada di depan kaki kiri, tangan kiri memegang *stick* bagian atas sedangkan tangan kanan memegang pertengahan batang *stick* kemudian *stick* diputar 180 derajat dari posisi *stick* biasa. Dalam melakukan dorongan *stick* selalu menempel pada bola sampai bola itu lepas dari *stick*, tangan kanan

¹⁶ D.J.Glen Croos, Op.cit, h.36-37

menyediakan tenaga untuk mendorong bola sedangkan tangan kiri menyediakan tenaga untuk mengontrol arah bola, arah bola dari sebelah kiri badan ke sebelah kanan badan.

Yang menjadi tujuan dalam keterampilan mendorong bola *stick* terbalik ini adalah mendorong bola sejauh mungkin dalam jarak horizontal. Sebagaimana di katakan Dadang Masnun, yaitu empat tujuan mekanik utama yang digunakan dalam melontarkan objek meliputi :

“Pertama, melontarkan objek atau tubuh untuk mencapai jarak horizontal maksimal. Kedua, melontarkan objek atau tubuh untuk mencapai jarak vertikal maksimal. Ketiga, melontarkan objek untuk mencapai kecepatan maksimal. Keempat, melontarkan objek atau tubuh untuk mencapai jarak apabila kecepatan lontaran merupakan syarat meningkatkan efektifitas hasil”.¹⁷

Di dalam melontarkan semua objek atau tubuh, jarak atau arah yang di tempuh adalah jarak horizontal atau jarak vertikal guna mencapai ketepatan atau efektivitas hasil yang maksimal untuk mencapai tujuan mekanik utama didalam melontarkan objek atau tubuh.

Tujuan mekanik utama mendorong bola *stick* terbalik dinyatakan dalam ukuran jarak horizontal yang dapat ditempuh secara maksimal. Untuk menghasilkan jarak yang sesuai dengan yang diinginkan, tentunya harus terlebih dahulu mengetahui teknik mendorong bola *stick* terbalik serta pergerakan bola yang melintasi permukaan lantai.

¹⁷ Dadang Masnun, Biomekanika Olahraga (Jakarta: FPOK IKIP Jakarta, 1988), h.11

Tahap pembelajaran bermain hoki biasanya diberikan keterampilan dasar terlebih dahulu. Hal ini mengingat untuk mengadaptasikan dengan rangkaian gerak yang lainnya, yang lazim banyak diperagakan pada saat pertandingan hoki berlangsung. Oleh karena itu pada tahap belajar mendorong bola (*push*) inilah yang cocok untuk diberikan kepada siswa atau atlet yang baru mengenal permainan hoki, karena lebih sederhana dan mudah di pelajari dalam gerakannya.

b. Memberhentikan Bola (*Stopping*)

Teknik dasar lainnya dari permainan hoki yaitu memberhentikan bola (*stopping*). Teknik dasar ini sangat penting terutama pada permainan hoki ruangan dimana setiap pemain harus menguasai teknik ini dengan baik dalam hoki ruangan, *stopping* bola harus benar-benar sempurna dan tidak boleh naik ke atas permukaan lantai dan permukaan *stick*.

Memberhentikan bola (*stopping*) merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan hoki yang sering digunakan. Salah satu kegunaannya adalah memberhentikan dan mengontrol bola. Menurut Carld Ward “jika kamu tidak dapat memberhentikan bola maka kamu tidak bisa bermain hoki”.¹⁸ Berdasarkan pendapat tersebut maka perlu di perhatikan oleh setiap

¹⁸ Carld Ward, Loc cit.

pemain bahwa keterampilan tersebut tidak bisa dipandang sebelah mata untuk menguasainya.

Ada tiga cara dalam melakukan gerakan menghentikan bola (*stopping*), yaitu memberhentikan bola di depan, memberhentikan bola di samping kanan, dan memberhentikan bola dengan *reverse stop*. Dari ketiga teknik memberhentikan bola tersebut semuanya merupakan keterampilan yang harus dikuasai, agar permainan dapat berjalan dengan baik.

Untuk lebih jelasnya gerakan memberhentikan bola (*stopping*) adalah sebagai berikut:



Gambar 2.12 : Gerakan Stop Berdiri (*traping to the left*)

Sumber : Foto Peneliti

Pada saat melakukan gerakan stop berdiri posisi *stick* menjemput bola dengan ujung *stick* berada didepan, posisi tangan kiri berada diatas dan tangan kanan di pertengahan *stick*. Ketika bola sudah mengenai ujung *stick* posisi tangan kiri agak di dorong kedepan, agar bola dapat dikontrol dengan baik dan tidak lepas.



Gambar 2.13 : Stop dari samping kanan (*receiving from the left*)
Sumber : Foto Peneliti

Pada saat memberhentikan bola dari samping kanan seperti gambar diatas, ujung *stick* menjemput bola yang datang dengan posisi tangan kiri berada diatas dan tangan kanan berada di pertengahan *stick*, posisi tubuh sedikit condong kedepan dengan posisi kaki kanan berada didepan dari kaki kiri.



Gambar 2.14 : Stop dari samping kiri (*receiving from right*)
Sumber: Foto Peneliti

Pada saat memberhentikan bola dari samping kiri seperti gambar diatas, ujung *stick* diputar sekitar 180 derajat kemudian menjemput bola yang datang dengan posisi tangan kiri berada diatas dan tangan kanan berada di pertengahan *stick*, posisi tubuh sedikit condong ke depan dengan posisi kaki kiri berada didepan dari kaki kanan.



Gambar 2.15 : Gerakan memberhentikan bola (*stopping*)
Sumber : Foto Peneliti

Pada saat memberhentikan bola dengan posisi *stick* dibawah seperti gambar diatas, posisi *stick* menjemput bola dengan posisi *stick* dibawah, posisi kaki dibuka selebar bahu. Posisi seperti ini sangat sering digunakan dalam hoki ruangan karena dengan *stick* dibawah itu akan memperlebar luas dari penampang ketika bola mengenai *stick*.

c. Menembak Ke Arah Gawang (*Shooting*)

Tujuan utama dalam permainan hoki yaitu memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Untuk dapat memasukan bola ke gawang lawan dibutuhkan keterampilan menembak (*shooting*).

Menurut Krause dan Mayers *shooting* adalah keterampilan dasar yang paling terkenal dan tiap pemain akan tertarik untuk mencetak angka dalam *shooting*. *Shooting* juga keterampilan yang bisa dilatih sendiri dan satu teknik yang menghasilkan umpan balik yang cepat.¹⁹

Menurut Elizabeth Anders dan Sue Mayers dalam bukunya *Field Hockey Step to Success* mengungkapkan *shooting* adalah melepaskan tembakan dengan cepat, kejutan atau tipuan tembakan dan penempatan tembakan.²⁰

Shooting merupakan akhir dari sebuah serangan. Tujuan dari setiap serangan adalah untuk menciptakan sebuah gol, dan seluruh pemain senang dan gembira ketika gol tercipta. Para pemain yang sudah berada di dalam *circle* lapangan hoki diperbolehkan untuk melakukan tembakan, dan di sinilah para pemain harus menciptakan gol semaksimal mungkin.

Setiap penembak dapat melakukan tembakan dari segala penjuru asalkan berada di dalam *circle*, bukan masalah darimana datangnya bola

¹⁹ Krause Mayers, *Basket Ball Skill and Drill* (Champaign: Human Kinetic, 1999), h.66

²⁰ Elizabeth Anders With Sue Mayers, *Field Hockey* (Step to Success, 1998), h.91

akan tetapi pemain harus bisa menembak di bawah ruang tekanan yang keras, waktu yang terbatas, fisik yang lemah, serta lawan yang agresif.

Seorang pemain harus belajar bagaimana dan dimana mengeksekusi tembakannya ke gawang. Mereka harus banyak belajar untuk membuat ruang tembak dengan merubah arah serta kecepatan untuk melakukan gerakan dengan melawan pemain bertahan dan penjaga gawang, pengaturan waktu juga sangat penting ketika hendak menembak. Untuk menjadi seorang penembak dalam situasi ini, maka pemain harus selalu bergerak kedaerah penembakan supaya bertepatan dengan datangnya bola. Dan untuk menjadi pemain yang sukses maka pemain harus belajar untuk melakukan *push*, *flick* dan membelokan bola pada arah tanpa memperhatikan gawang dari posisi tubuh.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar gerakan macam-macam *shooting*, di antaranya : *flick*, *reverse flick*, *push*, dan *reverse push*.



Gambar 2.16 : Gerakan *flick*
Sumber : Foto Peneliti

Dalam melakukan tembakan dengan cara *flick* seperti gambar diatas, posisi permukaan *stick* terbuka, lalu posisi bahu harus selalu rendah, dan bola berada di kaki kiri kemudian *stick* mengikuti gerakan lanjutan. Pegangan *stick* tangan kiri selalu berada di atas tangan kanan, posisi badan berada di depan antara paralel segaris dengan bola, posisi paralel ini sangat menguntungkan dan baik untuk melakukan gerakan tersebut.



Gambar 2.17 : Gerakan *Reverse flick*
Sumber : Foto Peneliti

Gerakan menembak *reverse flick* merupakan salah satu tembakan yang sulit untuk dilakukan, tetapi para pemain akan mendapat hasil maksimal dengan latihan. Posisi gerakan bola berada disisi tubuh anda, putar tubuh anda dengan menghadap bola. Dengan kepala mengarah ke bola dan tangan kiri di bagian atas dari tangan kanan anda mengikuti target. Dimulai dengan menempelkan *stick* pada bola, gunakan kemampuan anda melakukan tembakan dari jauh sehingga anda melangkah mendekati bola.



Gambar 2.18 : Gerakan *Push*
Sumber : Foto Peneliti

Gerakan tembakan *push* pada gambar diatas, posisi bola diletakan di depan antara kedua kaki, dengan menempelkan permukaan *stick* pada bola, posisi tangan kiri memegang *stick* bagian atas dan kanan memegang bagian tengah, dengan kaki dibuka selebar bahu dan posisi badan agak condong ke depan serta diikuti oleh gerakan lanjutan.



Gambar 2.19 : Gerakan *Reverse Push*
Sumber : Foto Peneliti

Gerakan *reverse push* pada gambar diatas, posisi bola berada di sisi kiri, kaki kanan dan bahu yang berada didepan, posisi *stick* menempel dengan bola dengan *stick* diputar 180 derajat. Ketika *stick* sedah di tempelkan dengan bola dorong bola mengarah ke target yang anda inginkan dengan melangkahkan kaki kanan anda sesuai dengan target.

Dari uraian di atas, maka setiap pemain harus menguasai keterampilan mendorong bola, memberhentikan bola, serta menembak bola ke gawang lawan (*shooting*) dengan tepat agar dapat menghasilkan gol bagi tim.

Latihan secara terus menerus dengan menggunakan teknik yang benar dapat mempercepat menguasai keterampilan *penalty corner* yang baik dan benar para pemain hoki. Hal ini akan menimbulkan terjadinya proses otomatisasi gerak pada diri para pemain. Jika otomatisasi gerak itu sudah tercipta maka para pemain yang akan melakukan *penalty corner* sudah dapat mengatasi kondisi tersebut dengan baik.

Menurut David Whitaker teknik merupakan salah satu prinsip yang harus dikuasai oleh pemain untuk mencetak gol, ia mengatakan bahwa:

"Prinsip-prinsip umum berikut ini meliputi faktor-faktor yang telah dibahas yang berkaitan dengan tempat tujuan umumnya mencetak gol dari dan tujuan dari para pemain bertahan yang diterima yaitu teknik, taktik dan aspek-aspek psikologis merupakan tujuan penting dalam mencetak gol".²¹

²¹ David Whitaker, *The Hockey Workshop* (Marlborough Whiltshire: The Crowood Press, 1992), h. 90

3. Hakikat Keberhasilan

Keberhasilan ini berasal dari kata hasil dan berhasil. Hasil adalah sesuatu yang diadakan, dibuat, dijadikan, sedangkan berhasil adalah mengeluarkan hasil, ada hasil.²²

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan keberhasilan dalam olahraga hoki adalah usaha untuk mencapai suatu hasil dalam hal ini yaitu angka atau poin, dan dalam olahraga hoki ada peluang untuk mendapatkan angka atau poin itu sendiri yaitu melalui tembakan *penalty corner*.

Keberhasilan menurut Sudibyo Setyobroto adalah suatu harapan sukses dari kemampuan yang telah dicapai seorang atlet, sehingga timbul suatu rasa harga diri, yang merupakan kebutuhan individu berhubungan dengan motif atau kebutuhan prestasi, dan kepercayaan diri sendiri.²³

Oleh karena itu kebanyakan pemain berhasil mempertahankan diri dengan baik waktu mengadakan latihan, tapi gagal pada waktu menghadapi pertandingan. Hal itu disebabkan karena atlet kurang percaya diri ketika memiliki kesempatan atau peluang.

Dalam hal ini keterampilan menembak *penalty corner* memiliki peluang yang cukup besar dalam meraih angka atau poin, dalam melakukan

²² W.J.S Poerwaldarminta, Kamua Umum Bahasa Indonrsia, (Jakarta ; Balai Pustaka,2002),h. 2.8

²³ Sudibyo Setyobroto, Mental training, (Jakarta : percertakan solo, 2011). h.72

seorang atlet harus bersungguh-sungguh agar poin yang diinginkan pun tercapai. Oleh karena itu para pemain harus memperhatikan beberapa hal, diantaranya yaitu timing, peluang, kejutan, kombinasi, serta variasi yang didapat ketika melakukan tembakan *penalty corner*.

Untuk menunjang keberhasilan dalam melakukan tembakan *penalty corner* dalam olahraga hoki maka setiap pemain yang terlibat harus memiliki, pertama teknik bagus, kedua seorang *feeder* harus mampu mengirim unpan dengan relase bola yang tepat, ketiga memberhentikan bola dengan tepat, keempat penembak harus memiliki akurasi yang tepat, dan kelima ketepatan taktik.

Kriteria tembakan *penalty corner* dapat dikatakan berhasil apabila bola hasil tembakan tersebut masuk ke gawang. Supaya dapat mengasilkan gol maka semua pemain harus memiliki teknik yang bagus, seperti *feeder* harus mengunpan bola dengan tepat, *stopper* memberhentikan bola dengan tepat, dan *shooter* harus menembak dengan akurasi yang tepat. Kalo kriteria tersebut dapat dijalankan dengan baik, maka gol pun akan mudah didapat.

Karena itu latihan-latihan harus disesuaikan dengan situasi pertandingan, sehingga pemain secara otomatisasi dapat melakukan gerakan dengan baik pada waktu pertandingan. Para pemain harus dapat menguasai segala bentuk variasi tembakan *penalty corner* yang baik, maka dengan ini para pemain dapat mengikuti latihan-latihan lain yang lebih *kompleks*.

B. Kerangka Berpikir

Olahraga hoki identik dengan sistem permainan cepat khususnya dalam hoki ruangan atau *indoor hockey*, dimana dengan kondisi lapangan yang lebih kecil bila dibandingkan dengan hoki lapangan atau *field hockey*. Penguasaan teknik dasar dalam permainan hoki merupakan salah satu syarat agar dapat bermain hoki dengan baik dan benar. Selain keterampilan mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribble*), dan memberhentikan bola (*stopping*), seorang pemain hoki harus menguasai Keterampilan menembak ke gawang (*shooting*) terlebih pada saat mendapatkan *penalty corner*.

Pola gerak *penalty corner* dalam permainan hoki merupakan rangkaian gerakan yang harus dikuasai oleh sebuah tim hoki, karena dari *penalty corner* dapat menghasilkan suatu gol bagi tim. Dalam melakukan *penalty corner*, ada beberapa teknik yang harus dikuasai baik pada saat latihan ataupun pada saat pertandingan, teknik tersebut diantaranya gerakan mendorong bola (*push*), gerakan memberhentikan bola (*stopping*), dan gerakan menembak bola (*shooting*).

Shooting pada saat mendapatkan *penalty corner* dalam cabang olahraga hoki, adalah salah satu keterampilan yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Keterampilan tersebut adalah menembak ke arah gawang dengan cepat, tepat sehingga dapat terciptanya sebuah gol, selain itu ketepatan arah tembakan serta jarak merupakan faktor pendukung sebuah

gol itu tercipta. Begitu pentingnya menembak *penalty corner* dikarenakan apabila suatu tim mendapat keuntungan untuk mendapatkan poin, maka dari sinilah diharapkan gol tercipta, karena untuk melakukan tembakan ke gawang akan semakin dekat dengan gawang lawan dan peluang untuk menghasilkan gol cukup besar.

Latihan secara terus menerus dengan menggunakan teknik yang benar dapat mempercepat menguasai keterampilan *penalty corner* yang baik dan benar bagi para pemain hoki. Hal ini akan menimbulkan terjadinya proses otomatisasi gerak pada diri para pemain. Jika otomatisasi gerak itu sudah tercipta maka para pemain yang akan melakukan *penalty corner* sudah dapat mengatasi kondisi tersebut dengan baik dan gol yang diinginkan oleh pun akan dapat diraih. sehingga peluang untuk mendapatkan kemenangan bagi tim akan lebih mudah.