

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada olahraga hoki ruangan intensitas jalannya pertandingan sangatlah tinggi, setiap pemain harus menguasai teknik bermain dengan baik agar gerakan yang dihasilkan efektif dan efisien dalam menunjang permainan. Hal ini dikarenakan hoki ruangan berbeda dengan hoki lapangan (*field hockey*). Hoki ruangan memiliki ukuran lapangan yang lebih kecil, membuat pemain harus bergerak lebih banyak agar mendapatkan momentum dalam membangun sebuah taktik permainan.

Teknik dasar dalam bermain hoki ruangan yaitu mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menahan atau menerima bola (*stopping/receiving*), dan menembak bola (*shooting*). Dari teknik dasar tersebut ada beberapa jenis teknik lanjutan yang dapat dilakukan dan dilatih sehingga menjadikan sebuah keterampilan bermain.

Teknik *shooting* merupakan salah satu keterampilan wajib yang harus dimiliki oleh seorang pemain hoki ruangan. Dengan keterampilan teknik *shooting* (menembak ke gawang) yang dimiliki oleh pemain, membuat jalannya meraih kemenangan dalam sebuah pertandingan menjadi lebih mudah, menciptakan peluang untuk mencetak gol. Dalam melakukan *shooting* setiap pemain harus berada di area *circle* pertahanan lawan agar jika bola masuk ke gawang dapat dinyatakan sah.

Selain momentum di dalam *circle*, pemain juga harus menguasai dengan baik teknik dasar *shooting*. Karena dalam hoki ruangan, jika bola tersebut naik

atau tidak dalam kontrol yang baik maka momentum tersebut hilang. Karena pada akhirnya tujuan dalam permainan hoki ruangan ini adalah mencetak goal. Dalam teknik dasar shooting ini juga banyak jenis latihan yang harus dikuasai oleh pemain, mulai dari teknik *drag flick*, *rivers*, *tapping* dan *push*. Setiap teknik shooting tersebut memiliki karakteristik yang berbeda dalam melakukan gerakan dan bentuk latihannya. Selain itu juga latihan teknik dasar shooting juga harus didukung dengan komponen lain untuk membuat terciptanya goal lebih besar yaitu akurasi.

Akurasi menjadi salah satu faktor penting dalam menunjang keberhasilan teknik *shooting* dalam sebuah permainan. Menurut Hendika (n.d.) “Untuk mencetak gol pada gawang lawan maka pemain dituntut untuk mampu melakukan keterampilan akurasi shooting dibawah tekanan permainan, waktu yang singkat, fisik yang lelah dan lawan yang agresif” (Hendika Mustafa, n.d.). Dengan akurasi yang tepat dan didukung dengan teknik dasar yang baik, maka akan lebih memudahkan pemain mengeksekusi peluang di dalam *circle*, tidak hanya seberapa keras bola tersebut mengarah ke gawang. Hal ini yang belum sepenuhnya disadari oleh para pemain.

Ketika berlatih menembak ke gawang, tidak hanya mengandalkan kekuatan agar bola tersebut masuk ke dalam gawang. Ubaidilah (2013) dalam penelitiannya di cabang olahraga bola basket mengatakan “Peneliti memilih *rebound tip in* karena teknik ini merupakan teknik yang sangat dibutuhkan oleh atlet bolabasket pada saat melakukan offense, terutama saat mengambil bola pantulan pada saat shooting tidak masuk kedalam ring”(Firdaus Ubaidilah, 2013). Kemudian ada juga peneliti Okubo & Hubbard (2014) yang mengatakan

“*Strong teams make use of the skill of good rebounders and formulate effective strategies to obtain rebounding balls* (Okubo & Hubbard, 2014). Di dalam tim yang kuat juga harus didukung oleh pemain dengan kemampuan bola *rebound* yang baik. Karena dalam situasi permainan segala situasi bisa terjadi karena bola bisa ditepis oleh penjaga gawang atau pemain belakang lawan.

Selain akurasi, kecepatan pemain di dalam *circle* dalam melakukan *shooting* juga merupakan hal penting. Dimana dalam hoki ruangan yang memiliki ukuran lapangan lebih kecil sangat memungkinkan terjadinya banyak hal di dalam *circle* dalam waktu yang cepat, termasuk terjadinya bola *rebound*.

Bola *rebound* sering terjadi ketika pemain melakukan *shooting* kearah gawang yang dapat di *block* atau ditepis oleh penjaga gawang yang masih berada di area *circle*. Menurut penelitian Okubo & Hubbard (2013) “*Prediction of rebound position plays a large role in their rebounding success*” (Okubo & Hubbard, 2013). Dalam hal ini para pemain juga harus terbiasa dan berlatih secara khusus untuk bola *rebound* ketika menemui keadaan dimana bola tersebut di *block* oleh penjaga gawang. Tidak hanya momentum atau kecepatan pemain mengambil bola, tetapi posisi pada saat menyerang. Pemain kedua atau pemain yang tidak memegang bola harus bersiap dengan kemungkinan bola *rebound*.

Okubo & Hubbard (2011) menjelaskan bahwa “*rebounds are extremely*

important because the offensive side gets one more chance to shoot or the defense regains possession of the ball”(Okubo & Hubbard, 2011). Bola *rebound*

juga merupakan hal yang penting karena pemain bisa kembali menyerang dari situasi bole kedua atau ketika bola tersebut berhasil digagalkan oleh penjaga

gawang atau pemain belakang lawan. *Goal* juga bisa terjadi melalui bola *rebound*, dimana dalam posisi tersebut pemain hanya berfokus menutup bola tembakan pertama dan sudah telat menutup pergerakan orang kedua atau bola yang di *block* oleh penjaga gawang. Karena bola *rebound* ini cenderung tidak menentu arahnya sesuai dengan keadaan penjaga gawang melakukan *block*.

Tabel 1.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan

| No | Butir Pertanyaan | Temuan |
|----|--|--|
| 1 | Jika program sudah masuk kepada tahap persiapan khusus, materi apa yang pelatih berikan dalam setiap sesi latihan? | Latihan dasar <i>passing</i> , <i>stop dan shooting</i> |
| 2 | Apakah terdapat variasi-variasi latihan <i>shooting</i> yang diberikan oleh pelatih? | Variasi latihan <i>shooting</i> dibuat dengan gambaran Ketika bermain dilapangan. Baik dalam berbentuk pola permainan ataupun hanya bentuk <i>shooting</i> biasa |
| 3 | Apakah ada latihan khusus untuk latihan <i>shooting bola rebound</i> ? | Ada. Tetapi biasanya tidak sering dilakukan, |

| | | |
|---|---|--|
| | | hanya variasi <i>shooting</i> langsung saja. |
| 4 | Apakah terdapat sarana dan prasarana khusus untuk latihan <i>shooting</i> bola <i>rebound</i> ? | Tidak ada. Karena biasanya kita hanya menggunakan para pemain atau <i>goalkeeper</i> sebagai pemantul |
| 5 | Apakah anda setuju jika latihan <i>shooting</i> bola <i>rebound</i> ini diterapkan dalam setiap sesi latihan? | Setuju. Karena bola <i>rebound</i> juga bisa terjadi dilapangan. Jadi kita harus antisipasi segala kemungkinan yang terjadi Ketika bermain dilapangan. Baik itu akurasi <i>shooting</i> langsung maupun bola-bola kedua. |

Pada tabel 1.1 merupakan hasil wawancara peneliti dengan Pelatih Hoki Indoor DKI Jakarta yang merupakan tahapan awal untuk menganalisa yang

terjadi dilapangan mengenai kebutuhan latihan shooting bola rebound. Wawancara dilakukan pada bulan April 2022.



Gambar 1.1

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Gambar 1.1 merupakan tahapan wawancara peneliti dengan pelatih untuk memberikan pertanyaan mengenai analisis kebutuhan latihan *shooting* berbasis alat *rebound* pada permainan hoki ruangan. Berdasarkan beberapa penelitian diatas yang berkaitan dengan bola *rebound*, peneliti bermaksud untuk membuat model latihan teknik *shooting* berbasis alat *rebound* untuk meningkatkan akurasi pada permainan hoki ruangan agar momentum yang tercipta di dalam gawang dapat dikonversi menjadi sebuah goal.

Model latihan teknik *shooting* dalam permainan hoki ruangan bervariasi polanya. Namun dalam hal ini latihan untuk bola *rebound* masih mengandalkan penjaga gawang untuk mendapatkan bola tepisan tersebut. Hal tersebut tidak dapat sering dilakukan dalam setiap sesi latihan, karena penjaga gawang pun juga memiliki latihan tersendiri yang tidak selalu bergabung dengan pemain.

Dengan menggunakan alat bantu menjadi alternatif untuk melakukan latihan *shooting* untuk meningkatkan keterampilan atlet dalam melakukan *shooting* bola *rebound*. Dimana itu juga membuat pelatih terus berfikir dan menciptakan variasi model latihan yang baru sesuai dengan kebutuhan dan alat yang tersedia. Dengan berbagai model latihan menggunakan media alat bantu ini, pelatih juga dapat memaksimalkan kemampuan atlet untuk terbiasa bertemu dengan kondisi apapun ketika bermain di lapangan. Karena itu setiap atlet harus mempunyai keterampilan yang baik dan dapat memanfaatkan peluang menjadi sebuah *goal* di dalam *circle*.

Berdasarkan uraian diatas serta kebutuhan yang ada dalam cabang olahraga hoki, penulis ingin mencoba melakukan penelitian dan memberikan alternatif dengan menggunakan alat *rebound* yang sederhana dan efisien untuk variasi model latihan teknik *shooting*, sebagai upaya memberikan kontribusi terhadap atlet club hoki ruangan.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut fokus dalam penelitian ini ialah model latihan teknik *shooting* berbasis alat *rebound* untuk atlet klub hoki ruangan.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah penelitian, maka dapat dirumuskan masalah yang muncul pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimanakah model latihan teknik *shooting* berbasis alat *rebound* pada

permainan hoki ruangan?

2. Apakah model latihan teknik *shooting* berbasis alat *rebound* efektif pada permainan hoki ruangan?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan yang diharapkan dalam model latihan teknik *shooting* berbasis alat *rebound* pada permainan hoki ruangan dengan alat bantu yang akan dikembangkan dan diteliti yaitu:

1. Dapat memberikan solusi bagi pelatih untuk meningkatkan keterampilan *shooting* atlet
2. Sebagai sumber referensi pelatih dalam membuat variasi latihan teknik *shooting* dalam permainan hoki ruangan
3. Dapat digunakan sebagai materi latihan teknik *shooting* bola *rebound* dalam permainan hoki ruangan.
4. Dapat digunakan sebagai pengembangan latihan teknik *shooting* bola *rebound* dalam permainan hoki ruangan

E. State of The Art

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan yang berkaitan *shooting*, maksud dari peneliti adalah ingin mengembangkan penelitian secara rinci yang

membahas model latihan teknik *shooting* berbasis alat *rebound*. Adapun keterbaharuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah penggunaan alat

rebound yang digunakan untuk latihan *shooting*.

Berikut ini adalah penelusuran studi literatur untuk menemukan gap dari penelitian-penelitian sebelumnya, sehingga dapat ditentukan *State of the art* pada penelitian ini.

MODEL LATIHAN TEKNIK SHOOTING BERBASIS ALAT REBOUND PADA PERMAINAN HOKI RUANGAN

| Tahun | Nama Penulis dan Jurnal | Pembahasan |
|-------|--|--|
| 2014 | Kartika Septianingrum, Setya Rahayu, Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 4. Nomor 1. Edisi Juli 2014. ISSN: 2088-6802 | Pengaruh Latihan <i>Flick</i> Bola Diam dan Latihan <i>Flick</i> Bola Bargerak terhadap Hasil Tembakan Hoki |
| 2014 | Mohd Arshad Bari, Naushad Waheed Ansari, Ikram Hussain, Fuzail Ahmad, Mansoor Ali Khan, International Journal of Research Studies in Science, Engineering and Technology [IJRSSET] Volume 1, Issue 2, May 2014, PP 74-78 | <i>Three Dimensional Analysis of Variation between Successful and Unsuccessful Drag flick Techniques in Field Hockey</i> |
| 2015 | Mahmuddin Correspondence: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia. Journal. 2015. Volume 151. Pages 10-17 | Perbedaan Pengaruh Latihan Rebound and Dribble Variations dengan latihan Dribbling Drills Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling dalam Permainan Hoki pada Atlet Putera Unimed Hoki Club |
| 2017 | Muhammad Faisal Ansari Nasution, Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 16 (1), Januari – Juni 2017:22 -29 | Perbedaan Pengaruh Media Gambar dengan Media Video Terhadap Hasil Ketepatan Flick Atlet putera sekolah hoki Indonesia Bangkit |
| 2017 | Rony Ibrahim, Gert S. Faber, Idsart Kingma & Jaap H. van Dieën, Sports Biomechanics, 2017 VOL.16, NO.1,45–57 | <i>Kinematic analysis of the drag flick in field hockey</i> |
| 2018 | Kartika Septianingrum, Sugiyanto, Agus Kristiyanto, Nuril Lolita, Hudayhana, Dhevana Pradika, Yanda Putra, | <i>Physical Condition as a Contribution of Shooting Accuracy with Flick Drag Technique</i> |

| | | |
|------|---|--|
| 2019 | Journal of Physical, Education, Sport, Health and Recreation (2) (2018) 58 – 62 | <i>Kinematical analysis of push pass in Hockey</i> |
| 2020 | Navjot Kaur and DR. Amarpreet Singh, International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences 2019; 4(1): 1143-1146 | <i>Influence of the push & flick "Methodology 64-76 on the accuracy of the indoor hockey penalty corner shooting</i> |
| 2021 | Antonio Antonov, Dafina Zoteva, Olympia Roeva, Journal of Applied Sports Science | <i>Influence of inspiratory muscle warm-up exercise on field hockey drag-flick and shooting performance</i> |
| | Nahsen Avci, Mustafa Özdali, Mehmet Vural, European Journal of Physical Education and Sport Science | |

Beberapa penelitian diatas adalah penelitian yang berkaitan dengan teknik dasar *shooting* dengan kecepatan atau ketepatan *shooting* ke gawang. Baik mengenai teknik *flick*, *push*, *drag flick* maupun *rivers*. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Septianingrum & Rahayu, 2014) yang berjudul Pengaruh Latihan *Flick* Bola Diam dan Latihan *Flick* Bola Bergerak terhadap Hasil Tembakan Hoki dimana penelitian tersebut membahas tentang latihan *flick* bola diam dan latihan *flick* bola bergerak terhadap hasil *shooting* atau tembakan, kemudian ada (Bari et al., 2014) mengenai *Three Dimensional Analysis of Variation between Successful and Unsuccessful Drag flick Techniques in Field Hockey* yang membahas tentang analisis keberhasilan dan ketidakberhasilan teknik *shooting dragflick* pada sisi 3 dimensi, ada juga (Mahmuddin:, 2015) tentang Perbedaan Pengaruh Latihan *Rebound and Dribble Variations* dengan latihan *Dribbling Drills* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* dalam Permainan Hoki.

Begitu juga penelitian dari (Ibrahim et al., 2017) mengenai *Kinematic analysis of the drag flick in field hockey* dimana penelitian ini membahas tentang analisis dari gerakan *shooting dragflick* pada *field hockey*, ada juga (Kaur & Singh, 2019) tentang *Kinematical analysis of push pass in Hockey* yang membahas tentang analisis gerakan *push* pada olahraga hoki, (Antonov et al., 2020) melakukan penelitian tentang *Influence of the push & flick Methodology 64-76 on the accuracy of the indoor hockey penalty corner shooting* dimana pada penelitian ini membahas tentang metodologi gerakan *push* dan *flick* untuk mencapai akurasi pada *penalty corner*.

Pada beberapa contoh penelitian diatas yaitu membahas mengenai biomekanika, analisis, pengaruh dan perbandingan mengenai teknik *shooting drag flick*, *flick* dan *push*. Tujuan dari peneliti adalah ingin mengembangkan penelitian ini yaitu dengan membuat model latihan teknik *shooting* berbasis alat *rebound* menggunakan alat *rebound* untuk mengukur akurasi pada permainan hoki ruangan. Model latihan teknik *shooting* berbasis alat *rebound* untuk permainan hoki ruangan ini dibuat untuk atlet mahasiswa maupun pemain professional, dibuat dengan alat *rebound net*. Untuk menjadi salah satu referensi pelatih maupun atlet untuk dapat dengan mudah menerapkan latihan teknik *shooting*.

Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa