



**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR  
*PASSING REVERSE* PADA PERMAINAN *HOCKEY*  
PADA SMA NEGERI 4 KOTA BOGOR**



**Disusun oleh :**

**M. Arifin Sumarna**

**Drs. Ocktavianus Matakupan, M.Pd**

**Drs. Satia Bagdja Ijatna, M.Pd**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
OLAAHRAGA PRESTASI  
FAKULTAS ILMU OLAAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2020**

## KATA PENGANTAR

---

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR PASSING REVERSE PADA  
PERMAINAN HOCKEY PADA SMA NEGERI 4 KOTA BOGOR

---

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, rahmat dan hidayah-Nya, sehingga Laporan Skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak DR. Abdul Sukur, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Bapak Hendro Wardoyo, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Drs. Endang Darajat, M.KM, selaku Pembimbing Akademik, Bapak Octavianus Matakupan, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing, Bapak Drs. Satya Bagdja Ijatna, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing, Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Olahraga UNJ yang telah memberikan Ilmu Pengetahuan, Membimbing dan Membina sampai saat ini, Bapak Kepala Sekolah dan Teman-teman Anggota Ekstrakurikuler Hockey SMA Negeri 4 Kota Bogor, yang membantu dan memberi ijin, dukungan dan masukan kepada peneliti serta Kedua Orangtua yang telah melahirkan dan mendidik dari kecil sampai besar yang telah mendukung lancarnya proses pembuatan Laporan Skripsi ini.

Akhirnya peneliti berharap semoga apa yang tersaji dalam laporan ini dapat memberikan manfaat yang berarti bagi semua pihak, Amin,

Jakarta, Januari 2020

Muhamad Arifin Sumarna



## DAFTAR ISI

---

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR PASSING REVERSE PADA  
PERMAINAN HOCKEY PADA SMA NEGERI 4 KOTA BOGOR

---

# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	2
B. Tujuan .....	5
C. Spesifikasi Produk .....	5
D. Manfaat .....	6
Gambar a. Bounce the ball, Desain Peneliti .....	8
Gambar.b. bounce stick using 1, Desain Peneliti.....	9
Gambar.c. Push the baseball one target, Desain Peneliti.....	10
Gambar.d. Push the ball one target, Desain Peneliti.....	11
Gambar.e. Dribble push the baseball, Desain Peneliti.....	12
Gambar.f. Dribble push the ball, Desain Peneliti .....	13
Gambar.g. Reverse to reverse, Desain Peneliti.....	14
Gambar.h. Reverse to reverse ball, Desain Peneliti.....	15
Gambar.i. Reverse Push With Passing To The Bean, Desain Peneliti .....	16
Gambar.j. Reverse Push Ball With Passing To The Bean, Desain Peneliti.....	17
Gambar.k. Reverse Form Eight, Desain Peneliti .....	19
Gambar.l. Reverse Form Eight To The Ball, Desain Peneliti.....	20
Gambar.m. Rectangular Passing Reverse, Desain Peneliti.....	22
Gambar.n. Rectangular Passing Reverse To The Ball, Desain Peneliti.....	23
Gambar.o. Passing Reverse To The Beam And Rotation, Desain Peneliti.....	24
Gambar.p. Passing Reverse To The Beam And Rotation , Desain Peneliti .....	25
Gambar.q. Zig-zag Passing, Desain Peneliti.....	27
Gambar.r. Zig-zag Passing With The Ball, Desain Peneliti .....	28
<b>Penutup .....</b>	<b>30</b>
A. Kesimpulan .....	31
B. Saran .....	31
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>32</b>



# PENDAHULUAN

---

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR PASSING REVERSE PADA  
PERMAINAN HOCKEY PADA SMA NEGERI 4 KOTA BOGOR

---

## A. Latar Belakang

*Hockey* adalah permainan beregu yang dimainkan oleh banyak orang, baik putra maupun putri yang dapat memberikan kepuasan untuk bermain. Untuk dapat bermain dengan baik, seorang pemain dituntut untuk mengembangkan komponen-komponen teknik, fisik, pikiran dan motivasi. Hal ini disebabkan *hockey* menyeimbangkan keseluruhan antara keterampilan fisik sebagai bagian dari olahraga, mental, dan emosional dalam menghadapi pertandingan.

Perkembangan olahraga di Indonesia yang bisa dikatakan pasang surut, termasuk olahraga *hockey*, dimana masyarakat jarang mengenalnya, karena perkembangan *hockey* khususnya di Indonesia belum memuaskan dimana masyarakat masih banyak belum mengenal tentang permainan *hockey*. Di Indonesia cabang olahraga *hockey* baru dikenal hanya sebatas kalangan tertentu saja seperti pelajar dan kalangan mahasiswa, dan tentunya *club* olahraga *hockey*. Tetapi cabang olahraga *hockey* akhir-akhir ini menjadi salah satu cabang olahraga yang cukup diminati dikalangan masyarakat tertentu baik di daerah maupun perkotaan, terutama dikalangan pelajar dan mahasiswa. Hal ini terlihat dari meningkatnya jumlah peserta yang ikut berpartisipasi dalam setiap kejuaraan, baik ditingkat sekolah atau universitas, sampai tingkat daerah disetiap tahunnya.

Popularitas cabang olahraga *hockey* mulai berkembang di tingkat Sekolah dan Universitas, hal ini dapat terlihat dari semakin banyaknya sekolah dan Universitas yang memiliki klub olahraga *hockey*. Beberapa Sekolah yang menjadikan cabang olahraga *hockey* sebagai ekstrakurikuler. Ditingkat Universitas cabang olahraga *hockey* sudah menjadi olahraga yang bergengsi dan menarik perhatian orang banyak, hampir sebagian besar Perguruan Tinggi di Indonesia memiliki klub olahraga *hockey* di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Di kejuaraan tingkat pelajar ada event seperti



Kejuaraan Nasional yang diselenggarakan oleh STIE, UNJ, dan ISTN, dan berkembang bertaraf Internasional kejuaraan pelajar yang dilaksanakan di Indonesia yang diselenggarakan oleh Perkumpulan *Hockey* Universitas Negeri Jakarta.

Latihan merupakan suatu proses yang sistematis untuk meningkatkan kualitas fisik dan bertujuan untuk meningkatkan penampilan olahraga. Untuk itu metode latihan menjadi sangat penting bagi seorang pelatih. Latihan menjadi sangat efektif jika dilakukan dengan program yang baik. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, komponen kondisi fisik tersebut terdiri atas kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan, daya ledak otot, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi.

Salah satu komponen kondisi fisik diantaranya adalah kelincihan. Kelincahan memiliki hubungan dengan kemampuan *reverse* dalam permainan *hockey* bahwa seorang pemain harus mampu *passing reverse* dengan baik, karena dengan *reverse* pemain dapat berjalan, berlari arah lurus atau membelok, agar menarik lawan keluar dari posisinya atau juga mengecoh lawan, dan tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

*Reverse* menjadi salah satu syarat yang memegang peranan penting dalam kemampuan *passing reverse* bola, karena dengan *reverse* pemain dapat berlari dengan bola untuk melihat keadaan sekitarnya dan mencari daerah yang baik untuk mengoper atau tanpa melihat pun bisa melakukan *passing reverse* kepada teman bahkan dapat melakukan shooting ke gawang. Dan seorang pemain juga harus memiliki kelincihan kaki, karena dengan kelincihan pemain dapat bergerak dengan cepat berpindah dari titik satu ke titik yang lain tanpa harus kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Kelincahan menjadi salah satu syarat yang memegang peranan penting dalam kemampuan *passing reverse* ke berbagai arah dengan cepat dengan tujuan untuk melindungi bola dari rebutan pihak lawan. Kelincahan adalah salah satu kemampuan fisik yang harus dimiliki seorang pemain *hockey*, selain itu kemampuan *dribble* dan *reverse* dengan baik. Seorang pemain akan lebih mudah melakukan *passing reverse* bola jika seorang pemain memiliki *dribble* yang baik.

Salah satu teknik latihan dalam bermain *hockey* yang sering ditampilkan adalah *reverse*. *Reverse* (Mendorong dengan *stick* terbalik) merupakan Teknik *passing* juga dilakukan dengan posisi *stick reverse*, yaitu kepala *stick* menghadap ke bawah. Teknik ini digunakan untuk mengumpan bola ke arah kanan pemain yang melakukan. Caranya sama dengan ketika melakukan *passing* dengan menggunakan posisi *stick* terbuka (kepala *stick* menghadap atas). Bagi pemula teknik ini sering mengalami kesulitan dalam melakukannya, karena harus memutar *stick* sampai 180 derajat kemudian mendorong ke arah kanan. Namun jika dilatih dengan baik dengan teknik yang benar maka teknik ini bisa dengan mudah dilakukan. Selain melakukan teknik mendorong bola dengan *stick* terbalik (*reverse*) seorang pemain juga dituntut harus memiliki kelentukan tubuh yang baik. Faktor kelentukan tubuh lebih banyak ditentukan oleh faktor yang bersifat fisiologis dan mekanis.

Latihan-latihan teknik dan faktor kondisi fisik telah lama diterapkan di cabang olahraga *hockey* SMA Negeri 4 Kota Bogor. Cabang olahraga *hockey* SMA Negeri 4 Kota Bogor merupakan salah satu wadah kegiatan pembinaan *hockey* di lingkungan Sekolah Menengah Keatas (SMA) di Kota Bogor. Penerapan latihan yang teratur dan berjenjang telah diterapkan dimana dalam waktu ini terbukti telah menghasilkan pemain yang potensial dalam mengembangkan prestasi yang baik dan optimal. Pada penelitian ini peneliti diharapkan dapat mengetahui gambaran tentang

model – model latihan *reverse* pada latihan *hockey* yang bisa diterapkan dalam program latihan untuk menutupi masalah pada saat pertandingan.

Seperti teknik futsal, *hockey* sendiri merupakan jenis olahraga yang bisa dimainkan di dalam ruangan atau diluar ruangan. Permainan *hockey* dapat dimainkan menggunakan bola di atas rumput maupun lapangan dan bahkan sah-sah saja bila ingin memainkannya di lapangan berumput sintetis. Berikut ini dapat diperhatikan tentang teknik-teknik yang menjadi dasar permainan *hockey* ini. Yaitu ada memegang stick, menggiring bola, memukul bola, menghentikan bola, merebut bola, dan mendorong bola.

## **B. Tujuan**

Hadirnya buku ini menambah wawasan menggunakan penelitian pengembangan *Research & Development* yang akan menghasilkan produk model latihan. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengembangkan model latihan teknik dasar *passing reverse* pada permainan *hockey*.

## **C. Spesifikasi Produk**

Spesifikasi produk yang terdapat dari buku ini memperhatikan macam – macam teknik dasar *passing reverse* yang dikemas dalam bentuk model latihan. Buku ini disertai dengan gambar desain model latihan, keterangan gambar yang mendukung serta memberikan kemudahan dalam memahami permainan.

#### **D. Manfaat**

Kehadiran buku ini diharapkan sebagai sumber referensi bagi para pelatih membuat model latihan teknik dasar *passing reverse* yang bervariasi dalam menyusun program latihan. Untuk menambah pengetahuan para pelatih *indoor hockey* dalam menerapkan teknik dasar *passing reverse* dalam latihan maupun pertandingan. Dan diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam mempersiapkan profesi menjadi seorang pelatih.

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR PASSING REVERSE PADA  
PERMAINAN HOCKEY PADA SMA NEGERI 4 KOTA BOGOR**

---

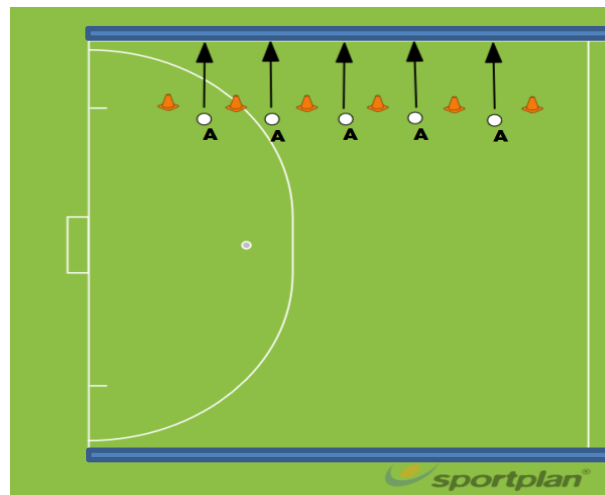
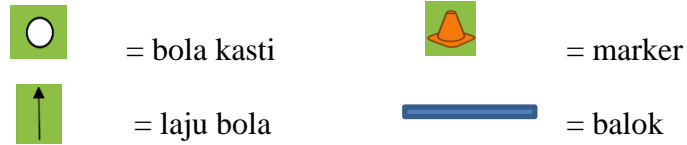
PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR PASSING REVERSE PADA  
PERMAINAN HOCKEY PADA SMA NEGERI 4 KOTA BOGOR

---

### a. Bounce the board

Tujuan : mempersiapkan otot besar maupun kecil dan sekaligus melatih pegangan stick

Keterangan :



Gambar.a. Bounce the ball  
Sumber : Desain Peneliti

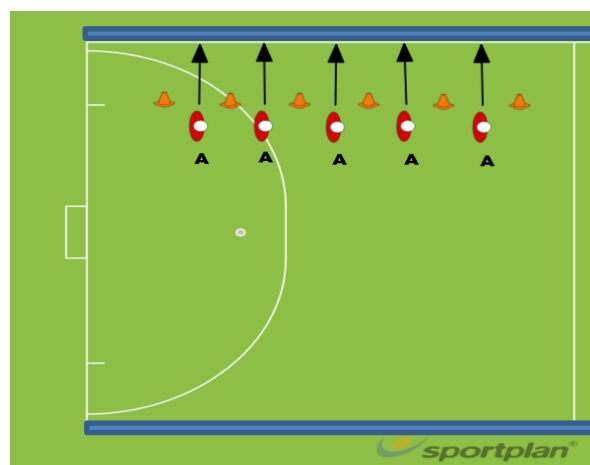
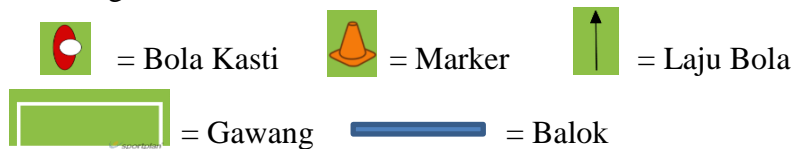
Pelaksanaan :

- 1) Atlet berdiri atau berbaris di pos A (start).
- 2) Bola yang digunakan adalah bola kasti.
- 3) Setelah pelatih meniupkan peluit, pemain yang sudah berapda di pos A memulai passing *reverse* dengan stick terbalik dengan menggunakan bola kasti pada balok atau papan.
- 4) Waktu 2 menit hingga waktu habis atau pelatih meniup peluitnya pertanda waktu pertama sudah habis Pada awalan pertama memulai di gunakan.
- 5) Waktu ke 2 di gunakan 5 menit hingga waktu habis atau peltih meniup peluitnya pertanda waktu sudah habis.
- 6) Dan begitu seterusnya hingga beberapa kali mengulang.

## b. Bounce the board 1

Tujuan : Mempersiapkan otot besar maupun kecil dan sekaligus melatih pegangan dan pergelangan tangan

Keterangan :



Gambar.b. bounce stick using 1

Sumber : Desain Peneliti

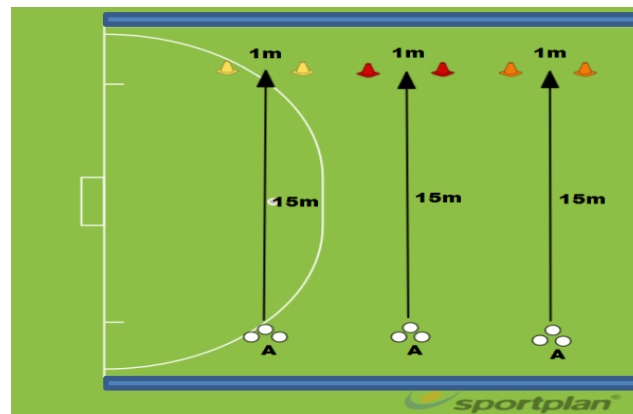
Pelaksanaan :

- 1) Atlet berdiri atau berbaris kebelakang di pos A (start).
- 2) Bola yang digunakan adalah bola hockey.
- 3) Setelah pelatih meniupkan peluit, pemain yang sudah berapda di pos A untuk memulai passing *reverse* dengan stick terbalik dengan menggunakan bola hockey dipantukan pada balok atau papan.
- 4) Waktu 2 menit hingga waktu habis atau pelatih meniup peluitnya pertanda waktu pertama sudah habis Pada awalan pertama memulai di gunakan.
- 5) Waktu ke 2 di gunakan 5 menit hingga waktu habis atau pelatih meniup peluitnya pertanda waktu sudah habis.
- 6) Dan begitu seterusnya hingga beberapa kali mengulang

c. **Reverse Push The Baseball One Target**

Tujuan : Untuk melatih keterampilan passing *reverse* dengan menggunakan target yang harus di tuju.

Keterangan :



Gambar.c. Push the baseball one target  
Sumber : Desain Peneliti

Pelaksanaan :

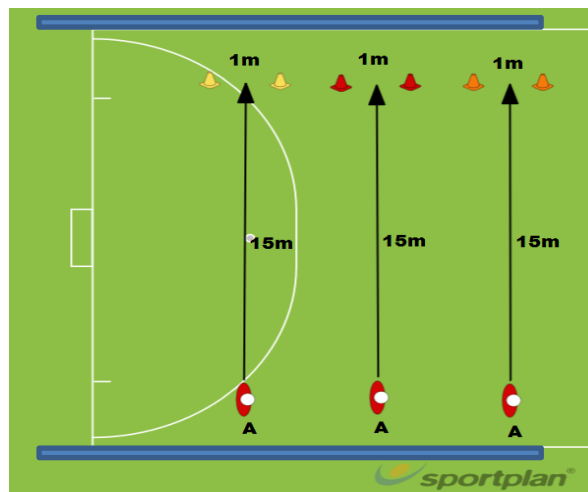
- 1) Atlet berdiri atau berbaris kebelakang di pos A (start).
- 2) Setelah pelatih meniupkan peluit pemain yang di pos A langsung memulai dengan posisi badan bending dengan menggunakan stick.
- 3) Atlet setelah berdiri dan posisi benar maka atlet memukul bola kasti dengan menggunakan stick terbalik atau *reverse*.
- 4) Atlet yang memukul dengan stick terbalik atau *reverse* harus memasukan bola kasti kedalam target yang sudah di siapkan oleh pelatih hingga beberapa kali.
- 5) Dan setelah atlet melakukan *reverse* atlet menunggu pelatih meniup pluit pertanda berakhirnya drill.



**d. Reverse Push The Ball One Target**

Tujuan : Untuk melatih keterampilan passing *reverse* dengan menggunakan bola *hockey* dan target yang harus di tuju dengan menggunakan media plat pada stick *hockey*.

Keterangan :



Gambar.d. Push the ball one target  
Sumber : Desain Peneliti

Pelaksanaan :

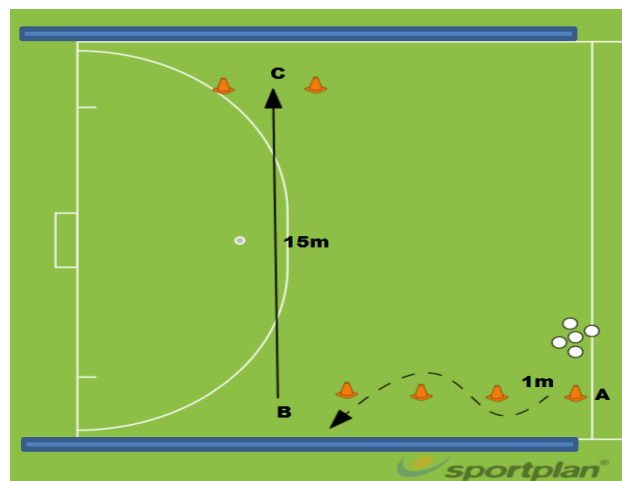
- 1) Atlet berdiri atau berbaris kebelakang di pos A (start).
- 2) Setelah pelatih meniupkan peluit pemain yang di pos A langsung memulai dengan posisi badan bending dengan menggunakan stick.
- 3) Atlet setelah berdiri dan posisi benar maka atlet memukul bola *hockey* dengan menggunakan stick terbalik atau *reverse*.
- 4) Atlet yang memukul dengan stick terbalik atau *reverse* harus memasukan bola *hockey* kedalam target yang sudah di siapkan oleh pelatih hingga beberapa kali.

- 5) Dan setelah atlet melakukan *reverse* atlet menunggu pelatih meniup pluit pertanda berakhirnya drill.

**e. Dribble *Reverse* Push The Baseball**

Tujuan : Melatih keterampilan close dribble dengan melewati hadangan lawan sama seperti saat pertandingan.

Keterangan :



Gambar.e. Dribble push the baseball  
Sumber : Desain Peneliti

Pelaksanaan :

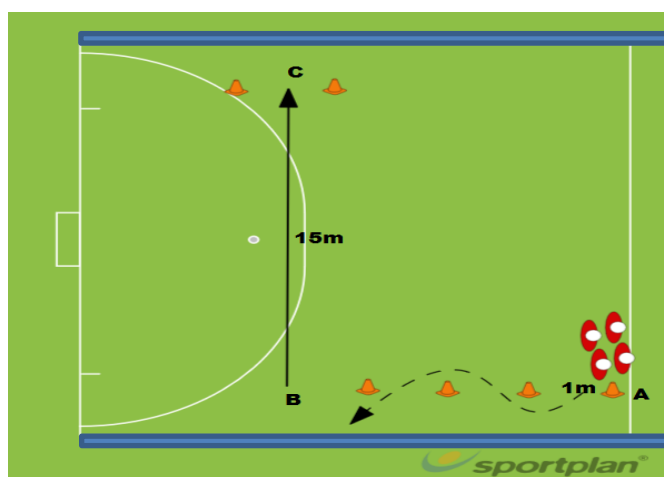
- 1) Atlet berdiri atau berbaris kebelakang di pos A (start).
- 2) Setelah pelatih meniupkan peluitnya atlet yang berada di titik A memulai dribble dengan close dribble melewati marker yang sudah disusun dengan berjarak 1m dari marker satu ke marker selanjutnya.
- 3) Atlet tersebut dribble sampai ke titik B, pada titik B atlet passing *reverse* ke titik C atau ke target yang sudah di siapkan di titik C.

- 4) Dan begitu seterusnya hingga pelatih meniup peluit sebagai pertanda selesainya latihan.

**f. Dribble *Reverse Push The Ball***

Tujuan : Melatih keterampilan close dribble dengan melewati hadangan lawan sama seperti saat pertandingan dengan menggunakan bola *hockey*.

Keterangan :



Gambar.f. Dribble push the ball  
Sumber : Desain Peneliti

Pelaksanaan :

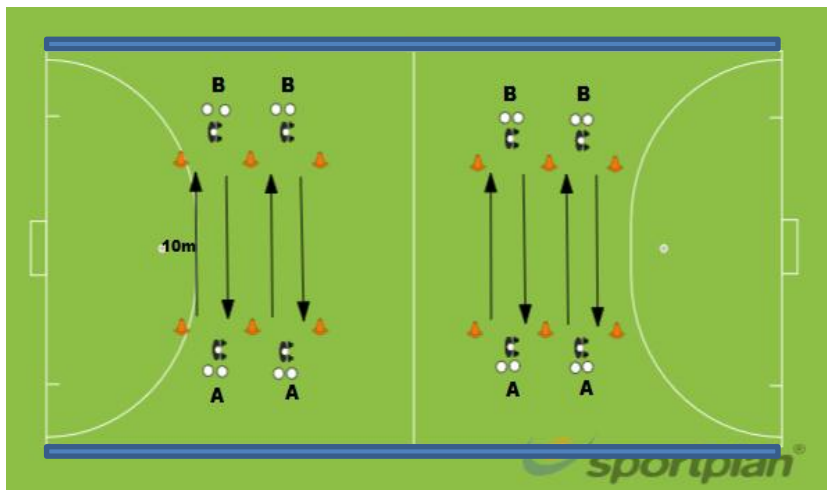
- 1) Atlet berdiri atau berbaris kebelakang di pos A (start).
- 2) Bola yang digunakan yaitu bola *hockey* dan stick *hockey*.
- 3) Setelah pelatih meniupkan peluitnya atlet yang berada di titik A memulai dribble dengan close dribble melewati marker yang sudah disusun dengan berjarak 1m dari marker satu ke marker selanjutnya.

- 4) Atlet tersebut dribble sampai ke titik B, pada titik B atlet *passing reverse* ke titik C atau ke target yang sudah di siapkan di titik C.
- 5) Dan begitu seterusnya hingga pelatih meniup peluit sebagai pertanda selesainya latihan.

**g. Reverse To Reverse**

Tujuan : Melatih kemampuan *reverse* dengan berhadapan satusama lain dengan teman agar bisa cepat dan akurat pada saat *passing reverse*.

Keterangan :



Gambar.g. *Reverse to reverse*  
 Sumber : Desain Peneliti

Pelaksanaan :

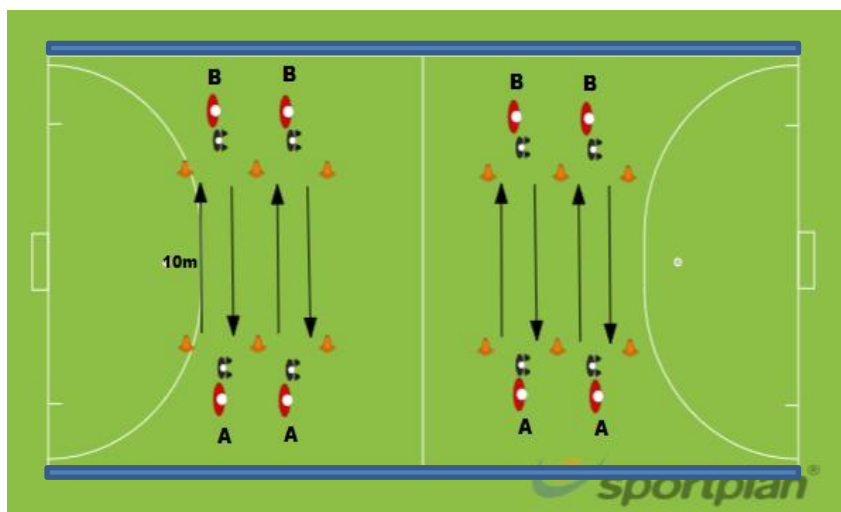
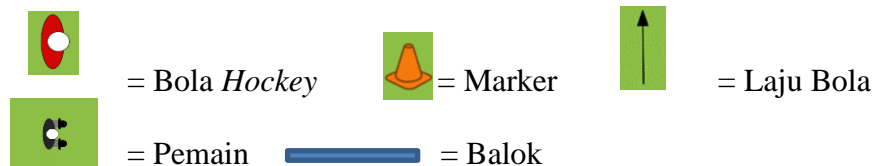
- 1) Atlet berdiri atau berbaris kebelakang di pos A dan di pos B (start).
- 2) Bola yang digunakan bola kasti dan stick *hockey*.

- 3) Setelah pelatih meniupkan peluit, pemain yang sudah berada di pos A memulai *passing reverse* dengan stick terbalik dengan menggunakan bola kasti dan *passing* ke pemain yang berada pada pos B.
- 4) Pemain atau atlet yang berada pada pos B sama melakukan seperti pemain atau atlet yang berada pada pos A yaitu *passing reverse* pada pemain pos A.
- 5) Waktu yang di gunakan yaitu 5 menit hingga pelatih meniup peluit hingga pertanda waktu sudah habis.
- 6) Dan begitu seterusnya hingga beberapa kali mengulang.

#### h. *Reverse to Reverse Ball*

Tujuan : Melatih kemampuan *reverse* dengan berhadapan satu sama lain dengan teman agar bisa cepat dan akurat pada saat *passing reverse* dengan menggunakan bola *hockey*.

Keterangan :



Gambar.h. *Reverse to reverse ball*  
Sumber : Desain Peneliti

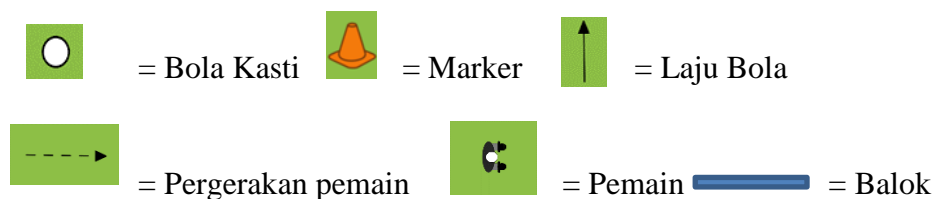
Pelaksanaan :

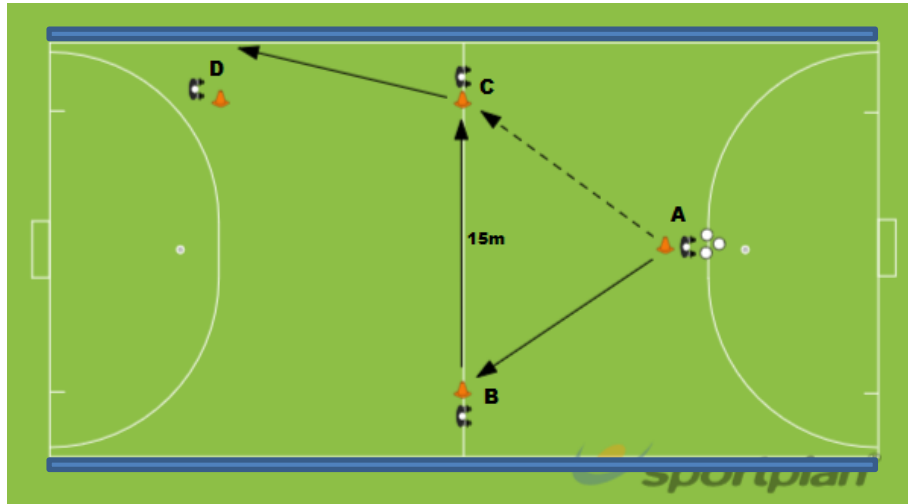
- 1) Atlet berdiri atau berbaris kebelakang di pos A dan di pos B (start).
- 2) Bola yang digunakan bola *hockey* dan stick *hockey*
- 3) Setelah pelatih meniupkan peluit, pemain yang sudah berada di pos A memulai *passing reverse* dengan stick terbalik dengan menggunakan bola *hockey* dan *passing* ke pemain yang berada pada pos B.
- 4) Pemain atau atlet yang berada pada pos B sama melakukan seperti pemain atau atlet yang berada pada pos A yaitu *passing reverse* pada pemain pos A.
- 5) Waktu yang di gunakan yaitu 5 menit hingga pelatih meniup peluit hingga pertanda waktu sudah habis.
- 6) Dan begitu seterusnya hingga beberapa kali mengulang.

**i. *Reverse Push With Passing To The Bean***

Tujuan : Melatih keterampilan *passing* dengan memantulkan bola kasti ke balok untuk melewati lawan dengan menggunakan *passing*.

Keterangan :





Gambar.i. *Reverse Push With Passing To The Bean*

Sumber : Desain Peneliti

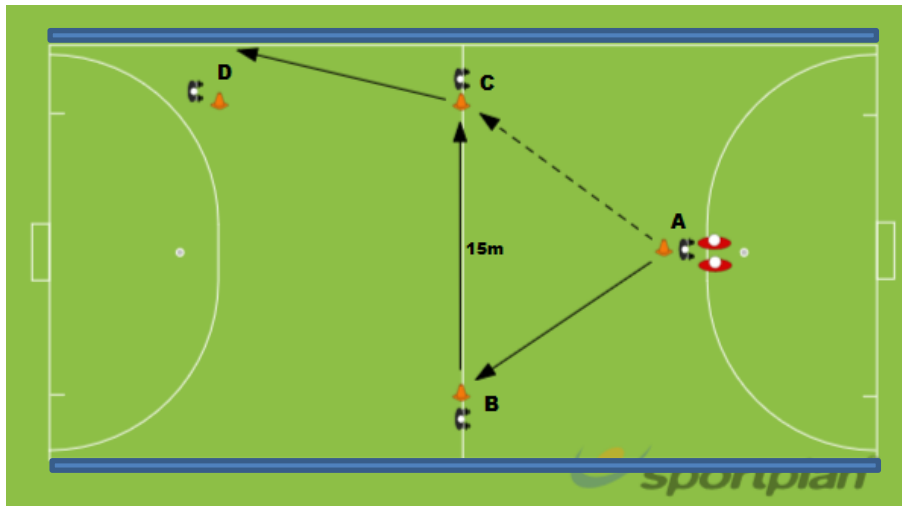
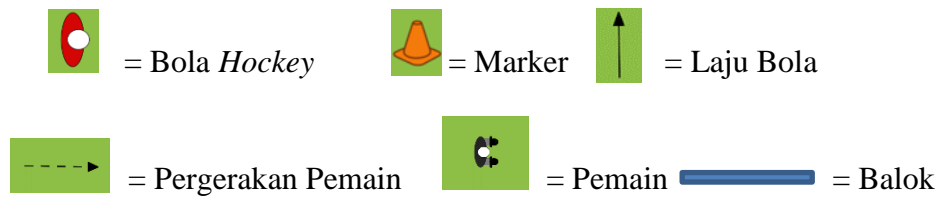
Pelaksanaan :

- 1) Atlet berdiri atau berbaris kebelakang di pos A (start)
- 2) Setelah pelatih meniupkan peluitnya atlet yang sudah berada pada pos A mulai mempassing bola kasti ke atlet yang berada pada pos B .
- 3) Setelah atlet *passing* dari pos A lalu pindah atau berlari pada pos C yang sudah disiapkan, lalu atlet yang berada pada pos B *passing reverse* pada pos C yang sudah berada atlet yang berpindah dari pos A
- 4) Setelah bola di *passing reverse* dari pos B ke pos C, dari pos C *passing* ke atlet yang berada pada pos D dengan *passing* memantul ke balok hingga bola sampai pos D.
- 5) Dan begitu seterusnya hingga pelatih meniupkan peluit sebagai tanda selesai latihan.

**j. *Reverse Push Ball With Passing To The Bean***

Tujuan : Melatih keterampilan *passing* dengan memantulkan bola *hockey* ke balok untuk melewati lawan dengan menggunakan *passing*.

Keterangan :



Gambar.j. *Reverse Push Ball With Passing To The Bean*  
 Sumber : Desain Peneliti

Pelaksanaan :

- 1) Atlet berdiri atau berbaris kebelakang di pos A (start).
- 2) Perbedaannya hanya dari bola kasti sekarang menggunakan bola *hockey*
- 3) Setelah pelatih meniupkan peluitnya atlet yang sudah berada pada pos A mulai mempassing bola *hockey* ke atlet yang berada pada pos B .
- 4) Setelah atlet *passing* dari pos A lalu pindah atau berlari pada pos C yang sudah disiapkan, lalu atlet yang berada pada pos B *passing reverse* pada pos C yang sudah berada atlet yang berpindah dari pos A
- 5) Setelah bola di *passing reverse* dari pos B ke pos C, dari pos C *passing* ke atlet yang berada pada pos D dengan *passing* memantul ke balok hingga bola sampai pos D.

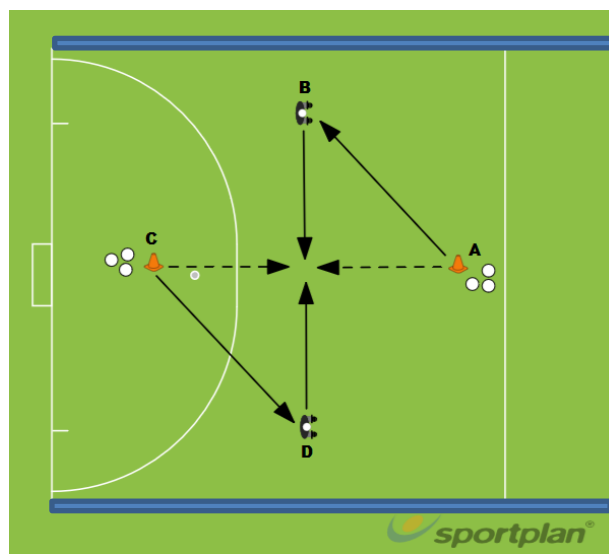
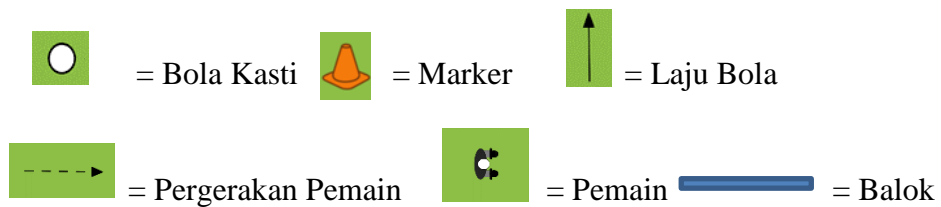


6) Dan begitu seterusnya hingga pelatih meniupkan peluit sebagai tanda selesai latihan.

**k. Reverse Form Eight**

Tujuan : melatih keterampilan pada *passing reverse* atau melewati lawan dengan cara *passing* yang akurat seperti latihan maupun saat pertandingan dengan menggunakan bola kasti.

Keterangan :



Gambar.k. *Reverse Form Eight*  
Sumber : Desain Peneliti

Pelaksanaan :

- 1) Atlet berdiri atau berbaris kebelakang di pos A dan pos C (start)

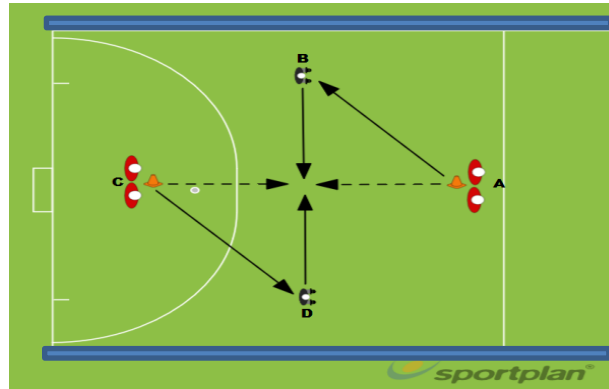
- 2) Setelah pelatih meniupkan peluitnya atlet yang sudah berada pada pos A dan pos C untuk mulai *passing*, pos A *passing* ke pos B dan pos C *passing* ke pos D dengan menggunakan bola kasti.
- 3) Tetapi pos B dan pos D pemain hanya membantu *passing* tidak berpindah ke pos lain.
- 4) Pos A setelah *passing* ke pos B lalu berlari ke tengah untuk meminta bola dari pos B.
- 5) Dan pos C pun sama dengan pos A melakukan hanya berbeda tempat saja.
- 6) Pemain pos A setelah berada di tengah lalu *passing reverse* ke pada pos C dan pos C setelah mendapatkan bola sama melakukan seperti yang pos A lakukan.
- 7) Dan begitu seterusnya saling bergantian hingga pelatih meniupkan peluit sebagai tanda selesai latihan.

#### 1. **Reverse Form Eight To The Ball**

Tujuan : melatih keterampilan pada *passing reverse* atau melewati lawan dengan cara *passing* yang akurat seperti latihan maupun saat pertandingan dengan menggunakan bola *hockey*.

Keterangan :





Gambar.1. *Reverse Form Eight To The Ball*

Sumber : Desain Peneliti

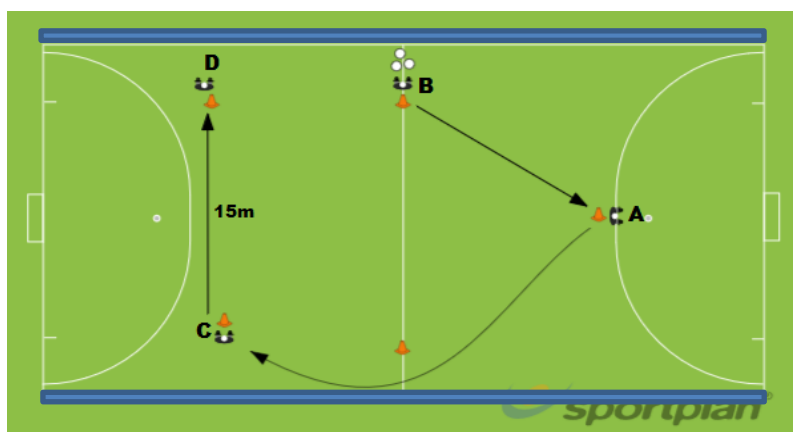
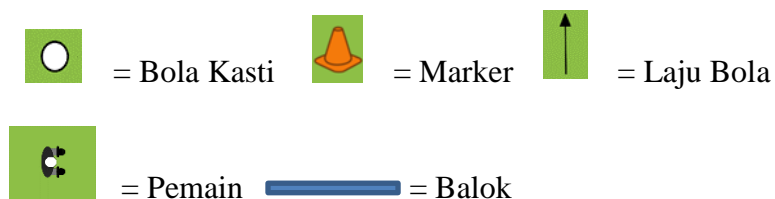
Keterangan :

- 1) Atlet berdiri atau berbaris kebelakang di pos A dan pos C (start)
- 2) Setelah pelatih meniupkan peluitnya atlet yang sudah berada pada pos A dan pos C untuk mulai *passing*, pos A *passing* ke pos B dan pos C *passing* ke pos D dengan menggunakan bola *hockey*.
- 3) Tetapi pos B dan pos D pemain hanya membantu *passing* tidak berpindah ke pos lain.
- 4) Pos A setelah *passing* ke pos B lalu berlari ke tengah untuk meminta bola dari pos B.
- 5) Dan pos C pun sama dengan pos A melakukan hanya berbeda tempat saja.
- 6) Pemain pos A setelah berada di tengah lalu *passing reverse* ke pada pos C dan pos C setelah mendapatkan bola sama melakukan seperti yang pos A lakukan.
- 7) Dan begitu seterusnya saling bergantian hingga pelatih meniupkan peluit sebagai tanda selesai latihan.

### m. Rectangular *Passing Reverse*

Tujuan : melatih keterampilan pada *passing reverse* atau melewati lawan dengan cara *passing* yang akurat seperti latihan maupun saat pertandingan dengan ditambah *passing* ke balok dan menggunakan bola kasti.

Keterangan :



Gambar.m. Rectangular *Passing Reverse*

Sumber : Desain Peneliti

Pelaksanaan :

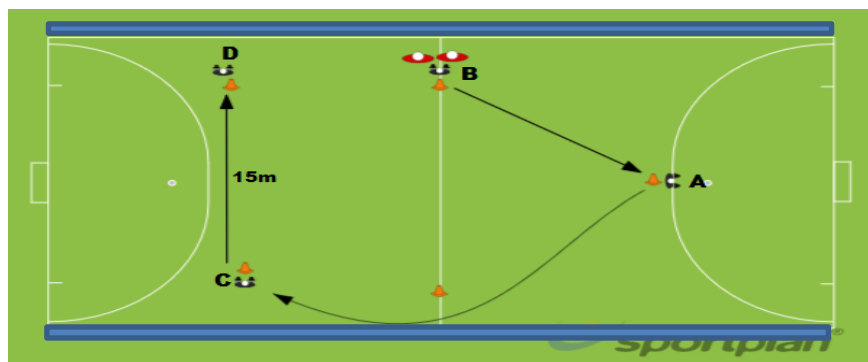
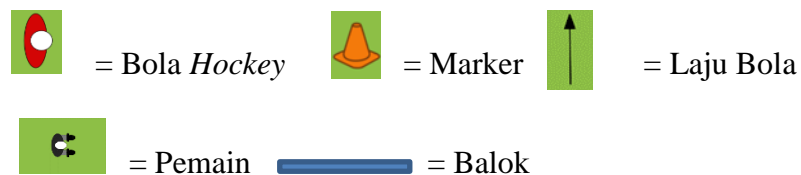
- 1) Atlet berdiri atau berbaris kebelakang di pos B (start).
- 2) Setelah pelatih meniupkan peluitnya maka latihan adimulai dan atlet yang sudah berada pada pos B *passing* bola kasti ke pos A.
- 3) Setelah bola berada di pos A lalu pos A *passing* dengan mengarahkan ke sudut balok hingga sampai ke pada pemain yang sudah menunggu di pos C.

- 4) Setelah *passing* ke balok berhasil lalu bola yang sudah berada di pos C lalu pos C *passing reverse* pada pemain yang berada di pos D.
- 5) Dan begitu seterusnya saling bergantian hingga pelatih meniupkan peluit sebagai tanda selesai latihan.

**n. Rectangular *Passing Reverse To The Ball***

Tujuan : melatih keterampilan pada *passing reverse* atau melewati lawan dengan cara *passing* yang akurat seperti latihan maupun saat pertandingan dengan ditambah *passing* ke balok dan menggunakan bola *hockey*.

Keterangan :



Gambar.n. Rectangular *Passing Reverse To The Ball*

Sumber : Desain Peneliti

Pelaksanaan :

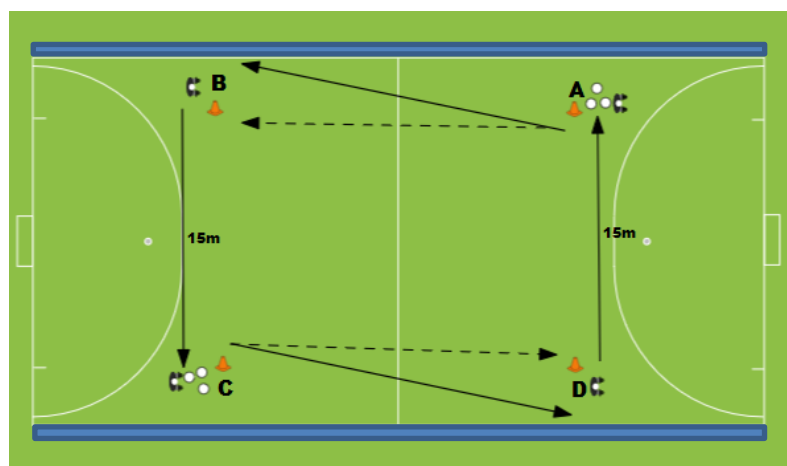
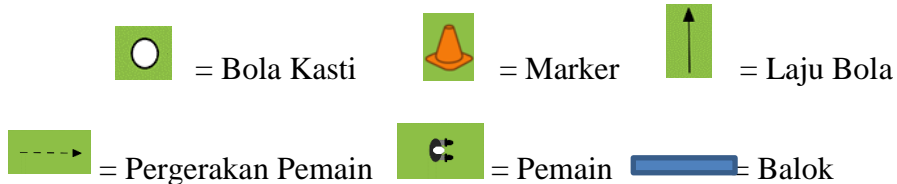
- 1) Atlet berdiri atau berbaris kebelakang di pos B (start).
- 2) Setelah pelatih meniupkan peluitnya maka latihan dimulai dan atlet yang sudah berada pada pos B *passing* bola *hockey* ke pos A.

- 3) Setelah bola berada di pos A lalu pos A *passing* dengan mengarahkan ke sudut balok hingga sampai ke pada pemain yang sudah menunggu di pos C.
- 4) Setelah *passing* ke balok berhasil lalu bola yang sudah berada di pos C lalu pos C *passing reverse* pada pemain yang berada di pos D.
- 5) Dan begitu seterusnya saling bergantian hingga pelatih meniupkan peluit sebagai tanda selesai latihan.

**o. *Passing Reverse To The Beam And Rotation***

Tujuan : untuk melatih keterampilan *passing* forehand dan *passing reverse* dengan cara *passing* yang akurat dipantulkan ke balok dengan menggunakan bola kasti.

Keterangan :



Gambar.o. *Passing Reverse To The Beam And Rotation*  
 Sumber : Desain Peneliti

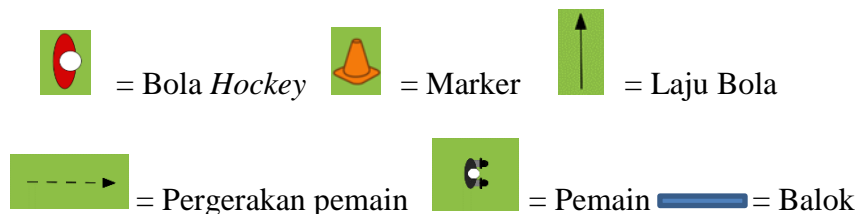
Pelaksanaan :

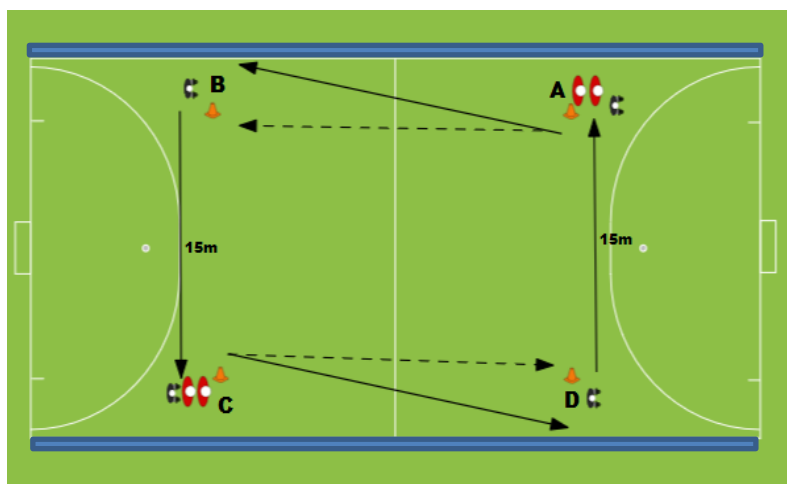
- 1) Atlet yang berdiri atau berbaris ke belakang di pos A dan pos C untuk memulai awalan (start).
- 2) Setelah pelatih meniupkan peluitnya maka latihan dimulai dan atlet yang sudah berada pada pos A dan pos C *passing* bola kasti dengan di pantulkan melalui balok ke pemain yang berada di pos B.
- 3) Begitu sama seperti yang di lakukan di pos C dengan *passing* memantukan ke balok ke pemain yang berada di pos D.
- 4) Dari pos B pemain *passing reverse* pada pemain yang berdiri di pos C.
- 5) Sama seperti pos B yang dilakukan pos D *passing reverse* pada pemain yang berada di pos D.
- 6) Dan begitu seterusnya saling bergantian hingga pelatih meniupkan peluit sebagai tanda selesai latihan.

**p. *Passing Reverse To The Beam And Rotation 1***

Tujuan : untuk melatih keterampilan *passing* forehand dan *passing reverse* dengan cara *passing* yang akurat dipantulkan ke balok dengan menggunakan bola *hockey*.

Keterangan :





Gambar.p. *Passing Reverse To The Beam And Rotation 1*  
 Sumber : Desain Peneliti

Pelaksanaan :

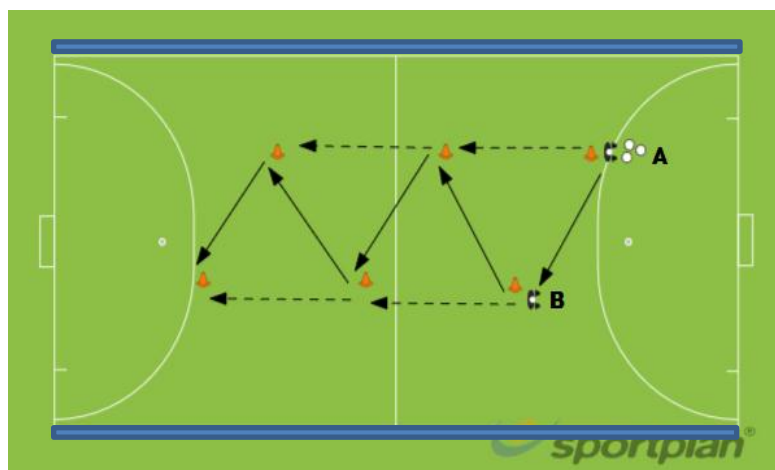
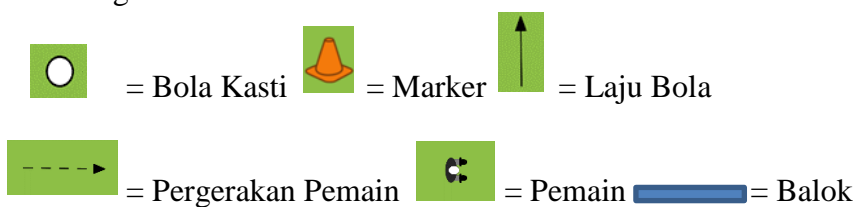
- 1) Atlet yang berdiri atau berbaris kebelakang di pos A dan pos C untuk memulai awalan (start).
- 2) Setelah pelatih meniupkan peluitnya maka latihan dimulai dan atlet yang sudah berada pada pos A dan pos C *passing* bola kasti dengan di pantulkan melalui balok ke pemain yang berada di pos B.
- 3) Begitu sama seperti yang di lakukan di pos C dengan *passing* memantukan ke balok ke pemain yang berada di pos D.
- 4) Dari pos B pemain *passing reverse* pada pemain yang berdiri di pos C.
- 5) Sama seperti pos B yang dilakukan pos D *passing reverse* pada pemain yang berada di pos D.
- 6) Dan begitu seterusnya saling bergantian hingga pelatih meniupkan peluit sebagai tanda selesai latihan.



#### q. **Zig-zag Passing**

Tujuan : untuk melatih keterampilan passing forehand dan *passing reverse* untuk melewati lawan dengan *passing* yang akurat dengan menggunakan bola kasti.

Keterangan :



Gambar.q. Zig-zag Passing

Sumber : Desain Peneliti

Pelaksanaan :

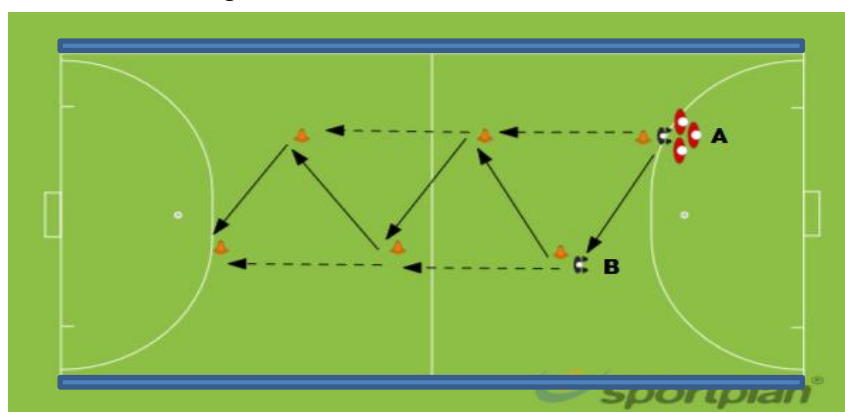
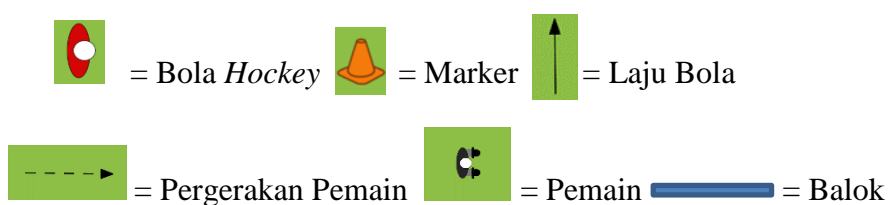
- 1) Atlet yang berdiri atau berbaris kebelakang di pos A untuk memulai (start).
- 2) Setelah pelatih meniupkan peluitnya maka latihan dimulai dan atlet yang sudah berada pada pos A lalu memulai *passing* ke pemain yang berada pada pos B.
- 3) Dan pemain yang berada pada pos B sama hanya pemain pos B *passing reverse* ke pemain pos A dengan mengikuti pola yang sudah di tentukan pelatih.

- 4) Dan begitu seterusnya saling bergantian hingga pelatih meniupkan peluit sebagai tanda selesai latihan.

**r. Zig-zag Passing With The Ball**

Tujuan : untuk melatih keterampilan *passing* forehand dan *passing reverse* untuk melewati lawan dengan *passing* yang akurat dengan menggunakan bola *hockey*.

Keterangan :



Gambar.r. Zig-zag *Passing* With The Ball

Sumber : Desain Peneliti

Pelaksanaan :

- 1) Atlet yang berdiri atau berbaris kebelakang di pos A untuk memulai (start).
- 2) Setelah pelatih meniupkan peluitnya maka latihan dimulai dan atlet yang sudah berada pada pos A lalu memulai *passing* ke pemain yang berada pada pos B.

- 3) Dan pemain yang berada pada pos B sama hanya pemain pos B *passing reverse* ke pemain pos A dengan mengikuti pola yang sudah di tentukan pelatih.
- 4) Dan begitu seterusnya saling bergantian hingga pelatih meniupkan peluit sebagai tanda selesai latihan.



## PENUTUP

---

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR PASSING REVERSE PADA  
PERMAINAN HOCKEY PADA SMA NEGERI 4 KOTA BOGOR

---

#### A. KESIMPULAN

Model latihan teknik dasar passing reverse pada permainan hockey adalah salah satu metode untuk menambah variasi passing reverse dalam latihan yang efisien dan efektif untuk sampai mencetak gol. Seluruh model latihan dalam buku ini bias menjadi referensi bagi pelatih dan bias dikembangkan sesuai kebutuhan di lapangan.

#### B. SARAN

Proses penerapan model latihan ini di lapangan bias diimprovisasi selama tidak mengubah tujuan dari setiap model latihan. Bagi atlet sebaiknya lebih focus dan sungguh-sungguh dalam melakukan latihan teknik dasar passing reverse.

## DAFTAR PUSTAKA

---

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR PASSING REVERSE PADA  
PERMAINAN HOCKEY PADA SMA NEGERI 4 KOTA BOGOR

---

## DAFTAR PUSTAKA

Cross, D.J Gleen. *Coaching Hockey Australian Way*. Melbourne: Australia Hockey Association, 1984

FIH, *Rules of Indoor Hockey*, Switzerland: FIH, 2015.

Swissler Becky. *Winning Hockey for Girls*. A mountain Lion Book. 2003

[www.sportplan.com](http://www.sportplan.com)

## RIWAYAT HIDUP



**Muhamad Arifin Sumarna.,** Lahir pada tanggal 10 Maret 1995, di Bogor Provinsi Jawa Barat, Penulis merupakan anak ke 1, dari pasangan Asep Iman Sumarna dan Eneng Heni Hasanah, S.Pd

Penulis pertama kali masuk pendidikan Formal di SDN Gadog 02 pada tahun 2001 dan tamat pada tahun 2007. Pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan ke SMPN 2 Megamendung dan tamat pada tahun 2010. Setelah tamat di SMP, penulis melanjutkan ke SMAN 1 Megamendung Kabupaten Bogor dan tamat pada tahun 2013. Dan pada tahun yang sama penulis terdaftar sebagai Mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta Fakultas Ilmu Olahraga jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga melalui Seleksi Penerimaan Mahasiswa Baru (SBMPTN)