

PERBANDINGAN HASIL LATIHAN INDOOR HOCKEY DAN FIELD HOCKEY TERHADAP PENGUASAAN TEKNIK DASAR PUSH DAN DRIBBLE PADA PERMAINAN HOCKEY

Entang Hermanu

Abstrak

Penguasaan teknik dasar dalam permainan hockey merupakan salah satu kebutuhan yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Dikatakan demikian karena dengan penguasaan teknik dasar dapat menjalin suatu kerjasama antar pemain dalam upaya mencapai tujuan permainan yaitu memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya tidak kemasukkan. Dari beberapa teknik dasar permainan hockey, teknik dasar push (mendorong bola) dan dribble (menggiring bola) cukup menonjol perannya karena dapat dilakukan baik di indoor hockey maupun di field hockey. Kedua teknik dasar tersebut merupakan modal utama bagi seorang pemain untuk bermain hockey. Peran teknik dasar push dan dribble dalam indoor hockey sangat dominan, oleh karena sesuai dengan ketentuan dan peraturan indoor hockey, hanya teknik dasar push dan dribble saja yang dapat dipergunakan. Pengamatan dan pengalaman membuktikan bahwa proses berlatih di indoor hockey dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar push dan dribble, hal ini dibutuhkan proses latihan yang berulang-ulang.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh perbandingan hasil latihan indoor hockey dan field hockey terhadap penguasaan teknik dasar push dan dribble pada permainan hockey.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra yang tergabung dalam ekstrakurikuler olahraga hockey SMA Negeri 26 Bandung sebanyak 40 orang. Jumlah tersebut dibagi ke dalam dua kelompok, masing-masing kelompok sebanyak 20 orang. Satu kelompok adalah kelompok eksperimen dan kelompok lainnya kelompok kontrol.

Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan di indoor hockey dan field hockey memberikan hasil yang signifikan terhadap peningkatan penguasaan teknik dasar push dan dribble pada permainan hockey. Latihan di indoor hockey secara signifikan lebih baik dibandingkan dengan latihan di field hockey.

Kata Kunci : *in door hockey, field hockey, teknik dasar push dan dribble.*

PENDAHULUAN

Permainan hockey sebagai permainan beregu yang memerlukan kerjasama setiap pemainnya, untuk dapat menjalin suatu kerjasama diperlukan proses pembinaan dan latihan. Dalam permainan hockey ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain antara lain teknik dasar push (mendorong bola), teknik dasar dribble (menggiring bola), teknik dasar hit (memukul bola), teknik dasar scoop (mengangkat bola), teknik dasar flick (mencungkil bola), teknik dasar tackling (merampas bola), teknik dasar jab (menjangkau bola).

Di antara teknik dasar tersebut, teknik dasar push dan dribble cukup menonjol perannya, karena dapat dilakukan baik di indoor hockey maupun di field hockey.

Field hockey atau permainan hockey yang dilakukan di lapangan luar dimainkan oleh sebelas orang pemain dalam setiap regunya. Ciri-ciri permainan field hockey sebagai berikut: a. Lapangan lebih luas. b. Jumlah pemain lebih banyak. c. Teknik dasar yang digunakan lebih banyak. Oleh karena itu pemain dapat mengembangkan teknik, baik teknik individu maupun teknik kelompok. Pemain dapat belajar membina disiplin diri dengan jalan mentaati peraturan permainan yang berlaku.

Dalam indoor hockey (hockey ruangan), terdapat pula persamaan-persamaan teknik dasar, seperti teknik dasar push, teknik dasar dribble dan teknik dasar jab. Ciri-ciri permainan indoor hockey adalah sebagai berikut: a. Lapangan yang rata memungkinkan permainan dapat berkembang. b. Jumlah pemain sedikit. c. Lapangan yang telah mempunyai ukuran yang telah ditentukan sehingga pemain dituntut untuk bergerak dan bereaksi dengan cepat. d. Tidak berlaku peraturan offside.

Berdasarkan keterangan di atas, maka diperoleh gambaran bahwa permainan indoor hockey berlangsung dalam tempo yang cepat, pemain dituntut untuk dapat bereaksi dan bergerak dengan cepat dan tepat, sehingga faktor ketegangan yang diciptakan menjadi lebih tinggi, serta permainan akan terlihat lebih menarik.

Di negara-negara yang mengenal empat musim, pada waktu-waktu tertentu akan mengalami kesulitan, karena latihan hockey yang biasanya dilakukan di lapangan akan terganggu bila musim dingin tiba, karena jadwal latihan terganggu, untuk mengatasi hal ini negara-negara yang mempunyai empat musim tersebut, lalu menciptakan indoor hockey yang peraturannya memodifikasi dari field hockey.

Peraturan internasional telah menetapkan bahwa setiap kejuaraan yang bersifat internasional harus menggunakan lapangan sintetis, maka tidak sukar bagi negara-negara di Eropa yang telah lebih dulu mengenal indoor hockey, mereka hanya memerlukan sedikit penyesuaian untuk dapat bermain di lapangan sintetis, karena dalam indoor hockey mempunyai persamaan lapangan yang rata dengan lapangan sintetis, serta permainan akan menjadi lebih berkembang.

Permainan indoor hockey, dimainkan dalam tempo yang cepat, oleh karena itu seorang pemain indoor hockey harus menguasai keterampilan yang baik, karena dengan penguasaan keterampilan tersebut diharapkan dapat melakukan operan-operan yang cepat, tepat dan terarah. Hal ini akan menunjang penampilan pemain di lapangan.

Agar dapat bermain hockey, baik dalam indoor hockey maupun dalam field hockey, pemain pemula dituntut untuk dapat menguasai teknik-teknik dasar dengan baik, di antaranya teknik dasar push (mendorong bola) dan teknik dasar dribble (menggiring bola). Pemain pemula harus berlatih dengan teknik-teknik dasar yang baik dan benar dengan memperhatikan kaidah dan sistem latihan secara berulang-ulang yang pada akhirnya teknik dasar tersebut dapat dikuasai dengan benar.

Kendala yang sering ditemui adalah pemain pemula sering mendapat kesukaran dalam berlatih teknik dasar, karena lapangan pada field hockey yang tidak rata, hambatan rumput yang tebal sehingga menyebabkan pemain pemula menemui kesulitan dalam mempelajari teknik dasar tersebut.

Teknik dasar push dan dribble sering digunakan dan sangat baik untuk mengumpan bola pada kawan (Peterson dan West, 1971). Ke dua teknik dasar tersebut efektif bila digunakan baik di indoor hockey maupun dalam field hockey. Hal ini hanya dapat dilakukan apabila pemain telah mahir bermain hockey.

Permainan indoor hockey mempunyai peraturan khusus sehingga memudahkan pemain pemula dalam mempelajari teknik dasar tersebut. Setiap pemain dalam indoor hockey harus mengambil bagian baik pada saat menyerang maupun pada saat bertahan, dapat pula berubah dari keadaan bertahan menjadi keadaan menyerang atau sebaliknya. Ruang gerak seorang pemain indoor hockey menjadi berkurang dari dua per tiga ruang geraknya dibandingkan pada field hockey.

Makin sempit ruang gerak pemain yang disebabkan oleh faktor lapangan yang mempunyai panjang 36-44 meter yang lebarnya 18-22 meter, mengharuskan seorang pemain berpikir cepat, bereaksi cepat dan mengoper bola dengan tepat dalam bentuk operan yang baik dan teliti serta bergerak dengan efektif.

Indoor hockey dapat meningkatkan ketrampilan individu yang berfungsi atau berguna untuk mengumpan bola dengan cepat, tepat dan terarah. Dengan penguasaan keterampilan tersebut memungkinkan pola gerak seorang pemain menjadi lebih berkembang.

Memperhatikan fakta, aspek dan beberapa faktor lainnya, kiranya latihan indoor hockey dapat memberikan manfaat dan masukan yang lebih baik pada field hockey. Adapun alasan yang dapat dikemukakan adalah:

1. Lapangan yang rata memungkinkan pemain pemula dapat dengan mudah berlatih teknik dasar hockey
2. Pemain yang berlatih pada indoor hockey dapat menerapkan hasil latihannya pada permainan field hockey.
3. Dengan luas lapangan yang telah ditentukan maka penguasaan teknik dasar akan semakin baik.

Peran teknik dasar push dan dribble dalam indoor hockey sangat dominan, oleh karena sesuai dengan ketentuan dan peraturan indoor hockey itu sendiri. Pengamatan dan pengalaman membuktikan bahwa proses berlatih di indoor hockey dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar push dan

dribble. Indoor hockey merupakan upaya latihan yang baik sebagai dasar berlatih pada field hockey (Cadman dan Van Heumen, 1978). Untuk mencapai atau menguasai keterampilan teknik tersebut dibutuhkan proses latihan yang berulang-ulang. Indoor hockey adalah salah satu permainan yang cukup berkembang baik, karena menurut peraturan dan ketentuan di dalam indoor hockey hanya teknik dasar push dan dribble saja yang dapat dipergunakan. Oleh karena itu timbul permasalahan yang dianggap penting untuk diteliti lebih lanjut, berapa besar pengaruh berlatih di indoor hockey dapat memberikan sumbangan pada penguasaan teknik dasar push dan dribble pada permainan hockey.

In door Hockey

In door hockey (hockey ruangan), dimainkan di atas permukaan yang keras dan rata panjang lapangan 36 m – 44 m dan lebar 18 m – 22 m. Setiap garis tepi diberi papan pantul dengan ketinggian 10 cm, lebar gawang pada indoor hockey 1 m, panjang gawang 3 m dan tinggi 2 m (Cadman dan Van Heumen, 1978).

Dalam permainan indoor hockey tidak ada offside dan tidak ada long corner, yang ada hanyalah garis tengah dan titik penalty corner di dalam daerah lingkaran tembak, sehingga pemain dituntut untuk bermain lebih cepat, memberi dan menerima bola dengan akurat, bergerak dengan cepat sehingga dapat menyulitkan dan mengecoh lawan.

Hal ini menyebabkan tugas seorang pemain tidak hanya terpaku pada posisinya, setiap pemain masing-masing secara otomatis dapat menukar posisinya dari keadaan menyerang dapat berubah menjadi pemain bertahan atau sebaliknya.

Teknik dasar yang digunakan terdiri dari teknik dasar push, dribble dan stop. Pemain tidak diperbolehkan mengangkat stik, menteping bola atau memukul bola, sehingga wasit dituntut untuk lebih jeli dalam memimpin suatu pertandingan.

Berdasarkan karakteristik yang ada pada indoor hockey maka terdapat beberapa keuntungan dari segi ekonomis antara lain, bentuk lapangan yang kecil sehingga tidak memerlukan lapangan yang luas, jumlah pemain yang lebih sedikit sehingga dalam suatu even pertandingan dapat mengikutsertakan beberapa tim. Jika dilihat dari segi kreativitasnya, jelas dalam indoor hockey menuntut kreativitas yang lebih banyak, hal ini disebabkan pemain harus bergerak dengan cepat dan frekuensi interaksi antar pemain lebih tinggi.

Permainan indoor hockey akan terhenti apabila terjadi gol, bola keluar dari garis gawang atau waktu yang disediakan habis. Dengan tempo permainan yang cepat menyebabkan faktor ketegangan yang diciptakan menjadi lebih tinggi, pemain dituntut untuk bergerak dengan cepat, bereaksi cepat baik saat mengoper bola atau pun saat merubah arah, hal ini semua hanya dapat dilakukan apabila pemain telah menguasai teknik dasar yang baik. Pemain selain harus memiliki teknik dasar yang sempurna baik teknik individu maupun kelompok, maka pemain harus pula mempunyai rasa percaya diri, percaya pada kawan, saling kerjasama, selain itu pemain harus dapat dengan cepat membaca situasi permainan sehingga pemain dituntut untuk dapat bereaksi dengan cepat.

Seorang pemain dapat menciptakan ruang gerak yang lebih besar dan waktu yang lebih banyak untuk bereaksi, kemudian dapat melewati seorang pemain belakang, gerakan ini merupakan keuntungan dari hasil operan yang cepat dalam indoor hockey, tetapi dengan teknik pertahanan yang tepat dapat mengatasi penyerangan tersebut. Oleh karena itu dengan kerja sama dalam perencanaan serangan diharapkan dapat mencapai hasil yang baik.

Field Hockey

Field hockey (hockey lapangan), dimainkan di atas permukaan rumput, dalam peraturan hockey lapangan, yang dikeluarkan Federasi Hockey Internasional Field hockey mempunyai ukuran panjang 91 m dan lebar 55 m, panjang gawang 3,66 m, lebar 1.20 m dan tinggi 2,14 m, pada field hockey ada garis samping serta long corner. Jumlah pemain yang bermain dilapangan adalah sebelas termasuk seorang penjaga gawang, lamanya permainan 2 x 35 menit dengan 5 – 10 menit waktu untuk istirahat.

Para pemain harus bekerja sama dalam menyusun taktik dan strategi penyerangan sehingga tercipta gol, dan sebaliknya apabila mendapat serangan harus bekerja sama membangun pola pertahanan yang harus pula diimbangi rasa percaya diri, pantang menyerah, saling bantu , karena

apabila sebuah tim yang sudah mempunyai rasa saling percaya maka tidaklah sulit untuk mencapai sukses. Dengan keadaan lapangan yang lebar dibandingkan pada indoor hockey, faktor ketegangan yang diciptakan tidaklah sehebat pemain dalam indoor hockey. Pemain dalam field hockey dapat lebih banyak membaca situasi permainan dan dapat mengira-ngira akan kemana bola dioper, sehingga pemain tersebut dapat menghalangi arah jalannya bola. Permainan akan terhenti apabila terjadi pelanggaran atau bola keluar dari lapangan permainan dan apabila terjadi pergantian pemain atau terciptanya sebuah gol.

Dalam permainan hockey terdapat aspek-aspek disiplin, mandiri, saling percaya dan kerjasama sehingga faktor pengembangan dasar pembinaan, psikologis akan meningkat. Tentu saja hal ini sangat bermanfaat bagi pemain di dalam melatih diri untuk berdisiplin, mempunyai rasa tanggung jawab, rasa percaya diri, taat pada peraturan yang berlaku, melatih kesabaran, keuletan, sikap hati-hati, menumbuhkan rasa percaya pada kawan dengan jalan kerjasama yang baik dalam menyelesaikan suatu pertandingan (Agiss, 1984)

Teknik Dasar Permainan Hockey

Dinamika permainan hockey terletak pada penguasaan teknik permainan, yang dapat dilakukan oleh seorang pemain. Dalam permainan hockey untuk dapat bermain hockey dengan baik maka tuntutan untuk menguasai teknik dasar terlebih dahulu menjadi keharusan agar peningkatan permainannya dapat terus terjadi secara perlahan dan mencapai puncak prestasinya.

Seorang pemain hockey yang hanya baik dalam permainan namun dalam penguasaan teknik dasarnya kurang maksimal dan pada titik tertentu akan mengalami kemandegan. Pentingnya penguasaan teknik dasar ini seperti dijelaskan oleh Harsono (1988), "Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keseluruhan".

Dalam permainan hockey teknik dasar mutlak harus dikuasai, ada dua hal mengapa sebuah tim sukses, yaitu pertama secara individu pemain harus betul-betul menguasai teknik dasar yang baik, seperti penguasaan bola, mengoper bola, memainkan bola dan selanjutnya untuk beregu, seorang pemain dituntut untuk bisa bekerja sama dengan anggota lainnya (Agiss, 1984).

Untuk pemain pemula, dalam berlatih keterampilan dasar push dan dribble pada permainan hockey sebaiknya disesuaikan dengan kemampuan dan kekuatan mereka. Alternatif latihan indoor hockey, merupakan bentuk latihan untuk pemain pemula yang melibatkan segala aspek keterampilan dasar push dan dribble, dengan menggunakan ruangan atau lapangan yang lebih kecil terasa lebih pas dan menghindari kesukaran-kesukaran yang belum saatnya dibebankan kepada mereka sehingga dengan demikian mereka lebih bersemangat latihan.

Lapangan pada indoor hockey mempunyai lapangan yang rata dengan permukaan yang keras bisa terbuat dari kayu atau semen dan bahan lainnya yang sejenisnya. Bentuk lapangan yang persegi panjang dengan setiap sisi pada garis yang memanjang diberi papan pantul dengan tinggi 10 cm dan kemiringan 7 derajat kearah dalam lapangan permainan. Berdasarkan bentuk dan keadaan lapangan tersebut sangat memungkinkan bahwa permainan indoor hockey memerlukan permainan yang cepat dan tepat serta setiap pemain harus memiliki kemampuan keterampilan teknik dasar yang prima. Tanpa memiliki unsur tersebut akan banyak tertinggal dan tidak dapat mempertahankan gawangnya dari serangan lawan.

Oleh karena itu, mempelajari teknik dasar sangat diperlukan sejak awal pembinaan. Untuk memperoleh keterampilan teknik dasar yang benar maka dapat dipelajari sejak pemain mengenal permainan tersebut. Dengan menanamkan dan memberikan teknik dasar yang baik pada pemain pemula maka akan memperoleh suatu gerakan yang baik dan benar pada pemain tersebut.

Permainan field hockey juga sama-sama memerlukan keterampilan teknik yang prima, dimana pemainnya yang terdiri dari sebelas orang tersebut dituntut untuk saling bekerja sama dengan baik seperti halnya pada indoor hockey. Lapangan field hockey sama berbentuk persegi panjang hanya lebih luas dari indoor hockey serta permukaan lapangan yang berumput.

Dalam permainan hockey, baik pada field hockey maupun indoor hockey keduanya ada persamaan-persamaan teknik dasar yang sama-sama dapat digunakan baik pada indoor hockey maupun pada field hockey, yaitu teknik dasar push dan dribble.

Push dan dribble dalam permainan hockey merupakan bentuk teknik keterampilan yang paling dasar, maka setiap pemain harus mampu melakukan teknik ini. Untuk dapat melakukan push dan dribble

dengan akurat dibutuhkan latihan yang berulang-ulang dan latihan yang berkesinambungan sehingga dapat menghasilkan gerakan yang efisien dan ekonomis.

Untuk dapat bermain dengan baik terlebih dahulu para pemain harus menguasai keterampilan dasar dalam permainan hockey tersebut. Apabila teknik dasar tidak dikuasai dengan baik maka tidak akan mencapai prestasi yang diharapkan, dengan demikian dalam proses latihan perlu diberikan latihan-latihan teknik tertentu.

Dalam proses latihan teknik dasar setiap bentuk latihan teknik yang dibutuhkan dalam suatu cabang olahraga haruslah dipelajari, dilaksanakan dan dilatih dengan baik agar memperoleh gerakan yang otomatis dan efisien sehingga menghasilkan gerakan yang kuat, cepat dan tepat. Pentingnya teknik dasar push dalam permainan hockey menurut beberapa ahli sebagai berikut:

1. Peterson dan West (1971), bahwa push efektif untuk operan-operan pendek atau tembakan ke gawang
2. Fison (1970), bahwa push berguna untuk operan pendek yang cermat dan dalam permainan dapat mengubah arah dengan cepat dan tak disangka-sangka sehingga membuat pihak bertahan kesukaran.
3. Whitaker (1986), bahwa sebagian besar push merupakan operan-operan yang menggunakan keterampilan, terutama di atas permukaan yang luas, operan yang cepat dan tanpa memberi tanda kemana akan mengoper langsung meskipun kecepatan bola tidak di hitatau dipukul.

Selain push, teknik dasar dribble adalah salah satu teknik dasar yang penting perannya dalam permainan hockey, seperti membawa bola dan menggiring bola terutama untuk melindungi bola dari serangan lawan. Pentingnya teknik dasar dribble menurut Whitaker (1986) adalah, keseluruhan dalam dribble yang utama merupakan kecakapan tangan untuk memainkan bola dalam kenyataannya dapat menghasilkan keuntungan dengan membuka ruang gerak untuk membawa bola meskipun rata-rata bola bergerak cepat dengan tetap dibawah kontrol . selanjutnya Fison (1971) berpendapat bahwa dribble sama dengan berlari sambil membawa bola dimana bola masih ada di bawah kontrol. Dribble digunakan pada saat berlari dengan membawa bola, melihat sekitar dengan cepat untuk mengoper ke arah mana yang paling baik, menarik lawan ke posisi salah, untuk mengecoh lawan, dan keuntungan lain yang mendasar dengan berlari membawa bola dengan mudah mengoper pada kawan.

Berdasarkan pendapat beberapa orang ahli mengenai teknik dasar push dan dribble dapat disimpulkan bahwa teknik dasar push sangat penting dalam permainan hockey, karena dengan teknik dasar tersebut seorang pemain dapat mengoper bola kepada kawannya dengan tepat, keras dan lebih terarah pada sasarannya. Begitu pula dengan teknik dasar dribble apabila digunakan di lapangan tengah dengan teknik mengontrol bola yang baik akan dapat membawa bola kearah tujuan yang diharapkan. Oleh karena itu, dengan menguasai teknik dasar yang baik dalam permainan hockey akan menunjang penampilan bagi setiap pemain hockey, baik dalam indoor hockey maupun dalam field hockey.

Analisis Gerak Push dan Dribble

Push. Push merupakan merupakan salah satu bentuk latihan teknik dasar dengan cara mendorong bola dimana dalam permainan hockey sering digunakan untuk mengoper bola kepada kawan, dengan jarak yang dekat dan dapat pula digunakan untuk operan-operan dan tembakan ke gawang. Dengan teknik dasar push yang baik, seorang pemain dapat mengoperkan bola kepada temannya secara cepat, tepat dan lebih terarah serta sukar diduga arahnya oleh lawan. Secara singkat dapat dijelaskan cara melakukan push sebagai berikut:

1. Cara memegang stik. Tangan kiri memegang stik dalam posisi 'shake hand' berada di atas tangan kanan dengan jarak kurang lebih 20 sampai 25 centimeter.
2. Sikap awal tubuh. Kedua kaki dibuka selebar bahu kaki kiri berada di depan kaki kanan, lutut kaki kanan agak dibengkokkan, berat badan bertumpu pada kaki kanan. Bola sejajar dengan kaki kiri, dalam jarak kurang lebih 30 centimeter dan pandangan ke arah bola.
3. Saat perkenaan dengan bola. Tangan kanan mendorong bola, badan bergerak kearah depan, kaki kanan diluruskan, kaki kiri menjadi bengkok dan titik berat badan berpindah ke kaki kiri.
4. Sikap akhir tubuh. Badan condong ke depan, pandangan lurus ke depan, tangan kanan lurus di depan badan sam pai bahu kanan berada di bawah dagu, tangan kiri di bengkokkan.

Untuk melakukan teknik dasar push dengan baik maka gerakan push harus dikaitkan dengan hukum-hukum mekanik, karena hukum mekanik mempelajari semua gerak dari yang sederhana dan mudah sampai yang sukar. Atas dasar hal ini pula maka gerakan yang sifat dan bentuknya kompleks dapat dianalisis. Analisis unsur gerak saat melakukan push yang perlu diperhatikan adalah sikap tubuh saat melakukan teknik dasar push, karena sikap tubuh dapat mempengaruhi arah jalannya bola, yang berarti dapat menentukan ketepatan mengoper bola ke arah sasaran. Untuk menghasilkan ketepatan saat mengoper bola, maka tubuh melakukan gerak translasi pada saat push. Gerak translasi pada teknik dasar push terjadi pada saat sikap awal push ke sikap saat perkenaan stik dengan bola. Untuk mendapatkan kecepatan dari hasil dorongan maka:

$$K \times s = \frac{1}{2} MV^2$$

Keterangan; K = Kekuatan, M = Massa Benda, S = Jarak, V = Kecepatan

Semakin besar jarak (S), akan menghasilkan kecepatan (V) yang besar pula. Hal ini dapat dilihat pada sikap awal push yang memperlihatkan jarak antara stik dan bola.

Dribble lurus. Dribble lurus adalah salah satu bentuk teknik dasar yang penting dalam permainan hockey, dimana dengan menguasai bentuk teknik dasar dribble maka akan dapat memainkan bola serta menggiring bola ke tujuan serta dapat pula melewati lawan, dengan menghindarkan bola dari jangkauan lawan.

Secara ringkas dapat dijelaskan cara menggiring bola (dribble lurus) sebagai berikut:

1. Cara memegang stik. Tangan kiri berada di ujung stik dengan pegangan normal, tangan kanan berada di bawah tangan kiri kurang lebih 15 sampai 20 centimeter. Pada posisi seperti ini tangan kanan memegang peranan penting untuk melakukan gerakan mendorong bola. Pada gerakan ini terjadi dua buah gaya yang berlawanan, Hidayat (1985) menjelaskan mengenai gaya sebagai berikut : “Gabungan dua buah gaya yang bekerja pada suatu benda atau badan dan bekerjanya berlawanan terhadap porosnya disebut tuas”. Teknik dribble lurus ini termasuk tuas kelas tiga, $K \times L_k = B \times L_b$, tuas kelas tiga selalu $K > B$, dimana pada tuas kelas tiga membutuhkan kekuatan yang lebih besar daripada beban. Menurut Hidayat (1985), “Tuas kelas III kecepatan geranya lebih besar”.
2. Posisi Badan. Posisi badan pada saat dribble lurus adalah dengan mempertahankan keseimbangan badan dan tetap rileks dengan tangan tetap lurus serta gerakannya tidak kaku, kepala tidak menunduk terus, sesekali dapat melihat ke depan sambil mengamati perkembangan permainan.
3. Posisi Kaki. Gerakan kaki pada saat drbble lurus yaitu berlari dengan normak agar dapat mengubah langkah kaki, jika berpindah posisi serta memudahkan pergerakan jika mengoper bola pada kawannya.
4. Posisi Bola. Pada saat dribble lurus, bola berada di dpan badan dengan kaki kanan di samping kaki kiri, hal ini untuk memudahkan saat dribble agar jalannya bola tetap konstan, hindari bola jika berada di belakang badan atau disamping kaki belakang, hal ini akan menimbulkan kesulitan dalam dribble lurus.
5. Perkenaan dengan nbola (saat mendorong bola). Tidak selalu didorong dengn sentuhan stik yang tetap, tetapi sebaiknya dilakukan dengan pukulan-pukulan pendek untuk menjaga agar bola tetap dalam penguasaan. Dribble lurus memerlukan kecepatan yang optimal dengan kecepatan yang optimal akan dapat mengontrol jalannya bola, sepetti yang dijelaskan oleh Hidayat (1985), “Aktifitas olahraga yang dilakukan dengan kecepatan gerak yang optimum, akan dapat mengontro dan mencapai kecepatan yang lebih baik”.

Pada saat bola mengelinding di atas rumput, hal ini juga tahanan, dimana bola yang menggelinding tersebut merupakan tahanan yang disebabkan adanya kontak antara bola dengan permukaan rumput. Berdasarkan hal tersebut, jika akan memperbesar kecepatan pada arah pergerakan bola maka dipergunakan tenaga dorong yang lebih kuat. Maka Kekuatan yang besar sebanding dengan kecepatan yang kita harapkan.

Sesuai dengan Hukum Newton ke II bahwa kecepatan(perubahan kecepatan), yang diterima oleh sebuah benda atau badan sebanding lurus dengan kekuatan yang menyebabkannya.

$$K = m \times a$$

Keterangan: K = kekuatan, m = massa benda, a = percepatan

Indian dribble atau dribble buka-tutup. Cara pegangan pada stik untuk teknik dasar dribble buka-tutup, sama dengan pegangan teknik dribble lurus, stik berada dekat bola dan selalu di bawah pengawasan. Pada teknik dasar dribble buka-tutup, tangan kiri memegang peranan penting untuk memutar stik pada waktu menarik bola ke arah kanan dengan gerakan backhand, pada saat itu terjadi gerakan-gerakan rotasi pada pergelangan tangan dan gerakan supinasi atau eksorotasi yang berarti gerakan berputar keluar, Gerakan ini dilakukan pada saat bola bergerak dari kiri ke kanan, dengan demikian perputaran stik 180 derajat baik pada saat forehand maupun pada saat backhand, selama stik berputar pegangan tangan kanan sedikit dibengkokkan dan longgar sebagai poros atau cincin stik untuk mempermudah perputaran stik saat melakukan forehand dan backhand dribble buka-tutup.

1. Posisi badan. Posisi badan condong ke depan dengan tetap menjaga keseimbangan dan mempertahankan sikap tubuh tetap rileks, lengan tidak kaku, siku lengan kanan renggang dari badan saat menutup bola dengan gerakan backhand. Titik berat badan berubah-ubah sesuai dengan gerakan badan, saat dribble bola ke samping kiri berat badan berada pada kaki kiri dan saat dribble bola ke samping kanan, berat badan berada pada kaki kanan.
2. Posisi kaki. Gerakan kaki pada teknik dasar dribble buka-tutup dilakukan dengan berlari normal bola tetap berada di depan kaki, untuk memudahkan merubah arah langkah gerakan selanjutnya.
3. Perkenaan stik dengan bola. Pada sikap awal bola di dorong ke kiri berat badan bertumpu pada kaki kiri, bersamaan dengan itu tangan kiri memutar stik 180 derajat sehingga ujung kepala stik menghadap ke bawah, tangan kanan berada pada bagian datar stik, saat itu pula kaki kanan melangkah ke depan, arah bola menyilang, berat badan berpindah ke kaki kanan, stik berputar kembali sehingga ujung kepala stik berada di atas kembali. Demikian selanjutnya gerakan ini diulang-ulang kembali, gerakan teknik dasar ini dilakukan sambil berjalan dan berlari, dapat pula menggunakan rintangan sebagai latihan.

Berdasarkan paparan di atas, teknik dasar push sangat baik dilakukan untuk operan-operan bola pada kawan. Keuntungan lain dari teknik dasar ini arah operan bola sukar diduga sehingga menguntungkan pemain dimana dapat mengecoh lawan, dengan analisi gerak yang benar maka akan menghasilkan operan yang baik dan dapat dilakukan secara optimal.

Gerakan dribble lurus dan gerakan dribble buka-tutup dapat dilakukan di tengah lapangan permainan dengan teknik dasar tersebut maka pemain akan dapat menjaga bola dari gangguan lawan dan dapat membuka daerah permainan. Dengan teknik dasar push dan teknik dasar dribble yang benar, maka kedua teknik dasar tersebut dalam permainan tidak dapat dipisahkan, dengan memadukan kedua teknik dasar tersebut maka permainan hockey akan lebih menarik, permainan tidak kaku dan akan menghasilkan gerakan yang optimal.

METODE PENELITIAN

Untuk memecahkan masalah penelitian harus mempergunakan suatu metode yang sesuai dengan persoalannya, sehingga dapat dikumpulkan data yang cukup dan sesuai guna pemecahan masalah. Berdasarkan paparan dalam pendahuluan telah dikemukakan masalah penelitian yaitu tentang perbandingan hasil latihan indoor hockey dan field hockey terhadap penguasaan teknik dasar push dan dribble pada permainan hockey.

Kedua kelompok tersebut masing-masing berlatih pada hockey ruangan (indoor) dan hockey lapangan (field), setelah diakhir penelitian kedua kelompok tersebut hasilnya dibandingkan, mana yang lebih baik dalam taraf penguasaan teknik-teknik dasar push dan dribble.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan antara kedua kelompok tersebut, sehingga metode penelitian yang paling tepat adalah metode eksperimen. Pengertian eksperimen itu sendiri ialah usaha pengumpulan data sedemikian rupa sehingga memungkinkan untuk memperoleh suatu kesimpulan yang jelas terutama mengenai kebenaran hipotesa.

Hipotesis yang telah diajukan perlu dibuktikan kebenarannya melalui suatu penelitian, karena hipotesis yang telah diajukan hanyalah jawaban yang sifatnya sementara dari suatu masalah penelitian.

Untuk membuktikan kebenaran hipotesis tersebut, penulis menggunakan metode penelitian secara eksperimen. Metode ini adalah suatu proses yang dicobakan dalam bentuk latihan. Di samping itu penulis ingin meneliti pengaruh dari variabel-variabel yang diselidiki terhadap suatu kelompok untuk mendapatkan hasil.

Metode eksperimen terdiri dari tiga desain yang lazim dipergunakan dalam bereksperimen seperti yang dikatakan Surakhmad (1985) sebagai berikut:

- “1. Teknik unit tunggal
2. Teknik unit parallel
3. Teknik unit rotasi”.

Dalam unit tunggal, faktor yang dicoba diberikan kepada kelompok sampel penelitian, lalu diukur dan kemudian dinilai pengaruh percobaan tersebut. Dalam unit parallel, penelitian menghadapi dua kelompok yang sama, yang satu menjadi unit eksperimen dan yang lain menjadi unit kontrol. Dengan demikian dapat diketahui pengaruh percobaan yang dilakukan. Dalam unit rotasi, diberikan kesempatan kepada setiap kelompok eksperimen maupun kontrol. Sesuai dengan masalah penelitian ini, maka desain yang digunakan adalah unit parallel, karena peneliti mengambil data dari dua kelompok yang sama, kelompok yang satu sebagai unit eksperimen dan kelompok yang lain menjadi unit kontrol.

Dalam pelaksanaan eksperimen ini, ada beberapa hal yang selalu diperhatikan oleh peneliti, yaitu sebagai berikut:

1. Kedua kelompok harus memiliki tingkat keterampilan yang sama pada awal eksperimen.
2. Pelayanan terhadap setiap anggota sampel selama latihan sama jatah waktu latihannya, misal jatah waktu latihan dan lamanya masa eksperimen harus sama dari kedua kelompok sampel
3. Masa percobaan, lama latihan dua bulan (delapan minggu) setiap minggu tiga kali latihan.
4. Jumlah kehadiran dari masing-masing kelompok sampel haruslah sama
5. Alat ukur yang digunakan semuanya harus sama, pada setiap diadakan pengukuran dan ketelitiannya harus dapat dipercaya.

Secara teori perlakuan terhadap kedua kelompok sampel sama, dalam prakteknya, penulis berusaha mengontrol faktor-faktor di dalam eksperimen sebatas kemampuan.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian terdiri dari siswa putra yang tergabung dalam ekstrakurikuler olahraga hockey SMA Negeri 26 Bandung yang berjumlah 55 orang. Sampel yang diambil dari siswa tersebut sebanyak 40 orang. Dalam penetapan sampel ini dijelaskan oleh Kartono (1986) sebagai berikut, “ Untuk populasi 10 -100 orang/satuan . . . bisa diambil 70% - 80% . . .” Dari jumlah populasi 55 orang, penulis mengambil sampel 40 orang. Untuk mengelompokkannya penulis menggunakan sistem acak, yaitu dengan undian. Dalam teknik undian ini, pertama penulis lakukan adalah membuat gulungan-gulungab kertas kecil yang bertuliskan maasing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing 20 buah. Kemudian setiap orang coba mengambil satu gulungan tersebut, berdasarkan undian tadi maka setiap orang coba dapat dikelompokkan ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang penulis gunakan untuk mengukur hasil latihan indoor hockey dan field hockey terhadap penguasaan teknik dasar push dan teknik dasar dribble, yaitu tes teknik push dan teknik dribble yang dipergunakan dalam mata kuliah hockey FPOK UPI Bandung. Bentuk Tes tersebut sebagai berikut;

1. Tes Mendorong bola (Push) dengan jarak 10 meter. Sasaran berupa papan atau bangku swedia dengan panjang papan 3,6 meter, dibagi menjadi sembilan petak, dimana setiap petak diberi angka dengan angka lima disimpan ditengah sebagai angka tertinggi untuk setiap dorongan bola yang tepat. Dilakukan masing-masing dengan lima bola dengan dua kali kesempatan.
2. Tes Menggiring bola (dribble) dengan jarak yang telah ditentukan, menggiring bola melewati setiap rintangan yang telah ditentukan dan diperhitungkan.

HASIL PENGOLAHAN DATA

Setelah melalui tahapan pengukuran dan pengolahan data maka diperoleh hasil masing-masing kelompok yang kemudian dilanjutkan dengan pengujian dan analisis data terhadap kedua kelompok data sampel (Pengujian dan analisis perkembangan penguasaan teknik dasar push dan dribble dari kelompok latihan di indoor dan di field. Pengujian dan analisis ini untuk mengetahui sampai sejauh mana perkembangan penguasaan teknik dasar push dan dribble yang dilakukan di indoor dan yang dilakukan di field, signifikan atau tidak signifikan. Hasil analisis statistika dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Hasil Penghitungan dan Uji signifikansi
Perkembangan penguasaan teknik dasar push dan dribble
kelompok latihan di indoor dan di field

Kelompok	t-hitung	t-tabel	Signifikansi
Kelompok A Di indoor			
Push	6,03	2,02	Signifikan
dribble	4,18	2,02	Signifikan
Kelompok B Di field			
Push	5,17	2,02	Signifikan
Dribble	2,56	2,02	Signifikan

Pengujian pada tingkat kepercayaan 0,975 dan $df = n_1 + n_2 - 2$

Dari hasil penghitungan dan uji signifikansi data pada tabel 1 di atas, dapat dikemukakan analisis data sebagai berikut:

Hasil penghitungan dan uji signifikansi perkembangan penguasaan teknik dasar push dan dribble pada kelompok latihan di indoor dan latihan di field dengan uji t, menunjukkan bahwa t hitung push baik kelompok indoor maupun kelompok field lebih besar dari t tabel pada tingkat kepercayaan 0,975 dan derajat kebebasan 38, ini menandakan terdapat peningkatan yang signifikan. Sedangkan dari hasil penghitungan dan uji signifikansi perkembangan penguasaan teknik dasar dribble baik kelompok indoor maupun kelompok field menunjukkan t hitung yang lebih besar dari t tabel pada tingkat kepercayaan 0,975 dan derajat kebebasan 38, ini menandakan bahwa perkembangan penguasaan teknik dasar dribble pada kelompok latihan di indoor dan kelompok latihan di field menunjukkan peningkatan yang signifikan.

Langkah selanjutnya adalah menguji perbandingan pengaruh hasil latihan kedua kelompok sampel menggunakan uji kesamaan dua rata-rata uji satu pihak yaitu uji t. Adapun hasil pengujian dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2
Hasil penghitungan dan Uji Signifikansi
Perkembangan penguasaan teknik dasar push dan dribble

kelompok latihan di indoor dan di field

Kelompok	\bar{X}	S	t-hitung	t-tabel	Signifikansi
Kelompok A Push indoor dan Kelompok B push field	9,14 4,5	7,18 3,87	2,70	2,02	Signifikan
Kelompok A dribble indoor dan Kelompok B dribble field	8,71 4,86	8,11 6,13	2,70		

Pengujian pada tingkat kepercayaan 0,975 dk = $n_1 + n_2 - 2$

Dari hasil penghitungan dan uji signifikansi data dari tabel 2 di atas diketahui untuk kelompok latihan push t hitungnya 2,70 dan t tabel 2,02 dan ini jelas berada di daerah penolakan H_0 . Ini menandakan bahwa hasil perkembangan penguasaan teknik dasar push untuk kelompok latihan di indoor dan kelompok latihan di field sesudah eksperimen menunjukkan peningkatan yang signifikan.

Dari hasil penghitungan dan uji signifikansi untuk kelompok latihan dribble t hitungnya = 2,21 dan t tabel = 2,02 dan ini jelas berada di dalam daerah penolakan H_0 . Ini menandakan bahwa hasil perkembangan penguasaan teknik dasar dribble untuk kelompok latihan di indoor dan kelompok latihan di field sesudah eksperimen telah menunjukkan perbedaan peningkatan yang signifikan. Dalam hal ini, latihan indoor hockey memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap penguasaan teknik dasar push dan dribble pada permainan hockey.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data mengenai perbandingan hasil latihan indoor hockey dan field hockey terhadap penguasaan teknik dasar push dan dribble pada permainan hockey dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan yang signifikan terhadap perkembangan penguasaan teknik dasar push di indoor. Pada tes awal eksperimen nilai rata-rata yang diperoleh 140,10 dan pada tes akhir eksperimen nilai rata-rata yang diperoleh 149,26. Pada dribble pun terdapat peningkatan data tes awal eksperimen diperoleh 94,43 dan data sesudah tes akhir eksperimen diperoleh 86,05
2. Sedangkan pada kelompok latihan di field pun menunjukkan peningkatan, untuk teknik dasar push, tes awal eksperimen diperoleh nilai rata-rata 139,23 dan pada tes akhir eksperimen diperoleh data 143,73. Pada teknik dasar dribble, tes awal diperoleh nilai rata-rata 92,52 dan tes akhir eksperimen diperoleh nilai rata-rata 88,66.
3. Hasil perhitungan statistika menunjukkan bahwa perkembangan penguasaan teknik dasar push diperoleh nilai 9,14 dan dribble diperoleh nilai 8,71 pada kelompok A (kelompok latihan indoor), hal ini lebih efektif bila dibandingkan dengan kelompok B (kelompok latihan di field), dimana diperoleh nilai untuk teknik dasar push 4,5 dan teknik dasar dribble diperoleh nilai 4,86. Hasil dari perhitungan ini menunjukkan bahwa peningkatan yang terjadi pada kelompok yang berlatih di indoor cukup tinggi bila dibandingkan dengan peningkatan yang terjadi pada kelompok yang berlatih di field.
4. Berlatih indoor hockey dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar push dan dribble karena teknik dasar ini sangat dominan dalam indoor hockey, hal ini dapat terlihat dari data yang diperoleh bahwa untuk teknik dasar push, nilai rata-rata pada tes awal eksperimen diperoleh 140,10 dan setelah tes akhir eksperimen diperoleh nilai 149,26. Sedangkan untuk teknik dasar dribble data pada tes awal eksperimen 94,43 dan setelah eksperimen diperoleh nilai 86,05. Dari keterangan tersebut maka untuk teknik dasar push terdapat peningkatan 9,14, begitu pula untuk teknik dasar dribble terdapat peningkatan 8,71, data ini menunjukkan bahwa latihan di indoor hockey dapat dipergunakan sebagai latihan awal bagi pemain pemula yang akan terjun ke dalam hockey lapangan.

5. Indoor hockey dapat digunakan sebagai media untuk berlatih teknik-teknik dasar yang dapat mendukung permainan hockey lapangan.
6. Sebagai media latihan yang baik untuk mengembangkan penguasaan teknik dasar push dan dribble dalam permainan hockey.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, saran-saran yang dapat penulis kemukakan adalah sebagai berikut:

1. Para pelatih atau pembina olahraga hockey dapat menggunakan latihan indoor hockey (hockey ruangan) sebagai wadah untuk meningkatkan perkembangan penguasaan teknik dasar push dan dribble pada permainan hockey.
2. Perlunya penelitian lebih lanjut tentang masalah ini, dengan jumlah sampel yang lebih besar dan lebih spesifik serta penelitian yang cermat dan jangka waktu yang lebih lama.
3. Olahraga hockey adalah olahraga beregu, maka disarankan untuk melatih kerja sama dalam setiap latihan karena hal ini sangat bermanfaat baik bagi pemain itu sendiri maupun regunya.

DAFTAR PUSTAKA

Aggiss, Richard (1984). *Coaching Hockey The Australian Way*, Australian Hockey Association.

Booth, B.(1979). *Hockey Fundamental*. Dai Nippon, Printing C.O. Hongkong.

Fison, R. Y. (1970). *Hockey Coaching, The Official Manual of The Hockey Association*, Revised edition, Hodder and Stoughton, London.

John Cadman and W. M. Van Heumen (1978). *Indoor Hockey Tactics, Technique, Training*, Pelham Books.

Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta.

Davis (1995). *Pengembangan Keterampilan Gerak*, Terjemahan, Jakarta: Bumi Aksara.

D'Cruz, Peter (2001). *The Mechanics of Trapping & Pushing*, Planet Field Hockey.com

Lutan, Rusli (1988). *Pengantar Belajar Keterampilan Motorik*. Jakarta, Depdikbud.

Wein, Horst (1973). *The Science of Hockey*, Pelham Books Ltd.

Wein, Horst (1984). *The Advanced Science of Hockey*, Pelham Books Ltd.

Withaker, David (1986). *Coaching Hockey*, The Crowood Press, Ramsbury.

..... (2010). *Rules of Hockey*, The International Hockey Federation, Brussels, Belgium

Penulis :

Drs. Entang Hermanu adalah tenaga pengajar di Jurusan/Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, dengan bidang keahlian Sepakbola dan Hockey.