

Pelatihan permainan *hockey outdoor*

Syahrudin¹, M. Syahrul Saleh², Abdul Rahman³
^{1,2,3}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Abstract. Game Hockey sports consist of several forms of games namely, outdoor hockey, indoor hockey, and hokey ice. Popular hockey in Indonesia, especially on the islands of Java and Kalimantan, is an outdoor hockey with 11 (eleven) players. This game has been played in South Sulawesi since the 1980s. However, hockey experienced a decline both in popularity and in achievement. It can be seen that the game of hockey, has never been competed in the Inter-Regional Sports Week (PORDA) although it is a sport that is competed in the Olympics. The method used is 1) Providing theory and practice of basic technical training individually or in groups, 2) Providing training by providing viewing through picture and video media, 3) Providing training by providing examples and guiding both individually and in groups. In this activity, it was seen that the enthusiasm and interest of students in playing hockey was very good and quite high. Students want this sport to be included in the education curriculum at school, so that it is always to be played and studied further

Keywords: outdoor, hockey, training

I. PENDAHULUAN

Program kemitraan Masyarakat (PKM) melakukan kegiatan pelatihan permainan hockey field/outdoor di salah satu Sekolah Menengah Atas (SMA) yang ada di Kabupaten Takalar yaitu SMA Negeri 7 Takalar. Sekolah SMA Negeri 7 Takalar, memiliki sejumlah siswa dan lahan sekolah yang masih kosong yang sangat mendukung pembinaan hockey.



Gambar 1. Penyambutan Tim PKM di SMA Negeri 7 Takalar

Kabupaten Takalar merupakan salah satu daerah yang banyak mensuplai atlet hockey di Sulawesi Selatan. Namun pembinaan permainan ini masih minim dilakukan, dengan alasan bahwa kondisi dan situasi yang ada di daerah ini tidak memiliki sumber sarana dan prasarana dan pelatih atau Pembina.

Nama hockey kemungkinan berasal dari bahasa perancis "*hocquet*" atau *shepherd's crook*, dan merujuk pada stik bengkok yang digunakan untuk memukul bola kecil. Pertandingan ini menjadi lebih terorganisir di akhir abad ke 19 dan menjadi salah satu cabang olahraga olimpiade sejak tahun 1908. Hingga tahun 1970an, permainan ini di level Internasional dimainkan di rumput asli, tetapi telah menjadi semakin menarik dan terampil, India men-dominasi olahraga ini selama lebih dari 3 dekade, memenangkan seluruh 6 medali emas dan 30 pertandingan secara berturut-turut dari tahun 1928 hingga 1956 (Marx & Wagner, 2004).

Seiring dengan perkembangan olahraga hockey serta peningkatan teknik dan taktik bermain hockey, bentuk stick juga mengalami beberapa kali perubahan khususnya pada bagian bengkok stick. Pada awalnya bentuk stick hockey pada bagian bengkoknya agak panjang, yang biasa disebut dengan stick model Inggris (*English Shape*). Disebut demikian karena arah permainan hockey tertuju ke Inggris, tempat kelahiran permainan hockey modern. Sekitar tahun 1990, seiring dengan kemajuan teknologi, hockey dapat juga dimainkan di lapangan rumput sintetis. Bentuk stick mengalami perubahan kembali, bagian yang bengkok dari stick menjadi lebih pendek dan lebih membulat.

Pembinaan hockey terus dilakukan di sejumlah daerah, tetapi penyelenggaraan kompetisi masih kurang, karena Pengurus Besar Persatuan Hockey Seluruh Indonesia (PHSI) sekarang menjadi Federasi Hockey Indonesia (FHI) dibekukan KONI. Meskipun dibekukan oleh KONI, tetapi sejak Tahun 2008, yaitu sejak penyelenggaraan PON di Kalimantan Timur kini Hockey Mulai dikenal di daerah itu dan hingga saat ini. Perkembangan olahraga hockey sudah sampai pada tingkat pelajar baik siswa tingkat pertama maupun

tingkat atas yang sebelumnya hanya dimainkan pada tingkat dewasa atau mahasiswa. Di Kalimantan sudah banyak diadakan kejuaraan maupun kompetisi untuk membina atlet-atlet dari seluruh daerah di Indonesia khususnya di daerah Kalimantan

II. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan metode pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktek dan evaluasi.



Gambar 2. Mitra pemanasan dan menjelaskan permainan hockey

Kerangka dalam menyelesaikan masalah atau kerangka pelaksanaan kegiatan ini yaitu:

1. Menyiapkan sarana dan prasarana dalam bermain.
2. Menyusun modul atau pelatihan permainan hockey.
3. Menjelaskan dengan teori dan praktek permainan.
4. Mendemonstrasikan teknik permainan hockey yang baik dan benar.
5. Melakukan demonstrasi penerapan peraturan permainan dan teknik bermain

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan ini, mitra yaitu siswa SMA Negeri 7 Takalar telah mengetahui beberapa sarana dan prasarana permainan hockey, yaitu:

1. Stick

Stick atau tongkat pemukul adalah alat untuk memukul, mendorong, dan menggiring bola dalam permainan hockey. *Stick Hockey* ada yang terbuat dari kayu dan ada yang terbuat dari Campuran Plastik dan *Fiberglass*.

Stick untuk penjaga gawang di desain lebih ringan dan lepeh, bertujuan untuk memudahkan penjaga gawang dalam mendorong dan menahan bola yang datang ke gawang.

Berat sebuah stick mempunyai batasan tertentu. Beratnya tidak boleh kurang dari 12 ounces dan tidak melebihi 23 ounces untuk wanita dan 28 ounces untuk Pria. Stick tersebut mempunyai bagian permukaan yang rata (*flat face*) di sebelah kirinya, permukaan dari stick di sebelah kiri hingga sampai tempat pegangan (*handle*).

2. Bola

Bola Hockey berukuran Kecil, kurang lebih ukuran Bola Tennis lapangan namun teksturnya keras karena terbuat dari Plastik dan fiber. Berat bola tersebut sekurang-kurangnya minimum 5,5 ounces dan maksimum 5,75 ounces. Lingkaran 8 13/16 in. Minimum, 9 3/4 maksimum. Berat ;5,50 oz minimum, 5,75 maksimum.

3. *Shin Guards* atau Pelindung kaki

Pelindung kaki Hookey Berbeda dengan pelindung kaki sepak bola. *Shin guards* hockey bentuknya lebih panjang, dari mata kaki hingga bawah lutut. hal ini bertujuan untuk melindungi seluruh bagian bagian kaki pemain dari Bola yang keras.

4. *Legguards*

Legguards adalah Satu set pelindung untuk Penjaga gawang yang bertujuan untuk memberikan rasa aman kepada penjaga gawang dalam bermain.

5. *Gum Sheild* atau pelindung gigi

Gum sheild digunakan bertujuan untuk melindungi gigi dari terjangan bola yang keras.

6. *Gloves*

Gloves digunakan untuk melindungi tangan dan juga untuk mempererat genggam pada stick.



Gambar 3. Pelatihan hockey

Selanjutnya, siswa sudah mengetahui dan terampil dalam bermain hockey dan mampu menjelaskan cara bermain hockey yang baik dan benar, sebagai berikut.

A. *Teknik Dasar Permainan Hockey*

Mengenai sistematika mengajarkan teknik dasar bermain hockey, beberapa ahli mengemukakan pendapatnya yang masing-masing intinya berbeda, yaitu:

1. Pendapat pertama mengemukakan bahwa *dribble* perlu didahulukan, yang kemudian dilanjutkan dengan *push* dan *stop*.
2. Pendapat kedua mengemukakan urutan pengajaran teknik dasar sebagai berikut: Setelah *push* dan *stop*, teknik selanjutnya adalah teknik *hit*, dan yang terakhir sekali adalah *dribble*.
3. Pendapat ketiga mengemukakan pendapatnya bahwa *hit* dan *stop* perlu didahulukan, kemudian dilanjutkan dengan *dribble*.

Sama seperti dicabang olahraga lainnya, dalam mempelajari dan berlatih untuk menguasai teknik dasar, pada umumnya selalu melalui beberapa tahapan, dan secara prinsip beranjak dari yang paling mudah sampai dengan yang kompleks.

B. Cara Memegang

Stick dipegang dengan kedua tangan, tangan kiri memegang bagian bawah ujung *stick* dan tangan kanan berada sedikit dibawah atau rapat dengan tangan kiri. Kemudian lakukan latihan-latihan sebagai berikut:

1. *Grip* untuk *Forehand* dan *Backhand*.
2. *Grip* untuk stop bola.
3. *Grip* untuk *tapping* dan *push*.
4. Berturut-turut mengubah *grip* dari *forehand* - *backhand* - *forehand* - *stop* - *push* - *forehand* - *backhand* dst. tanpa bola.

C. Stopping (Menahan)

Pada umumnya pemain akan melakukan stop bola dengan menggunakan *stick* yang dipegang dengan dua tangan, akan tetapi kalau terpaksa dapat dilakukan dengan *stick* yang dipegang dengan satu tangan. Teknik stop bola terdiri dari dua macam, yaitu:

1. *Forehand Stop*
Stop bola yang datang lurus dari arah depan.
2. *Backhand Stop (Reverse stop)*
Stop bola yang datangnya ke arah kiri dari badan penerima.

D. Teknik Dasar dalam Permainan Hockey

1. *Dribble* atau Menggiring Bola
Pengertian *dribble* adalah berlari lurus ataupun membelok sambil menguasai bola. Teknik ini bertujuan agar bola tidak lepas dari pemain dan juga berguna untuk melewati lawan.
2. *Push* atau Mendorong Bola
Teknik *push* dapat digunakan untuk memberikan umpan (*passing*) ataupun untuk menembak ke gawang (*shooting*). *Push* sangat tepat digunakan untuk operan jarak pendek, akan tetapi seorang pemain yang mahir dapat juga menggunakan teknik *push* ini untuk operan jarak jauh.
3. *Hit* (Pukul)
Salah satu keterampilan dasar yang paling penting dalam permainan hockey adalah keterampilan menggerakkan/mengarahkan bola ke segala penjuru lapangan dengan cepat dan keras tepat pada sasaran. Hal ini biasanya dilakukan dengan teknik *hit*. *Hit* adalah teknik memukul bola dengan keras

dan teknik ini bertujuan untuk memukul bola dengan jarak yang jauh. Seorang pemain yang baik dan berpengalaman dapat mengontrol keras atau lemahnya pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan tujuannya. *Reverse Hit* atau Memukul Terbalik yaitu memukul bola menggunakan teknik *Hit* dengan posisi *stick* terbalik.

4. *Tackling*

Setiap pemain harus dapat menghadang dan merebut bola yang sedang dikuasai oleh lawan. Dibandingkan dengan pemain penyerang, pemain posisi gelandang dan juga pemain belakang, harus lebih sering melakukan *tackling* sehubungan dengan tugasnya yaitu menghadang penyerang. Tujuan *tackling* terhadap lawan yang sedang menguasai bola:

- a. Merebut bola.
- b. Memaksa lawan untuk melakukan *passing*.
- c. Memaksa lawan kehilangan kontrol terhadap bola.



Gambar 4. Bermain hockey

5. *Tapping* atau Setengah Memukul

Teknik ini bertujuan untuk memukul bola dengan jarak yang cukup jauh.

IV. KESIMPULAN

Dalam kegiatan ini, ada beberapa hal yang dapat disimpulkan bahwa:

1. Masyarakat dapat mengetahui dan memahami permainan hockey
2. Masyarakat khususnya pelajar, mempunyai minat untuk bermain hockey

DAFTAR PUSTAKA

- Marx, J. & Wagner, G. 2004. *Field Hockey Training*. 2nd Ed. – Oxford: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.