

BAB II

KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLE*

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian *Hockey*

Hockey merupakan suatu olahraga yang terdiri atas dua tim yang bertarung satu sama lain, dengan mengadu teknik manuver bola ke gawang lawan dengan menggunakan sebuah tongkat bingkok (*Stick*). Olahraga *hockey* dapat dimainkan oleh pria maupun wanita yang tergabung dalam 11 orang dalam satu tim. Pemenangnya dapat ditentukan dari diperolehan tim mana yang memperoleh gol terbanyak.

Jenis-Jenis Hockey (Hockey)

Jenis olahraga *hockey* sendiri dikelompokkan menjadi 3 jenis berdasarkan tempat bermain (Gian Singh and Kuku Waila 1979).

a. *Hockey Lapangan (Field Hockey)*

Hockey lapangan yakni suatu olahraga hoki yang dapat dimainkan dengan menggunakan bola di atas lapangan atau rumput, atau lapangan rumput sintetis. Permainan ini sangat terkenal sekali dimainkan oleh lelaki maupun wanita di sejumlah negara-negara di dunia, terutama pada negara-negara di Indonesia, Eropa, Asia Selatan, India, Pakistan, Australia, dan New Zealand. Sedangkan, di negara USA dan Kanada, olahraga hoki sangat menonjol dimainkan oleh para kaum wanita saja.

Hockey lapangan dapat dimainkan oleh 11 orang, hal ini termasuk 1 penjaga gawang dari 2 tim. *Hockey* lapangan juga dapat menggunakan lapangan rumput dengan ketentuan luas lapangan 60 yard x 100 yard dan ukuran gawang 7 fit x 4 yard atau 2,13 m x 3,66 m.

b. *Hockey Ruangan (Indoor Hockey)*

Hoki ruangan yakni suatu olahraga yang biasanya sering dimainkan di dalam ruangan tertutup atau yang sering disebut dengan indoor. *Hockey* dalam ruangan dapat dimainkan oleh 6 orang, hal ini

termasuk penjaga gawang dari 2 tim. Dengan memiliki ketentuan ukuran lapangan indoor *hockey* separuh dari field *hockey*, dimana lapangannya terbuat dari ubin atau beton yang dilapisi dengan ubin.

2. Sejarah *Hockey*

Sejarah rupanya menghendaki Inggris mendapat kehormatan sebagai tempat lahirnya hoki modern. Pada tahun 1800 sebuah kalender mencatat adanya permainan ini dan namanya pun sudah *hockey*. Mungkin berasal dari kata *hook* (bagian bengkok *stick*). Tapi orang Perancis bersikeras bahwa hoki modern lahir di Perancis dan nama hoki berasal dari *hoquet* (tongkat gembala). Pada tahun 1883 hoki diperkenalkan di klub elit Wimbledon. Perlu diketahui bahwa Inggris bersama Wales dan Skotlandia merupakan, Negara anggota, dari Great Britain. Sampai tahun 1992 *United Kingdom* mencakup Great Britain dan Irlandia dan sejak 1922 *United Kingdom* mencakup Great Britain dan Irlandia utara (Gian Singh and Kuku Waila 1979).

Tahun 1850 lahir Klub hoki pertama dengan nama *Black Heat Hockey Club*. Hoki kemudian menyebar ke Wales, Skotlandia, dan Irlandia. Sekitar tahun 1885 putri di Inggris mulai memainkannya (mahasiswa Cambridge dan Oxford). Karena peraturan yang ada (untuk putra) belum seragam dan masih kasar, kaum putri membuat peraturan permainan sendiri yang lebih halus. Tahun 1886 terbentuk induk organisasi hoki pertama, yaitu di Inggris, *England Hockey Association*. Pada tahun 1893 terbentuk *Irish Hockey Association*, tahun 1897 dibentuk juga di Wales, kemudian di Skotlandia.

Setiap induk organisasi memiliki peraturan permainan sendiri, belum seragam dan khusus untuk putra. Oleh sebab itu kaum putri membentuk induk organisasi sendiri khusus untuk putri. Induk organisasi-organisasi putri bersama-sama membentuk badan khusus pembuat peraturan permainan untuk putri yaitu *Women Hockey Board (WHB)*. WHB berhasil membuat peraturan permainan yang beragam untuk putri dan berlaku untuk seluruh *Great Britain*. Tak mengherankan bila di Inggris hoki

putri segera jadi populer, lebih populer dari hoki putra dan keadaannya masih demikian sampai sekarang.

Pada tahun 1895, walaupun peraturan permainan belum seragam, putra berhasil mengadakan pertandingan ‘antarnegara’ yang pertama Inggris lawan Irlandia dengan hasil skor 5-0 untuk England. Bertolak dari pengalaman tersebut, semua induk organisasi hoki putra Inggris, Wales dan Irlandia dipenghujung abad ke sembilan belas membentuk badan khusus pembuat peraturan permainan untuk putra yang bersifat monopoli karena mereka menyebut badan tersebut sebagai Internasional *Hockey Board* (IHB). Pada tahun 1902 Skotlandia bergabung dalam IHB, jadi kini IHB lengkap mencakup *United Kingdom*.

Sementara itu sejak sekitar tahun 1890 hoki menyebar ke daratan Eropa. Tiap Negara menyusun peraturan permainan nasionalnya sendiri, walaupun intinya diambil dari peraturan permainan IHB tersebut. Di *United Kingdom* sejak semula sudah ada dua induk organisasi hoki, satu khusus putra dan yang satu khusus putri, yang berbeda satu dengan yang lain, oleh karena itu di daratan Eropa di tiap negara sejak semula hanya ada satu induk organisasi yang mencakup putra dan putri maupun campuran, dengan AD/ART yang sama dan lapangan permainan yang sama, serta pada awalnya memiliki peraturan permainan yang sama juga.

Hoki dan Kesulitannya Untuk Masuk Olimpiade Di Inggris hoki lebih populer di kalangan putri, di Eropa daratan semula lebih populer di kalangan putra. Peraturan permainan belum seragam, di Inggris berbeda dengan di Eropa dan di Eropa berbeda dengan antarnegara satu dengan yang lainnya.. Belum ada induk organisasi internasional antarnegara. Masalah itu jelas menyulitkan untuk dapat diterimanya hoki masuk olimpiade. Tapi untung olimpiade 1908 kebetulan diadakan di London, Inggris berhasil memaksakan masuknya hoki putra dalam acara olimpiade, dengan IHB menjadi panitia penyelenggara. Pesertanya hanya empat, yaitu England, Irlandia, Skotlandia dan Wales. Hasil kejuaraannya sesuai dengan urutan tersebut. Tentu saja bahwa peserta olimpiade bukan negara,

tetapi negara anggota *United Kingdom*, yang kebetulan menjadi anggota IHB dan IHB kebetulan jadi panitia penyelenggara. Tentu saja ini suatu kejanggalan dan karena masalah ini tidak segera dibereskan, dalam Olimpiade Stockholm 1912 di Swedia hoki tidak masuk acara. Baru dalam Olimpiade 1920, yang pertama setelah perang dunia pertama, di Antwerpen, Belgia, dengan susah payah hoki dapat diterima jadi acara.

Induk Organisasi tuan rumah dengan bantuan IHB menjadi panitia penyelenggara dengan suatu kompromi, yaitu suatu peserta diperkenankan bukan Negara, yaitu Inggris sebagai juara bertahan. Pesertanya empat, Inggris, Denmark, Belgia, Perancis, dengan urutan seperti itu. Dalam final Inggris mengalahkan Denmark dan dengan demikian berhasil menjadi juara Olimpiade dua kali. Sementara itu Negara Eropa menilai IHB lebih milik *United Kingdom* (Inggris, Wales, Scotlandia dan Irlandia Utara), artinya anggotanya bukan Negara. Oleh sebab itu tidak aneh bila pada tahun 1923. Di Eropa daratan didirikan *Internasional Hockey Federation* (IHF) sebagai induk organisasi internasional. Yang bisa menjadi anggota adalah induk organisasi nasional. IHF mencakup baik putra maupun putri, dengan satu AD/ART dan satu lapangan permainan serta semula peraturan permainan yang sama pula kecuali perbedaan kecil di sana sini. Hal ini memungkinkan dimainkannya hoki di kalangan muda mudi Eropa daratan.

Di antara tahun 1923 – 1927 terjadi perang dingin antara IHF dengan IHB memperebutkan wewenang dalam pengaturan (officiating) pertandingan internasional yang menyangkut antara lain peraturan permainan, peraturan pertandingan, perwasitan dan sebagainya. Akibatnya dalam olimpiade Paris 1924, IOC (*Komite Olimpiade Internasional*), menolak permintaan IHF maupun IHB, dan hoki tidak masuk acara olimpiade. Dalam tahun 1927 kericuhan bertambah karena hoki putrid Inggris bukan hanya tidak mau bergabung dalam suatu induk organisasi dengan putra senegaranya, bahkan ia mendirikan *Internasional Federation of Women's Hockey Association* (IFWHA), suatu induk organisasi internasional khusus untuk putri. Anggotanya, seperti dapat diduga,

semula adalah Inggris, Skotlandia, Wales dan Irlandia Utara, jadi bukan Negara. Padahal saat itu sudah ada IHF yang bersifat antarnegara dan mencakup putra, putri, campuran!. Inilah antara lain sebabnya menjelang olimpiade Amsterdam 1928, IOC memutuskan mempercayakan penyelenggaraan turnoi hoki olimpide untuk selanjutnya kepada IHF, tapi hanya untuk hoki putra, sedang untuk hoki putri tidak, karena keadaannya masih semerawut.

Akibatnya Inggris dengan IHB-nya dan sebagai juara bertahan bersama dengan anggota IHB lainnya memboikot turnoi hoki olimpiade 1928, dan Great Britain (Inggris sebagai salah satu Negara anggota IOC) tidak ikut serta. Marahnya Inggris menyebabkannya tidak ikut sampai olimpiade 1936 di Berlin, yang terakhir sebelum perang dunia kedua. Tapi taktik Inggris dan IHB ternyata mubazir. Para penggemar hoki dunia sama sekali tidak menangi kepergian sang juara lama, tapi malah mengelukan sang juara baru India.

Ya, di olimpiade 1928 inilah India muncul untuk pertama kali dan langsung menjadi juara dengan memenangkan semua pertandingan tanpa kemasukan satu gol pun. Bukan hanya itu, juara olimpiade seakan jadi abadi untuk India sampai direbut saudaranya Pakistan di olimpiade Roma 1960. Dalam olimpide 1928 itu, Belanda sebagai tuan rumah berhasil merebut tempat kedua dan Jerman tempat ketiga dari sejumlah 9 negara peserta. Sejak hoki putra dimainkan dalam olimpiade 1928 itu, hoki berkembang lebih pesat keberbagai Negara dan benua terutama hoki putra. Amerika Serikat (USA) merupakan Negara dari benua yang pertama jadi anggota, yaitu menjelang olimpiade Los Angles 1932, lalu menyusul Jepang, pada tahun 1940 anggota IHF baru empat belas, tapi tahun 2000 telah mencapai lebih dari seratus Negara. Hoki putra, selain dalam turnoi olimpiade, muncul pula dalam *Asian Games* sejak 1958 (Pakistan juara) dalam PAN American Games sejak 1967 (Argentina Juara). Dalam piala Eropa sejak 1970 (Jerman Barat juara). Selain itu di daerah Australasia

(Oceania, Australia, Selandia Baru) ada piala Manning dan di Afrika ada PAN African Cup. Sejak 1971 diadakan pula piala dunia (Pakistan juara).

Mengikuti piala dunia putra, suatu piala dunia putra di uji coba pada tahun 1972 (Belanda juara) dan diresmikan sejak 1974 (Belanda lagi juaranya) dan dimainkan dua tahun sekali. Semua turnoi tersebut di atas diadakan di bawah naungan IHF. Selain itu untuk putrid ada pula kejuaraan dunia putri yang diselenggarakan di bawah naungan IFFWHA yang diuji coba pada tahun 1971 (Belanda juara), tapi baru diresmikan tahun 1975 (Inggris juara) dan dimainkan setiap empat tahun sekali. Sementara itu, olimpiade pertama setelah perang dunia kedua diputuskan diadakan lagi di London. IOC hal ini tegas, turnoi hoki diadakan di bawah naungan IHF dan antarnegara dan Inggris (Great Britain) belum jadi anggota IHF. Terjadilah kompromi pertama antara IHF dan IHB. IHB mengakui IHF sebagai induk organisasi internasional; Great Britain menjadi anggota IHF; tapi khusus untuk komisi pembuat atau peubah peraturan permainan IHF menjadi anggota IHB bersama Inggris, Wales, Skotlandia, Irlandia Utara! Suatu kompromi yang janggal dan karenanya perang dingin antara IHF dan IHB berjalan terus. Tentu saja ini dimungkinkan karena pembuat/perubah peraturan permainan IHF adalah IHB. Semula memang hanya sebagian dari *code of rules* yang diterima IHF, tapi akhirnya setelah diperbaiki lagi oleh IWHB, pada tahun 1959 IHF menerimanya. Adanya dua induk organisasi yang bersifat internasional yang mengatur hoki putra ini (IHF dan IFWHA) menyebabkan hoki putri belum dapat diterima masuk acara olimpiade. Oleh sebab itu sejumlah Negara Eropa berusaha melakukan pendekatan dengan IHF dan IFWHA. Pada tahun 1958 berhasil dibentuk suatu komisi peninjauan bersama. Tapi programnya berlarut-larut dan enam belas kemudian, 1974 baru sampai pada tahap dibentuknya suatu Komisi Tingkat Tinggi (*Supreme Council*) untuk mendamaikan beberapa masalah yang terjadi. Jelas peleburan IHF dan IFWHA menjadi satu masih belum

terlaksana. Demikianlah jadinya ada dua kejuaraan dunia putri, satu milik IHF dan yang satunya milik IFWHA.

Sementara itu hoki olimpiade masih tetap hanya untuk putra. Bila pada masa permulaan dikuasa oleh Inggris, sejak tahun 1928 hoki memasuki era juara abadi India. Sejak tahun 1960 Pakistan dan India bergantian menjadi juara hingga tahun 1972 di Munich, hoki putra memasuki era baru, yaitu dari juara abadi ke era bergantian. Tahun 1972 Jerman Barat juara; tahun 1976 di Montreal muncul Selandia Baru, dan tahun 1980 di Moskow India kembali menjadi juara. Di Montreal pada tahun 1976 pertama kali turnoi hoki olimpiade dimainkan di atas lapangan rumput buatan *Austroturf*. Sementara itu di Barcelona pada tahun 1971 dimulai seri piala dunia putra dan Pakistan muncul sebagai juara. Kemudian pada tahun 1979 di Versailles dekat Paris diadakan piala Dunia Yuniior putra untuk pertama kali dengan dua belas Negara yang memasuki putaran final setelah melalui kejuaraan benua. Hasil pertandingannya : Pakistan, Jerman Barat, Belanda, dan Malaysia, eserta asia lainnya : India dan Singapura. Sementara itu usaha perdamaian mulai menampilkan hasilnya. Pada tahun 1972, IHB yang telah berubah menjadi IHRB (*International Hockey Rules Board*) diserap ke dalam IHF sebagai komisi peraturan permainan dari IHF (disebut *The board*). Dalam upaya memsukkan hoki putra pada olimpiade Moskow 1980, menjelang 1980 IHRB yang telah menjadi *The Board* IHF tersebut dilengkapi dengan IWHB (yang sementara itu telah menjadi IWHRB) yang bersedia melebur ke dalam IHF. Jadi kini *The Board* IHF itu merupakan gabungan IHRB dan IWHRB yang bertugas menentukan peraturan permainan hoki baik untukl putra maupun putri. Perkembangan terakhir menunjukan bahwa peraaturan permainan putra dan putri akhirnya sama, termasuk lapangan permainannya, kecuali waktu permainan. Jadi sejarah seakan kembali ke masa permulaan IHF. Dengan demikian terbukalah jalan ke olimpiade dan kemungkinan turnoi campuran international. Hoki putra memang berhasil

mendampingi hoki putra di olimpiade Moskow, tapi olimpiade ini sempat diboikot banyak negara barat akibat keterlibatan Rusia di Afganistan.

Dengan demikian kini tinggal IFWHA yang belum bersedia melebur ke dalam IHF, walaupun nampaknya ini hanya soal waktu saja. Kejuaraan Dunia Putri 1983 di Negara tetangga terdekat kita Malaysia (Kualalumpur) Belanda jadi juaranya, mungkin kejuaraan itu suatu kejuaraan dunia versi IFWHA. Kongres yang diadakan saat kejuaraan tersebut berlangsung akhirnya memutuskan (April 1983) IFWHA melebur ke dalam IHF.

3. Peraturan Permainan *Hockey*

Alat dan Peraturan Permainan *Hockey*. *Hockey* merupakan permainan olahraga yang dilakukan oleh pria dan wanita dengan menggunakan alat pemukul (*stick*) dan bola. Bentuk permainannya hampir sama dengan sepak bola.

Jenis permainan *hockey* sendiri dibagi dalam beberapa jenis, yaitu :

1. Hoki lapangan (*field hockey*)
 2. Hoki ruangan (*indoor hockey*)
 3. Hoki es (*ice hockey*)
- a. Sarana penunjang olah raga *hockey*. Pemain *hockey* umumnya terdiri dari peralatan *skates*, *shin pads*, sarung tangan, celana hoki, *sticks*, dan *Helmets*. Tongkat hoki yang cenderung paling penting karena tanpa *stick hockey* anda tidak dapat bermain *hockey*.

1) Tongkat Pemukul

Stick yang digunakan dalam permainan Hoki lapangan terbuat dari *fibber* atau kayu dengan permukaan rata (*flat face*), dan mempunyai pegangan (*handle*). Berat stick untuk wanita boleh kurang dari 12 ons dan tidak boleh melebihi 23 ons, untuk pria 28 ons. Stick penjaga gawang agak berbeda dengan *stick* pemain lain dengan ujung *stick* seperti membentuk bulatan (Feri Kurniawan 2012: 91).

Stick pemain



Gambar 2.1 *Stick*

Sumber: <http://www.hockeydirect.com/catalogue>

Stick pemain yang biasa digunakan terbuat dari fiber, ada juga yang terbuat dari kayu, dan bentuknya pun akan berbeda.

Stick Penjaga Gawang



Gambar 2.2 Bola

Sumber: <http://www.hockeydirect.com/catalogue>

Stick Penjaga gawang agak berbeda dengan *stick* pemain yang lain bentuknya seperti membentuk bulatan seperti pada gamban di atas.

2) Bola

Bola berwarna putih, dan terbuat dari bahan yang keras memiliki berat 156 gram sampai 163 gram (FIH 2015: 63). Bola hendaknya dibuat dari kulit putih dan dijahit dengan cara seperti pembungkus bola *cricket*.

Berat bola tersebut sekurang-kurangnya minimum 5,5 *ounces* dan maksimum 5,75 *ounces*. Lingkaran 8 $\frac{13}{16}$ in. Minimum, 9 $\frac{3}{4}$ maksimum.



Gambar 2.3 Bola

Sumber: <http://www.hockeydirect.com/catalogue>

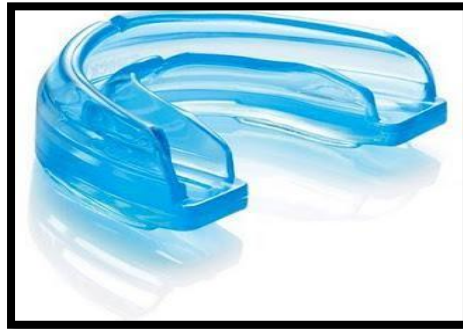
3) Pakaian dan Perlengkapan

Pemain dalam harus menggunakan kaos tim, memakai pelindung tulang kering, pelindung jari tangan dan pelindung mulut.



Gambar 2.3 Pelindung tulang kering (*Skin Guard*)

Sumber: <http://www.hockeydirect.com/catalogue>



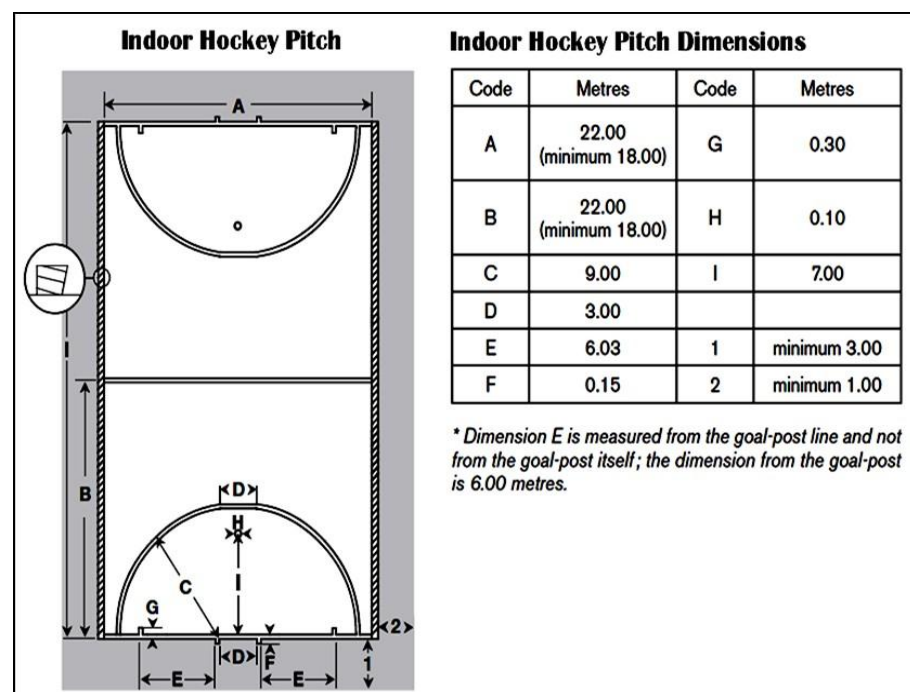
Gambar 2.4 Pelindung Gigi (*Mouth Guard*)

Sumber: <http://www.hockeydirect.com/catalogue>

4) Lapangan *Hockey*

Ukuran lapangan *hockey*

Lapangan *hockey Indoor*



Gambar 2.5 Lapangan *Hockey Indoor*

Sumber : *Rules of Indoor Hockey (The International Hockey Federation, 2015), h52*

Pada *hockey* lapangan pemain yang bermain berjumlah 11 pemain termasuk 1 orang penjaga gawang dari ke-2 tim. *Field hockey* menggunakan lapangan rumput dengan luas lapangan 60 yard x 100 yard ukuran gawang 7 fit x 4 yard.

Berikut ini rincian ukuran lapangan hoki (*Hockey field*) menurut ukuran resmi dari *Hockey Federation International* (FIH 2015):

Luas lapangan: 91,4 m × 55 m (100,0 yd × 60.1 yd).

- a) Luas lapangan: 91,4 m × 55 m (100,0 yd × 60.1 yd).
 - b) Ukuran gawang: tinggi 2.14 m (7 ft) dan lebar 3,66 m (12 kaki).
 - c) Jalur di lapangan: 22,90 m (25 yd) dari setiap akhir-*line* (umumnya disebut sebagai garis 23 meter atau garis 25 yard) dan di tengah lapangan.
 - d) Titik penalti atau tanda stroke Area memiliki ukuran diameter 0,15 m (6 in), ditempatkan dengan titik tengah 6.40 m (7 yd) dari pusat gawang.
 - e) Lingkaran penembakan adalah 15 m (16 yd) dari garis dasar.
- 5) Perlengkapan Penjaga Gawang



Gambar 2.6 Baju Kiper

Sumber: <http://www.hockeydirect.com/catalogue>

a) *Pads* atau *Leg Guard* :

Ketebalan dan ukuran *pads* tersebut disesuaikan agar supaya dapat melindungi kaki yang bersangkutan.

b) *Gloves* atau sarung pelindung tangan :

Ukuran sarung tangan disesuaikan dengan keinginan sang pemakai. Penjaga gawang tertentu memilih yang ringan dan tidak terlalu tebal. Namun fungsi utama adalah bahwa penjaga gawang dapat melindungi tangannya untuk dapat menahan bola dengan tangan. kiper *hockey*

c) *Kickers* :

Penutup – pembungkus sepatu ini haruslah terikat pada sepatu dengan baik, hal ini merupakan syarat mutlak bagi penjaga gawang baik untuk menahan maupun menendang bola.

d) *Sticks* :

Alat kelengkapan untuk pemain termasuk penjaga gawang untuk menahan dan memukul bola.

e) *Protector* :

Seorang penjaga gawang umumnya mempunyai keinginan untuk menggunakan alat tambahan selain ke – 4 alat tersebut di atas sebagai pelindung. Adapun alat pelindung seorang penjaga gawang sebagai tambahan dapat berupa chestguard, pelindung dada dan terutama bagi seorang penjaga gawang pria sebuah *protector* untuk melindungi alat vitalnya. Selain kedua *protector* tersebut di atas ada juga *protector* untuk melindungi muka (*face protector*).

f) *Boats* – Sepatu :

Sepatu dengan ujung muka yang keras merupakan pelindung tambahan agar dapat menendang bola dengan lebih sempurna. Sebelum pertandingan dimulai kedua captain dapat bersama-sama bersepakat untuk bermain dengan bola yang dibuat dari plastik atau bola kurk dengan ketentuan bahwa haruslah ukuran dan beratnya disesuaikan dengan ketentuan yang telah diuraikan di atas. *Hockey*

Lapangan adalah permainan *hockey* yang dimainkan dengan menggunakan bola di atas lapangan atau rumput, atau lapangan rumput sintetis. Permainan ini sangat populer sekali dimainkan oleh lelaki dan wanita di sejumlah negara-negara di dunia, terutama negara-negara di Eropa, India, Pakistan, Australia, New Zealand, Afrika Selatan dan Asia Selatan. Di negara USA dan Kanada, olahraga ini sangat menonjol dimainkan oleh wanita.

b. Peraturan Umum dari permainan *Hockey*

Seorang pemain dilarang untuk :

- 1) Mengangkat *stick* di atas pundaknya bilamana dapat membahayakan.
- 2) Melakukan permainan yang dapat membahayakan
- 3) Memukul bola ke udara, mengangkatnya
- 4) Menendang atau menahan bola dengan kaki (kecuali penjaga gawang sesuai peraturan)
- 5) Memukul, menggigit atau menahan *stick* lawan
- 6) Menghalangi lawan dengan badan atau *stick*, mendorong, menahan atau menjatuhkan – menyandung lawannya.

Seorang pemain diperbolehkan untuk :

Di dalam D (*Striking circle*) hanya penjaga gawang diperbolehkan bermain dengan kakinya, menendang dan menahan bola dengan bagian tubuh badan yang mana saja, tetapi ia tidak boleh berbaring di atas atau di depan bola.

c. Hukuman

- 1) *Free hit*/pukulan bebas

Pukulan bebas dilakukan pada tempat dimana pelanggaran terjadi.

- 2) *Penalty corner – short corner*

Penalty corner dapat dilakukan di atas garis pinggir gawang team yang mendapat hukuman di sebelah mana saja, namun sekurang-kurangnya 2,75 m dari tiang gawang yang terdekat. *Penalty corner* ini diberikan bilamana seorang diketahui dengan jelas menyentuh bola

disebelah daerah gawangnya atau disebabkan sesuatu hal yang dilakukannya di dalam D atau *striking circle*.

3) *Penalty Stroke*

Penalty stroke diberikan disebabkan kesalahan yang dilakukan dalam D atau *striking circle* bila seorang pemain yang bertahan dengan jelas menghalangi sebuah bola yang akan masuk dengan cara yang tidak dibenarkan. *Penalty stroke* dilakukan dari jarak 7,31 m dari depan gawang. Pemain-pemain lainnya harus berada di belakang garis 25 yard. Bilamana penjaga gawang dapat menahan bola maka regu yang bertahan diberikan pukulan bebas (*free hit*) dari suatu titik 14,63 m dari gawang.

4) *Corner hit – long corner*

Corner hit diberikan bilamana seorang pemain dengan tidak sengaja memukul atau memainkan bola ke belakang garis gawangnya dari jarak kurang dari garis 25 yard. *Corner hit* tersebut dilakukan dari jarak 9,14 m dari tiang gawang terdekat. Untuk hit ini pemain-pemain dari regu yang menyerang harus berada di belakang garis D atau *striking circle*.

5) *Offside*

Offside adalah bilamana seorang pemain melampaui 2 pemain lawan di depannya apabila berada di daerah lapangan lawan.

6) *Hit – in – pukulan ke dalam*

Bilamana seorang memukul atau menyentuh bola dengan sticknya melampaui garis pinggi, *hit* ini dilakukan di atas garis oleh seorang pemain lawan dari tempat dimana bola itu keluar lapangan. Pemain-pemain lain dengan sticknya harus berada sekurang-kurangnya dalam jarak 4,55 m dari yang memukul bola. Apabila bola yang dipukul oleh seorang penyerang melampaui garis gawang maka hitnya atau *free hit* dilakukan dari suatu titik 14,63 pada arah dimana bola tersebut meninggalkan atau keluar lapangan

4. Teknik Dasar *Hoceky*

Menurut Feri Kurniawan (2012: 87) menjelaskan beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan Hoki, berikut ini penjelasannya:

a. *The Grip* (Cara Memegang *Stick*)

Untuk pemain pemula, yang pertama harus dipelajari dan dikuasai adalah bagaimana cara memegang *stick*. Kemudian setelah itu pemain pemula tersebut dapat belajar teknik dasar bermain hoki.

Stick dipegang dengan kedua tangan, tangan kiri memegang bagian bawah ujung *stick* dan tangan kanan berada sedikit dibawah atau rapat dengan tangan kiri.

Posisi tangan Tangan kiri :

Tangan membentuk huruf V dibawah ujung *stick*, atau boleh juga kira-kira 10cm dari ujung *stick*, disesuaikan dengan tinggi badan pemain. Tangan yang membentuk huruf V tersebut harus segaris dengan bagian kepala *stick*.

Tangan kanan :

Tangan kanan langsung berada dibawah tangan kiri dengan posisi V yang sama dan memegang *stick* dengan erat.

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 - stop push-forehand - backhand* dst. tanpa bola.



Gambar 2.7 Cara Memegang *Stick*

Sumber: <http://www.hockeydirect.com/catalogue>

b. Sikap Siap Dalam Permainan (*The Standce*)

Sama seperti cabang olahraga lainnya, jika bola sedang dikuasai lawan dan berada dekat dengan kita, maka kita harus selalu dalam keadaan siap (*position of readiness*). Dalam artian kita harus siap menghadang lawan dengan melakukan *stop* bola, *tackling* ataupun melakukan jab.

Kepada guru / pelatih hoki harus selalu memberikan perhatian khusus pada hal ini (*stance*) sejak dari awal latihan untuk menghindari terjadinya pemain yang cedera.

Sikap siap dalam bermain hoki adalah sebagai berikut : Kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut agak ditekuk, badan sedikit membungkuk kedepan serta pandangan selalu mengikuti jalannya bola. Kedua tangan memegang *stick* (pegangan push) dan selalu siap untuk melakukan *stop* bola ataupun merebut bola dari lawan.

c. Penguasaan bola (*Ball Control*)

Penguasaan bola merupakan keterampilan dasar yang mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain. Mulai dari menyetop bola, kemudian menguasai bola dengan *forehand* / *backhand* dan dilanjutkan dengan teknik dasar yang lain seperti melakukan dribble dan memberikan umpan ataupun menembak ke gawang lawan.

Bentuk-bentuk latihan penguasaan bola antara lain adalah :

Dengan kedua kaki dalam posisi ditempat :

- 1) Mendorong bola ke depan sejauh 20 - 30cm, kemudian menarik bola tersebut kembali ke belakang.
- 2) Mendorong bola ke arah kiri dengan cara *forehand* dan kemudian ke arah kanan dengan cara *backhand*.
- 3) Membuat angka 8 dengan menggunakan bola (mendorong bola di depan kedua kaki, membuat angka 8)

d. *Backhand Pass (The reverse stick pass)*

Jika seorang pemain ingin mengarahkan (mengoper/ menembak) bola dari arah kiri ke arah kanan dan mengharapkan pukulan yang tepat dan keras, cara yang umum dilakukan adalah dengan memutar badan terlebih dahulu dan kemudian melakukan teknik pukulan yang biasa. Gerakan ini memang sangat dianjurkan bila keadaan sangat memungkinkan.

Pada dasarnya seorang pemain akan melakukan *backhand pass (reverse stick pass)* dengan alasan – alasan tertentu, misalnya Bila pemain bermaksud hanya akan melakukan operan jarak pendek pada saat yang tidak dapat diduga oleh lawan.

Bila pemain tidak memiliki kesempatan untuk berputar untuk melakukan *hit*. *Backhand pass (reverse stick pass)* dalam hal ini juga dapat berfungsi sebagai *short hit, flick* ataupun *push*.

Dengan berbekal pengalaman bermain, seorang pemain dapat melakukan *backhand pass* dengan kaki kiri ataupun kanan yang berada di depan saat sedang melakukan *dribbling* di daerah 25 yard, ketika berhadapan dengan seorang lawan.

Dengan sedikit mengangkat atau sama sekali tidak mengangkat (mengayun) *stick* ke belakang dan hanya dengan gerakan *stick* ke samping, maka teknik ini akan sangat efektif sebab dilakukan sampai saat terakhir. Lawan tidak akan dapat menduga gerakan tersebut dan juga arah dari passing.

e. *Stopping*

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 : *prehand stop* dan *Backhand stop (reverse stop)*

1) *Forehand Stop*

Stop bola yang datang lurus dari arah depan.

a). Posisi kaki:

Menghadap ke depan, kedua kaki terbuka selebar bahu. Lutut agak ditekuk dan sikap badan dalam keadaan siap. Berat badan didistribusikan ke kedua kaki.

b). Posisi tangan :

Tangan kiri memegang *stick* di bagian ujungnya atau agak ke bawah sedikit. Tangan kanan memegang bagian tengah dari *stick*, dengan pegangan yang santai, dengan maksud agar dapat mematahkan kecepatan bola sehingga bola tidak memantul.

c). Posisi badan :

Badan *rileks* dan agak membungkuk ke depan, pandangan harus selalu mengikuti jalannya bola. Dengan segera menempatkan diri di garis lurus bola dan diatas *stick*, saat kontak dengan bola.

d). Posisi *stick* :

Pada saat terjadi kontak dengan bola, kepala *stick* harus menyentuk lapangan (saat menerima bola yang menggelundung). Kemudian condongkan ujung *stick* ke arah datangnya bola, dengan maksud agar bola tidak naik ke atas ke arah badan bola. Penerima

2) *Backhand Stop (Reverse stop)*

Stop bola yang datangnya ke arah kiri dari badan penerima.

a). Posisi kaki :

Sama seperti *forehand stop*, hanya berat badan dialihkan ke kaki kiri, tungkai kaki kanan agak diputar ke arah kiri dan ujung-ujung jari kaki tetap berada di tanah.

b). Posisi tangan :

Pegangan tangan kiri pada *stick* tidak berubah, akan tetapi dengan memutar pergelangan tangan. Sehingga telapak tangan menghadap ke arah bola yang datang. Tangan kanan berada pada bagian tengah *stick* dan telapak tangan menempel pada bagian datar *stick*.

c). Posisi badan :

Badan membungkuk ke depan dan sedikit ke kiri. Bahu kanan diputar ke arah depan sehingga menghadap ke arah datangnya bola.

d). Posisi *stick*:

Bagian yang datar dari *stick* harus menghadap ke arah datangnya bola. berada di sebelah kiri dari kaki kiri dan kepala *stick* menempel di tanah.

3) *Stop Bola Naik Atau Bola Melambung*

Menghadapi bola yang tiba-tiba naik ataupun bola yang melambung, cara mengatasinya pada prinsipnya sama seperti pada *stop* yang biasanya, yaitu dengan *forehand* ataupun *backhand stop*. Tetapi dengan catatan bagian kepala *stick* tidak boleh diangkat lebih tinggi dari bahu, sesuai dengan peraturan permainan. Pengecualian diberikan kepada penjaga gawang, dalam usaha menjaga gawangnya dari kemasukan bola.

4) *Short Corner Stop*

Dalam peraturan permainan dijelaskan bahwa bila bola yang dipukul dari *short corner*, harus di *stop (dead stop)* terlebih dahulu di luar lingkaran, baru kemudian boleh ditembakkan-ke gawang dari dalam lingkaran.

Untuk memaksimalkan usaha *stop* bola tersebut, kadang-kadang penyerang melakukan cara *stop* bola sebagai berikut :

a). Posisi tangan :

Tangan kiri memegang bagian tengah *stick* dan tangan kanan memegang bagian ujung *stick*.

b). Posisi badan: jongkok

c). Posisi *stick*:

Bagian datar dari *stick* menghadap ke arah bola. Bagian kepala *stick* menempel lapangan dan bagian batang *stick* sejajar dengan lapangan

f. *Pushing* (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. Keuntungan menggunakan *push* antara lain :

- 1) *Push* adalah operan dengan gerakan yang paling cepat. Cara ini sangat efektif bagi penyerang dalam melakukan tembakan dengan cepat ke gawang lawan dan sebaliknya bagi pihak yang bertahan, saat menghalau bola dari daerahnya untuk melepaskan diri dari tekanan lawan.
- 2) Untuk menyembunyikan arah operan bola sampai saat terakhir.
- 3) Lebih mudah mengoper bola ke arah kanan dengan *push* daripada dengan *hit* sebab posisi kaki tidak perlu berubah.
- 4) Lebih mudah mengontrol kecepatan bola saat melakukan operan, dibandingkan dengan *hit*.
- 5) Memungkinkan mengoper bola dari posisi tanggung bila *hit* tidak mungkin dilakukan.

Cara melakukan *Push* :

Posisi bola: 40 - 50cm di depan kaki kiri.

a) Posisi kaki:

Kaki kiri di depan kaki kanan dan keduanya condong ke depan. Lutut agak dibengkokan.

b) Posisi tangan :

Tangan kiri menggenggam bagian ujung *stick*, dan tangan kanan memegang bagian tengah *stick* atau sedikit ke atas. Jari telunjuk tangan kanan lurus dan menempel / menyangga bagian bawah *stick*.

c) Posisi badan :

Condongkan badan ke depan, mulai dari panggul dan gerakan / tempatkan kepala sedemikian rupa sehingga berada segaris diatas bola. Saat melakukan *push*, putarkan badan sehingga bahu kanan bergerak menghadap ke muka ke arah sasaran.

d) Perkenaan bola :

Diawali dari *stick* yang menempel dengan bola, dan kemudian *stick* menyusur lapangan selama mungkin. Lengan bawah dari tangan kanan menentukan tenaga dorongan, dibantu dorongan dari kaki kanan. Sedangkan tangan kiri membantu mengontrol *stick*, menarik *stick* ke belakang saat tangan kanan melakukan *push*. Setelah *push*, kepala *stick* harus tetap vertikal dan sebagai gerakan lanjutan, *stick* menunjuk mengikuti arah jalannya bola, sehingga bola akan bergerak menyusur lapangan.

g. *Dribbling*

Pengertian *dribble* adalah berlari lurus ataupun memebelok sambil menguasai bola.

Dribble digunakan untuk :

- 1) Lari dengan menguasai bola, sambil memegang stik dengan erat dan cepat untuk melihat ke arah mana bola sebaiknya diarahkan (dioperkan).
- 2) Menarik lawan keluar dari posisinya.
- 3) Mengecoh dan melewati lawan.
- 4) Mendapatkan ruang gerak untuk melakukan operan / tembakan.

Dribble itu sendiri terdiri dari dua macam, yaitu :

- 1) *Dribble* lurus
- 2) *Dribble* buka tutup (*Dribble Indian*)

Cara melakukan *dribble*:

a) Posisi kaki:

Dalam posisi lari yang normal, akan tetapi selalu siap untuk meliukkan badan ke samping kiri/kanan atau mengubah kecepatan lari bila perlu. Untuk itu gerakan kaki (*foot work*) yang baik akan menunjang.

b) Posisi badan :

Lebih bungkuk dari posisi lari biasa, tetapi harus selalu dalam keadaan seimbang dan *rileks*, dengan lengan relatif lurus, menguasai bola dengan baik

c) Posisi Tangan :

Tangan kiri memegang *stick* dibagian ujung *stick*, seperti pada pegangan yang normal, akan tetapi tangan kanan harus sedikit ke bawah untuk mendapatkan kontrol yang maksimum. Untuk lebih membantu dalam mengendalikan *stick*, telunjuk tangan kanan diluruskan dan menempel badan *stick*.

d) Pandangan :

Pandangan harus selalu ke depan mengikuti jalannya bola sekaligus juga melihat keberadaan kawan atau lawan disekitarnya.

Catatan :

Bola harus selalu dekat dengan *stick* dan harus selalu dalam penguasaannya setiap waktu. Pemain tidak boleh lengah karena bola kemungkinan lepas dari kontrolnya ataupun karena dicuri lawan. Bola harus selalu berada kurang lebih 1 meter di depan kaki atau agak disamping kanan, dalam posisi ini maka akan memudahkan melakukan operan ataupun tembakan ke gawang.

- 1) *Dribble* lurus Bola didorong ke depan dengan *stick* tetap menempel pada bola atau dapat juga dengan cara diketuk (*short tap*) berturut-turut.
- 2) *Dribble* buka tutup (*dribble Idian*) Bola didorong serong ke kiri depan dengan menggunakan pegangan *forehand*, kemudian segera didorong

serong ke kanan depan dengan menggunakan backhand. Jadi jalan bola selalu *zig-zag*

h. *Hitting* (Memukul)

Salah satu keterampilan dasar yang paling penting dalam permainan hoki adalah keterampilan menggerakkan / mengarahkan bola ke segala penjuru lapangan dengan cepat dan keras tepat pada sasaran. Hal ini biasanya dilakukan dengan teknik *hit*. Seorang pemain yang baik dan berpengalaman dapat mengontrol keras atau lemahnya pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan tujuannya. Apakah dengan maksud mengoper (*passing*) atau dengan maksud menembak ke gawang (*shooting*), juga tergantung jauh dekatnya sasaran yang dituju.

Cara melakukan hit :

a) Posisi kaki:

Kedua kaki terbuka selebar bahu dan lutut sedikit dibengkokan.

b) Posisi tangan :

Tangan kiri memegang *stick* 1 inci dibawah ujung *stick* dan tangan kanan tepat dibawah tangan kiri.

Letak bola: Kira-kira satu langkah (40-50cm) di depan kaki kiri. Saat mengangkat *stick* ke belakang, berat badan berada di kaki kanan. Kemudian saat mengayunkan *stick*, kedua kaki melakukan gerakan memutar (*pivot*) menghadap ke arah sasaran dengan ujung kaki sebagai porosnya, dibarengi pula dengan memindahkan berat badan ke kiri. Saat *stick* menyentuh bagian belakang dari bola, kedua tangan harus memperkeras pegangan (*grip*). Kemudian sebagai gerakan lanjutan, *stick* harus mengarah ke depan ke arah sasaran.

i. *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 :

- 1) Merebut bola.
- 2) Memaksa lawan untuk melakukan *passing*.
- 3) Memaksa lawan kehilangan kontrol terhadap bola.

Sikap badan saat menunggu lawan yang berada di luar jangkauan adalah sebagai berikut :

- 1) Mengambil posisi tepat dihadapan lawan.
- 2) Berdiri dalam keadaan seimbang, diatas dua kaki dengan lutut agak sedikit ditekuk.
- 3) Badan agak membungkuk ke depan.
- 4) Mata tertuju pada bola.
- 5) *Stick* dipegang kedua tangan.
- 6) *Stick* dipegang dengan kedua tangan.

Bila melakukan sergapan, beberapa hal penting yang harus diingat :

- 1) Perhatikan bola bukan lawannya.
- 2) Kepala *stick* harus selalu kontak dengan tanah.
- 3) Menunggu lawan datang menghampiri.

j. *Forehand Push and Reverse Push*

1. *Forehand Push*

Mengoper dengan stik bagian depan (*forehand push*) adalah cara yang baik untuk mengoper bola ke teman satu tim, apabila teman satu tim mu menerima dengan posisi yang memungkinkan, kamu bisa membuat operan dengan baik dan akurat.

Dalam buku fundamental Field Hockey ada beberapa tahapan melakukan teknik dasar *forehand Push* sebagai berikut:

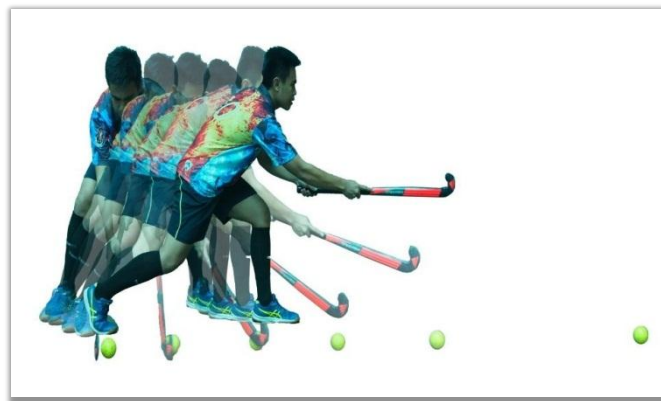
- a. Posisi badan: Posisi badan harus bersiap menghadap target.
- b. Posisi tangan dan Stik: tangan dan stik jauh dari badan dan kepala stik menghadap target.
- c. Posisi stik: stik menempel pada bola dan tidak ada ayunan kebelakang.
- d. Posisi bola: posisi bola segaris dengan kaki belakang dang

tangan kanan dipanjangkan dan siku kiri ditekuk.

- e. Sikap akhir: melangkah dengan kaki kiri, arahkan kaki kiri ke target, pindahkan berat badan ke kaki depan jaga perpindahan kaki agar tetap menghadap ke target.

Dapat disimpulkan bahwa *forehend push* menurut Fundamental Hockey Field adalah letakan bola didepan badan dengan posisi badan rendah atau membentuk kuda-kuda dengan jarak tidak jauh dan tidak dekat dari kaki, lalu dorong bola kearah target dengan posisi badan mengikuti dan tidak ada ayunan kebelakang.

Teknik *forehand push* merupakan teknik yang harus dikuasai secara benar oleh seorang pemain hoki, karena teknik tersebut memiliki manfaat dan fungsi yang sangat banyak dalam suatu pertandingan. Selain untuk mengoper teknik ini juga bisa digunakan untuk menembak ke gawang.



Gambar 2.8 Rangkaian gerak *passing forehand*

Sumber: Foto penelitian

2. *Reverse Push*

Selain gerakan mendorong bola dengan cara *forehand push*, di dalam permainan hoki ruangan ada pula gerakan mendorong bola dengan menggunakan *stick* terbalik atau biasa disebut *reverse push*. Keterampilan ini agak sulit, tetapi keterampilan tersebut sangat penting sekali untuk mengoper bola, memberikan bola dan

mengecoh lawan.

Elizabeth Andres dan Sue Mayers dalam bukunya *field hockey step to success* mengungkapkan bahwa mendorong bola dengan stik terbalik (*Reverse Push*) merupakan cara mengoper bola jarak pendek ketika berada dalam kondisi waktu dan jarak yang tidak memungkinkan untuk bergerak ke posisi *forehand*.

Keterampilan mendorong bola menggunakan stik terbalik ini dapat juga di gunakan sebagai senjata ampuh serangan seperti halnya keterampilan mendorong bola *forehand*.

Adapun gerakan *Reverse Push* atau mendorong bola dengan menggunakan *stick* terbalik menurut Elizabeth sue mayers

a. Persiapan

- 1) Bola di posisikan didepan badan.
- 2) Pundak kanan mengarah ke arah target.
- 3) Letakan bola depan badan dengan jarak 12 inci (30,5 cm) dari kaki.
- 4) Kepala menghadap ke bola.
- 5) Posisi stik letakan lebih rendah dengan kepala stik menempel ke bola.
- 6) Tongkat diposisikan dipegangan terbalik
- 7) Posisi stik menghadap kedepan.

b. Eksekusi

- 1) Dimulai dengan badan didorong kedepan.
- 2) Posisi stik tetap menempel pada bola.
- 3) Tangan kanan ditarik kedepan.
- 4) Tangan kanan digunakan untuk menekan dan mengarahkan.
- 5) Dorong dengan posisi badan tetap rendah dengan kedua tangan.
- 6) Tangan kanan digunakan untuk menekan dan mengarahkan.
- 7) Posisi kepala sejalan dengan bola.

c. Sikap akhir

- 1) Panjangkan tangan mu mengikuti tangan kirimu melampaui kaki kananmu.
- 2) Menghasilkan momentum melalui bola.
- 3) Pindahkan berat badan melalui kaki kiri.
- 4) Diakhiri dengan stik dan tangan mengarah ke target badan didorong melewati kaki depan.
- 5) Panjangkan tangan dan lenganmu mengarah ke target.
- 6) Kembali ke posisi siap.¹³

Dapat disimpulkan bahwa *reverse push* menurut Elizabeth andres dan Sue Mayers adalah badan menghadap ke kanan dan bola di letakan depan bola serta posisi stik yang dibalik, dorong bola mengarah ke target dengan posisi badan mengikuti (*followstrough*).



Gambar 2.9 Rangkaian gerak *passing reverse*

Sumber: Foto penelitian

Dengan demikian keterampilan mendorong bola *passing reverse push* merupakan salah satu keterampilan *passing* dalam permainan hoki yang dapat di gunakan pula sebagai cara untuk mengoper ataupun mencetak gol.

5. Kelincahan

Menurut Daryanto (2015) Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hamper dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot.

Orang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dalam kata lain, kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan tetapi juga menuntut kelentukan yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh lainnya (Radjulani, dkk, 2014).

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Widiastuti (2015) dalam Arifin (2018)

Kelincahan adalah latihan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Kemampuan ini ternyata sangat diperlukan dalam banyak cabang olahraga yang memang memerlukan kelincahan untuk keberhasilannya, misalnya pada cabang olahraga tinju, bola voli, sepak bola, bola basket, softball, bulu tangkis, dan tenis meja (Budi Sutrisno dalam Radjulani, 2014).

Selanjutnya sejalan dengan Harsono (1988 : 172) dalam Sabar Subakti (2013) yang menyimpulkan bahwa : “ orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Berdasarkan pendapat ini disimpulkan bahwa orang yang sedang bergerak cepat dapat dengan cepat pula merubah

arahnya tanpa kehilangan keseimbangan sehingga masih mampu untuk melakukan gerakan yang sama atau yang lain.

Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli tersebut maka kelincahan dipandang perlu dan sangat dibutuhkan oleh setiap cabang olahraga yang aktivitasnya banyak mengerahkan perubahan/peralihan gerak dan perubahan posisi tubuh secara cepat dan tepat. Cabang olahraga *hockey* termasuk kategori yang sangat membutuhkan kelincahan dalam usaha *dribble* bola kedepan, kebelakang, kesamping kanan dan kiri dengan berbagai teknik *dribble* dan masih mampu untuk melakukan gerakan push ataupun hit.

Kelincahan dalam permainan *hockey* dominan pada kelincahan gerak kaki untuk merubah arah lari ketika sedang memainkan bola agar tetap dalam penguasaan. untuk keperluan melewati pemain lawan dalam penyerangan, kelincahan juga dibutuhkan untuk mengecoh lawan dengan gerak tipu yang tiba-tiba merubah arah lari dan semua kegiatan ini dilakukan dengan cepat. Dengan demikian seseorang yang mengubah suatu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincahannya cukup baik. Keadaan seperti ini kerap dijumpai dalam permainan *hockey* yang ditampilkan oleh pemain - pemainnya, jadi kelincahan harus dimiliki oleh setiap pemain *hockey*.

6. Kekuatan Otot Lengan

a. Pengertian Kekuatan Otot Lengan

Membahas tentang kekuatan otot lengan-bahu terlebih dahulu dijelaskan pengertian kekuatan (*Strenght*). Dalam kegiatan olahraga kekuatan sangat diperlukan untuk mencapai hasil yang maksimal, dimana dengan kekuatan yang dikeluarkan pemain diharapkan mampu memberikan pengaruh yang baik dalam mencapai prestasi olahraga yang digelutinya.

Menurut Ismaryati (2011:111) kekuatan atau yang biasa disebut *Strenght* yaitu : Tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsur yang sangat

penting dalam aktifitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak, pencegah cedera. Selain itu kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen-komponen kemampuan fisik yang lain misalnya *power*, kelincahan, kecepatan.

Demikian kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi optimal. Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan merupakan kemampuan pemain melakukan usaha yang maksimal tanpa menciptakan prestasi yang optimal karena kekuatan sangat berperan penting bagi kondisi fisik seseorang. Kekuatan juga merupakan daya penggerak dan juga berfungsi sebagai pencegah cedera.

Sedangkan menurut Bempa dalam Iskandar (2016:23) mengatakan bahwa “Kekuatan merupakan salah satu unsur yang harus dimiliki oleh seorang atlet, karena setiap kinerja dalam olahraga selalu memerlukan kekuatan”. Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa unsur kekuatan merupakan komponen penting dalam olahraga. Hal ini dikarenakan kekuatan (*strenght*) merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik dan pencegahan cedera. Selain itu, kekuatan atau *strenght* juga memainkan peranan penting didalam komponen-komponen kemampuan fisik lainnya (kekuatan, kelincahan dan kecepatan).

Pada system tubuh manusia sebuah gerakan tercipta atas kerjasama otot-otot dan syaraf yang menggerakkan rangka. Otot dan syaraf bekerja melalui perintah otak agar terciptalah suatu gerakan yang diinginkan. Otot lengan merupakan otototot yang menempel pada bagian lengan mulai dari lengan atas hingga lengan bawah. Adapun anatomi otot lengan terlihat seperti pada gambar berikut:



Gambar 2.10 Struktur Jaringan Otot lengan

Sumber: Pearce (2000:112)

b. Jenis – jenis Otot Lengan

Sebelum mengetahui cara memperbesar otot lengan, ada baiknya Anda mengetahui otot-otot apa saja yang terdapat pada lengan di bawah ini:

1). *Bisep*

Dalam bahasa ilmiah, otot *bisep* dikenal dengan nama otot biceps brachii. Otot besar ini memanjang dari lengan atas hingga ke siku, dan melekat di atas tulang pangkal lengan (*humerus*). Otot ini memungkinkan Anda menggerakkan lengan ke atas, bawah, depan, dan belakang.

2). *Trisep*

Otot trisep dikenal dengan nama *triceps* brachii. Letaknya di belakang tulang humerus. Otot inilah yang memungkinkan Anda melakukan gerakan meluruskan lengan bagian bawah serta membantu menstabilkan sendi bahu.

3). *Brakioradialis*

Otot *brakioradialis* terletak di bagian atas lengan bawah, dekat siku. Otot ini membuat lengan bawah membuat gerakan memutar.

4). *Ekstensor karpi radialis longus*

Otot ini terletak bersebelahan dengan otot brakioradialis. Anda bisa merasakan adanya otot ini ketika mengepalkan tangan, yaitu terasa kencang di lengan bawah. Otot inilah yang membuat kita bisa menggerakkan pergelangan tangan ke semua arah.

7. *Dribble bola hockey*

Pengertian *dribble* adalah berlari lurus ataupun membelok sambil menguasai bola. Dalam olahraga hoki teknik ini sangat diperlukan karena hoki merupakan olahraga beregu. *Dribbling* adalah bagian yang sangat penting dari permainan. Dan tidak hanya digunakan untuk membuat berjalan besar atas lapangan. Seorang atlet perlu dan harus menggunakan kemampuan *dribbling* yang baik untuk menerima bola dan menyebarkannya dengan cepat. Jadi untuk menjadi pemain *hockey* yang baik menggiring bola

adalah salah satu keterampilan yang paling penting dalam permainan. Untuk para pemula atau orang yang baru belajar olahraga hoki, pembelajaran yang harus dilakukan yaitu pergerakan tanpa bola dulu. Atlet harus melakukan kelenturan terlebih dahulu, hal ini dikarenakan atlet yang baru belajar olahraga ini otot-ototnya belum lentur.

Berdasarkan kutipan tersebut, jelas bahwa keterampilan teknik dapat dikuasai setelah melakukan proses belajar atau berlatih. Dan untuk menuju kemahiran maka dalam pola latihannya harus melakukan pengulangan. Latihan (*training*), menurut Harsono (1988: 101) ialah "proses yang sistematis dari berlatih bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan pekerjaan". Melatih kemampuan men-*dribble* dan teknik dasar lainnya diperlukan alat bantu latihan.

8. Tujuan dan kegunaan *mendribble* (mengiring bola)

Elisabeth R Anders, (1999;60): Menggiring adalah membawa bola secara terputus-putus atau senantiasa bola menempel pada *stick*, dan berpindah dari kanan ke kiri untuk memindahkan bola dari satu posisi ke posisi lain. Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam hal menggiring bola adalah bola harus dikuasai sepenuhnya agar dapat melindungi bola dari lawan pada saat menggiring bola. Setiap pemain dianjurkan menggunakan stik sebagai keperluan untuk melindungi bola terhadap serangan lawan, pandangan tidak boleh selalu pada bola, tetapi juga pengamatan pada situasi lapangan.

Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, memperlambat tempo permainan, memindahkan daerah permainan, memancing lawan untuk mendekati lawan hingga daerah penyerangan terbuka. Disamping itu posisi tubuh dan keakuratan gerak juga sangat menentukan hasil teknik menggiring sama pentingnya dengan kondisi fisik dan psikologis atlet.

Ten & Haridas (2006:41): Teknik dasar *dribling* dalam permainan *hockey* ada tiga jenis yaitu, *indian drible* (menggiring buka tutup), *close*

dribbling (menggiring rapat), *loose dribble* (menggiring lurus). Menggiring bola merupakan teknik dasar yang harus dikuasai setiap atlet *Hockey* secara sempurna, karena *dribbling* digunakan untuk mengontrol agar bola tetap dalam penguasaan tim dan mengubah arah penyerangan. Dalam melakukan serangan, menggiring bola dapat dilakukan sebagai strategi seorang penyerang untuk menciptakan peluang *shooting* ke gawang lawan demi terciptanya gol. Namun ketiga teknik dasar diatas berbeda dalam pelaksanaannya, tingkat kesulitan dalam melakukannya serta manfaatnya.

B. Penelitian Relevan

Beberapa penelitian yang relevan di bawah ini diharapkan dapat membantu memberikan arahan agar penelitian lebih fokus. Penelitian tersebut antara lain :

1. Penelitian ini dilakukan Latuheru, R. V. Tahun 2020 dalam judul “Hubungan Antara Kelentukan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Permainan Hoki”. Berdasarkan hasil pengujian analisis korelasi data antara kelentukan dan kelincahan terhadap keterampilan dribbling dalam permainan hoki. Diperoleh nilai korelasi observasi (r_0) = 0,736 lebih besar daripada nilai korelasi tabel (r_t) pada taraf signifikan 95% = 0,254 berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dan kelincahan terhadap keterampilan dribbling dalam permainan hoki.
2. Penelitian ini dilakukan juga oleh Ainus Sholikhan Febrihan Dan Elfia Rosyida tahun 2019 dalam judul “Kontribusi Kelincahan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan *Indian Dribble* Pada Siswa Ekstrakurikuler Hockey Di Sma Negeri 1 Menganti”. Populasi penelitian ini adalah Atlet Putra Indoor Hockey SMAN 1 MENGANTI yang berjumlah 20 atlet. Dalam teknik pengambilan sampel ini penulis menggunakan teknik *Nonprobability* yaitu sampel jenuh atau sering disebut total sampling. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Putra Indoor Hockey SMAN 1 MENGANTI yang berjumlah 20 atlet. Pada Kelincahan memberikan kontribusi sebesar 87,4% terhadap keterampilan *Indian*

Dribble. Pada Kekuatan Otot Lengan memberikan kontribusi sebesar 36,9% terhadap keterampilan *Indian Dribble*.

C. Kerangka Berpikir

Permainan *hockey* memiliki berbagai teknik dasar. Yang menggunakan kemampuan kelincahan di gunakan untuk melakukan *dribble* dan berlari, kelincahan juga di gunakan untuk membawa bola dan menghindari lawan saat membawa bola. Beberapa kemampuan tersebut sangat mempengaruhi keberhasilan dalam mencetak gol ke gawang lawan. Kelincahan, cara untuk mengukur kelincahan adalah dengan *illinois agylity*.

Permainan *hockey* memiliki berbagai teknik dasar. Yang menggunakan kemampuan kekuatan otot lengan untuk bermain, yaitu *dribble*, *hit*, *push* dan juga untuk kiper, kekuatan otot lengan untuk *shooting* dan berlari. Ketiga kemampuan tersebut sangat mempengaruhi keberhasilan dalam mencetak gol ke gawang lawan. Kemampuan kekuatan otot lengan, kekuatan otot lengan, yang di ukur dengan tes yang berbeda menggunakan *push-up*.

Kemampuan kekuatan otot lengan, kekuatan otot lengan, antara atlet satu dengan yang lain berbeda-beda, termasuk tes *push-up*. *Push-up*, antara atlet yang mengikuti permainan *hockey* juga berbeda. tergantung dari jenis olahraga, peraturan dan tes antara atlet yang mengikuti permainan *hockey*.

Permainan olahraga *hockey* adalah salah satu permainan yang sangat populer dikalangan pria dan wanita. Dalam permainan Olahraga *hockey* ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki seorang atlet yaitu: Menggiring (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), menembak (*shooting*). Selain melatih pemain-pemain *hockey* dengan teknik-teknik, pelatih juga harus melatih pemain-pemainnya agar memiliki kemampuan fisik yang baik. Dalam melakukan *dribble*, kelincahan sangat diperlukan guna tercapainya permainan yang baik sehingga peluang yang di dapatkan dapat di selesaikan secara maksimal.

Kemampuan fisik dibedakan menjadi 2 yaitu kemampuan fisik umum dan kemampuan fisik khusus. menurut Suharno (1985:24) komponen fisik

umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincuhan, dan kelentukan. Sedangkan komponen fisik khusus meliputi stamina, power, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan. Kecepatan adalah merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dalam waktu yang singkat sedangkan ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk menempatkan sesuatu dengan baik dan tepat. Kecepatan dan faktor ketepatan adalah bagian dari pada faktor kondisi fisik yang merupakan kelincuhan dan kekuatan otot lengan, menunjang *dribble* bola pada permainan olahraga *hockey*.

Semakin baik kondisi fisik seseorang khususnya kelincuhan, ketepatan, dan kekuatan diharapkan semakin baik pula kemampuan seseorang dalam *dribble* bola. Kelincuhan, ketepatan, dan kekuatan sangat diperlukan dalam bermain *hockey*, karena teknik dasar dalam *hockey* akan lebih baik dan sangat bagus apabila didukung oleh faktor kelincuhan dan kekuatan. Karena dengan kelincuhan dan kekuatan yang baik seorang pemain akan lebih mudah dalam menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan *hockey*.

Kemampuan fisik yang paling dominan dalam melakukan *dribble* dapat disimpulkan dari penjelasan teori dan menurut pendapat ahli di atas di jelaskan bahwa kelincuhan dan kekuatan otot lengan itu sangat penting untuk memlakukan *dribble* bola. Untuk mencapai sebuah goal tentulah seorang atlet harus mempunyai kelincuhan yang baik agar bisa mengarahkan bola ke arah yang di inginkan oleh pemain, sedangkan kekuatan otot lengan berguna agar *dribble* seorang pemaian *hockey* lama membawa bola dan tidak mudah lepas pada saat men-*dribble* bola.

D. Hipotesis Penelitian

Hepotesis merupakan rumusan untuk menggambarkan hubungan dua variable akibat. Hipotesis juga merupakan pernyataan yang penting kedudukannya dalam peneliti. Menurut Sugiyono(2021:99-100) Menyatakan “bahwa hepotesis jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian”.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disampaikan bahwa hipotesis adalah jawaban sementara yang masih perlu diuji kebenarannya

melalui pemecahan masalah. Dalam penelitian ini untuk rumusan hipotesisnya yaitu:

1. Hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan *dribble*
 - a. Ha (Hepotesis Alternatif)
 - 1) Terdapat hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan *dribble* pada atlet *hockey* kabupaten sintang
 - b. Ho (Hepotesis Nol)
 - 1) Tidak terdapat hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan *dribble* pada atlet *hockey* kabupaten sintang
2. Hubungan antata kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *dribble*
 - a. Ha (Hepotesis Alternatif)
 - 1) Terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *dribble* pada atlet *hockey* kabupaten sintang
 - b. Ho (Hepotesis Nol)
 - 1) Tidak terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *dribble* pada atlet *hockey* kabupaten sintang
3. Hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *dribble*
 - a. Ha (Hipotesis Alternatif)
 - 1) Terdapat hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *dribble* pada atlet *hockey* kabupaten sintang
 - b. Ho (Hipotesis Nol)
 - 1) Tidak terdapat hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *dribble* pada atlet *hockey* kabupaten sintang

