

MODEL LATIHAN POLA SHOOTING PADA TIM PUTRA
PELATDA HOKI OUTDOOR PAPUA

Novelia Olivia Kbarek
Universitas Negeri Jakarta
E-mail: noveliakbarek11@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL

Submitted : 2024-02-13
Review : 2024-02-13
Accepted : 2024-02-13
Published : 2024-02-29

KATA KUNCI:

Model Latihan Pola *Shooting* pada Permainan Hoki *Outdoor* Tim Putra Papua.

A B S T R A K

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui model latihan pola *Shooting* yang bervariasi serta untuk menghasilkan produk dalam bentuk model latihan *Shooting* pada tim putra pelatda hoki *Outdoor Papua*. Metode penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan *Research & Development* (R & D). Tahap yang dilakukan pada penelitian adalah 5 tahapan model ADDIE. Subjek penelitian untuk dilakukan uji coba model latihan pola *Shooting* pada Tim Putra Senior Pelatda Hoki *Outdoor Papua*. Pada penelitian ini peneliti bekerjasama dengan 3 ahli dalam bidang olahraga hoki. Uji validasi yang terdiri dari 3 ahli yaitu satu dosen ahli hoki dan dua pelatih hoki. Setelah dilakukan uji validasi ahli, maka dilakukan uji coba bentuk model latihan pola *Shooting* pada permainan hoki *oudoor*. Adapun hasil dari penelitian ini adalah model latihan pola *Shooting* dapat digunakan dalam latihan hoki terutama pada latihan *Shooting reverse* dengan tujuan sebagai sumber referensi pelatih serta sebagai variasi latihan dasar *Shooting reverse* dalam proses latihan. Berdasarkan hasil validasi ahli, maka diperoleh 20 model pola *Shooting* yang layak untuk digunakan dari 20 model latihan pola *Shooting* yang telah dibuat oleh peneliti.

PENDAHULUAN

Hoki merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dilakukan secara tim/beregu (Waber,M, Linke & Lames, 2017). Olahraga hoki biasanya dimainkan dengan menggunakan stik yang berbentuk huruf L dan dapat dimainkan di lapangan Outdoor maupun indoor. Olahraga hoki adalah olahraga yang memiliki keunikan tersendiri dibandingkan dengan olahraga lainnya. Aspek hoki ini unik karena permainan ini mempunyai aturan pembatasan tempat atau wilayah untuk menembak bola kearah gawang, pergantian pemain tanpa batas selama pertandingan (Primadi Tabrani ITB 1985.) dan para pemain diharuskan memperhatikan posisi tubuh setengah jongkok pada saat menguasai bola ataupun merebut bola dari pihak lawan.

Hoki Outdoor atau biasanya disebut hoki lapangan, hoki lapangan biasanya di mainkan dengan 18 pemain dengan jumlah pemain yang berada di dalam lapangan 11 orang terdiri dari 10 pemain dan 1 kiper.

Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain agar dapat

bermain hoki dengan baik. Teknik hoki *Outdoor* sendiri terdiri dari teknik dasar yaitu: push, stop (forhand & back hand), tepping, dribbling, hitting, reverse, juggling, flick dan scup.

Mengingat kualitas permainan hoki, pemain harus menguasai keterampilan dasar pemain hoki. Peneliti memilih salah satunya dan yang benar-benar dibutuhkan adalah shooting, penguasaan teknik dasar shooting berperan penting dalam hoki. Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai dan dikuasai secara sempurna, karena shooting merupakan salah satu teknik dasar yang biasa digunakan dan lebih banyak dilakukan di tengah-tengah permainan hoki dibandingkan dengan keterampilan lainnya.

Teknik shooting merupakan salah satu keterampilan wajib yang harus dimiliki oleh seorang pemain hoki dalam lapangan. Karena kemampuan teknik shooting pemain (shooting/menembak ke sasaran), jalan mereka menuju kemenangan dalam permainan menjadi lebih mudah dan peluang untuk mencetak gol muncul. Sehingga dapat mempengaruhi hasil pertandingan. Dalam shooting, komponen fisik juga harus dikuasai, seperti ketepatan pukulan bola, koordinasi gerakan kaki dan juga penggunaan alat pemukul, serta tenaga yang dihasilkan oleh otot lengan, yang kemudian dipadukan dengan keseimbangan. tubuh untuk dapat memposisikan diri dengan sempurna.

Percepatan tembakan seringkali menjadi kendala bagi pemain, karena sulit menembus garis pertahanan lawan. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, gol dicetak saat pemain shooting ke area circle sampai ke gawang. Oleh karena itu, pemain harus bisa memanfaatkan setiap momen untuk shooting. Faktor ini juga dipengaruhi oleh strategi permainan hoki dimana tim harus mengerti kapan harus menyerang dan kapan harus bertahan. Peran strategi ini sepenuhnya bergantung pada pelatih. Terkadang tim yang diblok tidak bisa mencetak gol, sehingga pelatih harus mencari cara atau strategi lain untuk mencetak gol.

Salah satu teknik dasar dalam hoki adalah shooting, yaitu shooting ke arah gawang tim lawan. Tembakan yang tepat dapat meningkatkan peluang untuk mencetak gol. Oleh karena itu, latihan shooting merupakan bagian yang sangat penting dari latihan hoki.

Dalam latihan hoki outdoor, berbagai latihan shooting sangat penting untuk meningkatkan skill para pemainnya. Namun, masih belum banyak dilakukan penelitian tentang variasi latihan shooting reverse pada tim hoki outdoor Papua. Oleh karena itu, penelitian ini akan membahas tentang variasi Latihan shooting reverse pada tim hoki outdoor Papua.

Keuntungan menggunakan reverse pada seorang pemain apabila melakukan operan jarak pendek pada saat yang tidak diduga oleh lawan dan juga bila pemain tidak memiliki kesempatan untuk berputar untuk melakukan pukulan hit. Reverse stick pass dalam hal ini juga dapat berfungsi sebagai short hit ataupun push.

Dengan pengalaman bermain, seorang pemain dapat melakukan back hand pass dengan menggunakan kaki kiri maupun kaki kanan yang berada di depan pada saat melakukan dribbling di daerah 25 yard, ketika sedang beradapan dengan seorang lawan. Dengan sedikit mengayunkan atau sama sekali tidak mengayunkan 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, akan tetapi teknik ini cukup sulit untuk dipelajari karena banyak atlet-atlet yang masih sulit dalam melakukan teknik reverse

hit itu di karenakan kurangnya variasi model latihan reverse hit maka dibuatlah penelitian ini. Kelebihan pembelajaran dengan model addie disebabkan oleh penerapannya yang sistematis (tersistem) dan metodis (metode yang baik).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam pengerjaan skripsi ini adalah metode Research & Development (R & D) untuk memvalidasi produk berupa model pola latihan Shooting sebagai referensi latihan Tim Putra Pelatda Hoki Outdoor Papua dengan menggunakan 5 tahapan model ADDIE yaitu Analyze, Design, Development, Implementation dan Evaluation.

Hasil akhir dari penelitian ini adalah model pola latihan Shooting. Selain itu hasil dari penelitian pengembangan ini akan menghasilkan produk berupa desain model pola latihan Shooting yang lebih spesifik ke cabang olahraga hoki lapangan dengan model pola latihan Shooting yang bervariasi. Penelitian ini akan dibuat menjadi sebuah buku untuk dijadikan bahan referensi bagi para pelatih dan pemain dalam menerapkan latihan Shooting reverse.

Menurut Sugiyono “penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa Inggrisnya research and development (R&D) adalah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut” (Sugiyono, 2012).

Perencanaan pengembangan model yang diharapkan dapat menjadi produk yang dapat dikembangkan secara sistematis dan logis, sehingga produk ini mempunyai kelayakan dalam penggunaannya, yang dihasilkan melalui penelitian ini adalah desain produk model latihan pola Shooting pada tim putra pelatda hoki outdoor putra yang nantinya dapat dijadikan sebagai pedoman atau petunjuk untuk membuat model latihan pola Shooting hoki outdoor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan, penelitian ini layak dan dapat digunakan oleh pelatih hoki dengan menggunakan teknik shooting model latihan yang telah dibuat. Adapun tujuan dari shooting yang telah dikembangkan ini adalah untuk memiliki banyak variasi pada atlet saat melakukan teknik shooting reverse hit yang akan diterapkan sesuai dengan situasi dan kondisi saat latihan dan bertanding.

Model latihan ini juga bertujuan untuk dapat dijadikan bahan referensi bagi para pelatih dalam membuat model latihan shooting ketika memberi program latihan sesuai dengan kemampuan atlet yang memiliki teknik shooting reverse hit. Model latihan ini dapat digunakan oleh pemula dan juga atlet yang sudah menguasai teknik shooting Reverse hit.

Tabel 1
Hasil Analisis Kebutuhan

No	Butir Pernyataan	Temuan
1	Apakah Prestasi Hoki Pelatda Hoki Putra <i>Outdoor</i> Papua secara umum sudah baik?	Namun 1 tahun terakhir prestasi tim hoki papua menurun.
2	Apa saja sarana dan Prasarana yang digunakan pengembangan model latihan <i>Reverse</i> Hoki pelatda <i>Outdoor</i> Putra Papua ?	Sarana dan prasarana yang digunakan dalam latihan <i>Reverse</i> yaitu <i>cones</i> , <i>stick</i> , bola, gawang, dan lapangan.

No	Butir Pernyataan	Temuan
3	Bagaimana antusiasme atlet pada saat mengikuti latihan pada materi <i>Reverse</i> ?	Atlet merasa senang dengan materi yang diberikan karena membari pengetahuan baru atau reverensi latihan <i>shooting</i> bagi para atlit , akan tetapi ada satu momen atlet kecapean dikarenakan pemasangan <i>cones</i> terlalu jauh dan waktunya terlalu lama .
4	Apakah dibutuhkan pengembangan model-model latihan yang baru untuk melakukan latihan <i>Reverse</i> ?	Secara umum pelatih sangat membutuhkan, akan tetapi dikarenakan sekarang teknologi sudah canggih jadi mungkin lebih mudah untuk pelatih mengembangkan model latihan <i>reverse</i> karena banyak model-model latihan di sosial media.
5	Apakah fasilitas yang di gunakan cukup baik untuk melakuakan latihan <i>Shooting Reverse</i> ?	Tidak, dikarenakan kondisi lapangan yang bukan lapangan sintetik (karpet) yang memiliki permukaan rata, proses pelaksanaan dilakukan di lapangan rumput yang memiliki permukaan tanah tidak rata mengakibatkan proses dalam melakukan latihan <i>Shooting Reverse</i> kurang efektif.
6	Apakah atlet putra pelatda hoki <i>outdoor</i> papua sudah melakukan teknik yang benar?	Belum, Ada beberapa atlet yang tidak mengikuti instruksi dengan baik, dikarenakan beberapa atlet masih ada yang melalukan gerakan dengan tekik yang kurang tepat, mengakibatkan perkenaan bola pada saat <i>shooting</i> kurang tepat sasaran (meleset).

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini berdasarkan masalah yang dikemukakan serta didukung oleh data-data yang didapatkan oleh peneliti.

Penerapan model latihan yang dikembangkan oleh peneliti dinilai cocok untuk digunakan dalam proses latihan, khususnya pada latihan shooting reverse. Serta menjadi sumber referensi pelatih sebagai variasi latihan dasar shooting Reverse dalam proses latihan.

Terdapat 20 model yang siap dikemas dalam bentuk buku yang sudah divalidasi oleh ahli, dan telah dinyatakan layak untuk digunakan dalam proses latihan. Dengan adanya model latihan ini dapat menjadi referensi pelatih membuat berbagai variasi model latihan teknik shooting Reverse.

Pengalaman bermain dan pengetahuan bermain memiliki pengaruh yang ditunjukan dengan presentasi hasil yang diperoleh dari penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreas Elizabet & Myer Sue. (1999). *FIELD HOCKEY Step to Success*. United States of American.
- Bompa, T.O., & Haff, G. G. (2009) *Periodization Theory and Methodology of Training*, New York: Kendall. Hunt Publishing Company.
- Dini Rosdiani (2012). *Model pembelajaran langsung dalam pendidikan jasmani dan kesehatan*.

Bandung

- Dawkins, J.(1990). Hockey Aussie Sport Coaching Program. South Australia: Achper.
- Pengaruh Model Peer Teaching Terhadap Motivasi dalam Pembelajaran Hockey.
- Delavier Frederic. (2006). Strength Training Anatomy. New Zeland: Human Kinetics.
- Mulyatiningsih, E., & Nuryanto, A. (2014) Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan.
- Sukmadinata, N. S. (2011). MODEL PENELITIAN PENDIDIKAN. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Pendidikan, PendekatanKuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Tegeh, I. M., Jampel, I. N., & Pudjawan, K. (2014). Model Penelitian Pengembangan. Yogyakarta: Graha Ilmu, 88, 90-92.
- Tabrani, Primadi (1985). Hockey & Kreativitas Dalam Olahraga. Bandung; ITB
- Wahab, A. A. (2007). Metode dan model-model mengajar. Bandung: Alfabeta.
- Wirawan, E. (2012). Teori, Model, Standar, Aplikasi, dan Profesi, Depok: PT. Rajagrafindo Persada.
- Weber, M., Linke, D., & Lames, M. (2019). Can positioning systems replace timing gates for measuring sprint time in field hockey?. *Frontiers in physiology*, 9, 1882.