

Edisi Pertama

HOCKEY



Heryanto Nur Muhammad

HOCKEY

Diterbitkan Oleh
UNESA UNIVERSITY PRESS
Anggota IKAPI No. 060/JTI/97
Anggota APPTI No. 133/KTA/APPTI/X/2015
Kampus Unesa Ketintang
Gedung C-15 Surabaya
Telp. 031 – 8288598; 8280009 ext. 109
Fax. 031 – 8288598
Email : unipress@unesa.ac.id
unipressunesa@yahoo.com

xxx,52 hal., Illus, 15.5 x 23

ISBN : 978-602-449-241-0

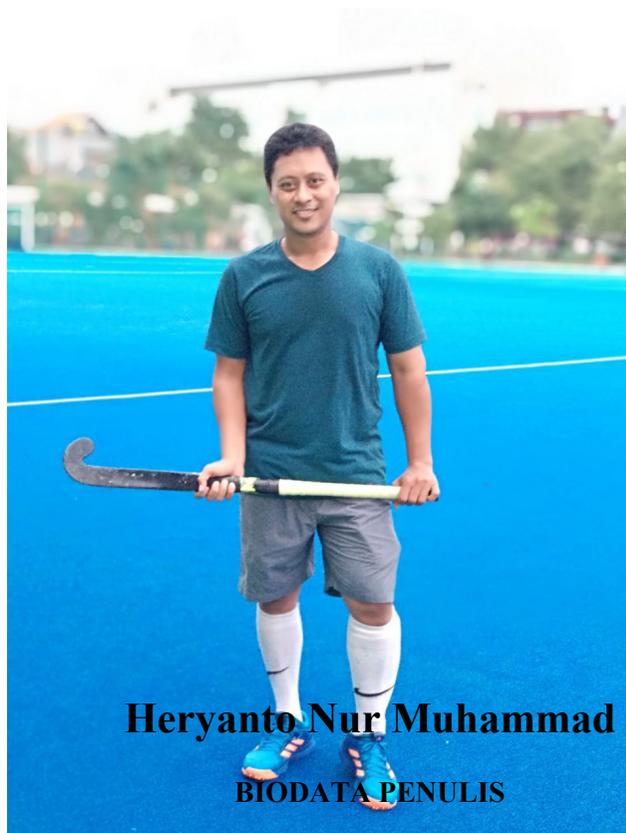
copyright © 2018 Unesa University Press

All right reserved

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apapun baik cetak, fotoprint, microfilm, dan sebagainya, tanpa izin tertulis dari penerbit

Edisi Pertama

HOCKEY



Heryanto Nur Muhammad

BIODATA PENULIS



Heryanto Nur Muhammad, S.Pd., M.Pd.

Lahir di Surabaya, 29 Juni 1974. Alamat email di doglo1974@gmail.com. Bekerja sebagai staf pengajar di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya sejak tahun 1999. Riwayat pendidikan S1 di Jurusan Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Surabaya, S2 Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Surabaya dan saat ini tengah menempuh studi doktoral di S3 Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. Spesialisasi yang dimiliki adalah Personal Trainer, Hockey, Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani, dan Inovasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani.

BAB I

PERKEMBANGAN CABANG OLAHRAGA *HOCKEY*

A. Pendahuluan

1. Deskripsi Perkembangan Cabang Olahraga *Hockey*

Bab ini akan membahas tentang perkembangan cabang olahraga *hockey*. Perkembangan *hockey* meliputi sejarah *hockey*, *hockey* sebagai cabang olahraga prestasi, dan *hockey* sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan memahami perkembangan *hockey* maka diharapkan mahasiswa mampu mendalami secara lebih cabang olahraga *hockey* dan dapat menjelaskan kepada anak didik baik ketika memberikan pembelajaran maupun pada saat melatih di perkumpulan.

2. Tujuan Pembelajaran

Dengan menguasai bab ini maka mahasiswa diharapkan dapat

:

- a. Menjelaskan perkembangan cabang olahraga *hockey*.
- b. Menjelaskan *hockey* sebagai cabang olahraga prestasi.
- c. Menjelaskan *hockey* sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani.

B. Materi

1. Perkembangan Cabang Olahraga *Hockey*



Gambar 1. Relief *hockey* yang tersimpan di museum Athena (wikipedia.org)

Permainan yang menggunakan tongkat (*stick*) dan bola telah ada sejak lama. Dan dimainkan oleh masyarakat di beberapa negara. Setiap negara yang memainkan memiliki nama untuk menyebut permainan ini. Salah satu bukti bahwa permainan ini telah ada sejak dahulu kala adalah temuan dari suatu relief di mesir yang berangka tahun 1272 SM. Juga terdapat gambar artefak dari Yunani pada tahun 500 SM.

Di Irlandia, permainan dengan menggunakan tongkat dan bola yang mirip *hockey* dimainkan lebih dari 3000 tahun yang lalu dan disebut dengan *hurling*. Permainan ini masih dimainkan hingga saat

ini. Dikatakan mirip karena permainan ini juga menggunakan *stick* yang disebut dengan *hurley/caman* dan bola yang disebut dengan *sliotar*.

Di Skotlandia juga ditemukan permainan yang mirip dengan *hockey* dan disebut dengan *shinty* dengan menggunakan peralatan yang disebut *caman* dan bola *shinty*. Perbedaan yang terlihat dengan *hockey* terdapat dalam peraturan permainannya yang salah satunya adalah mengizinkan untuk menggunakan kedua sisi *stick* dan dibolehkannya untuk memainkan bola di udara.

Penduduk Daur di Mongolia juga memainkan permainan yang mirip *hockey* yang disebut dengan *beikou* dan telah dilakukan lebih dari 1000 tahun yang lalu. Permainannya dilaksanakan dalam dua babak dan masing-masing babak berlangsung selama 15 menit. Sedangkan Indian Araucano bersama imigran Eropa di Chili juga memainkan *chueca* yang mirip dengan permainan *hockey* sejak abad 16. Terdapat pula permainan yang disebut dengan *dumbung*, yaitu sejenis permainan yang mirip dengan *hockey* juga dimainkan oleh penduduk asli Nongar di Australia Barat.

Permainan-permainan tersebut dikatakan mirip dengan *hockey* karena menggunakan tongkat, bola, dan adanya gawang. Juga,

permainan tersebut bertujuan untuk mencetak skor/gol sebanyak-banyaknya untuk mengalahkan lawan. Adapun cabang olahraga lain yang sama-sama menggunakan tongkat dan bola seperti golf, *woodball*, *softball-baseball*, dan lain sebagainya tidak dapat dikatakan serupa karena bentuk permainannya berbeda dengan *hockey*. Permainan populer lainnya yang dimainkan saat ini yang mirip dengan *hockey* adalah permainan *floorball* dan *ice hockey*.

Kata *hockey* tidak diketahui awal mula penyebutannya sebelum terbentuknya organisasi *hockey* internasional yaitu *Federation Internationale de Hockey Sur Gazon* (FIH), namun dari bukti-bukti sejarah yang tercatat bisa diketahui bagaimana saat itu permainan ini disebut. Di Perancis, permainan ini disebut dengan *hocquet*. Banyak istilah yang digunakan namun rata-rata pengucapannya seringkali berkaitan dengan kata "*hook*" yang dalam beberapa istilah dikenal memiliki arti kait atau lengkung. Hal ini nampaknya berkaitan dengan ujung *stick hockey* yang berupa lengkungan khas yang digunakan untuk menggiring dan memainkan bola. Kata *hockey* sendiri telah disebutkan pada tahun 1363 oleh Edward III saat menyebutkan beberapa cabang olahraga permainan. Pada tahun 1799, dalam satu surat yang ditulis oleh William Pierre Le Cocq

menuliskan tentang permainan olahraga yang disebut dengan *hockey*. Sedangkan Kata *hockey* pertama kali tercatat dalam Kamus Umum William Holloway pada tahun 1838 yang menyebutkan bahwa permainan tersebut dimainkan oleh beberapa anak laki-laki disetiap sisi lapangan menggunakan tongkat (*stick*) yang disebut *hawkey* dan bola.

Diluar penggunaan istilah-istilah yang kita ketahui tersebut, bukti sejarah menyatakan bahwa permainan ini telah dilakukan jauh sebelum masa modern seperti relief yang terdapat pada makam Pangeran Kheti di Neni Haman El Minia Mesir menunjukkan bahwa permainan ini telah dimainkan sejak 2000 tahun sebelum masehi. Pada gambar tersebut melukiskan 2 orang yang sedang berebut bola dengan *stick* dan pakaian seadanya. Sedangkan bukti otentik tentang permainan *hockey* masa kuno tersimpan rapi di museum olimpiade di Athena. Relief tersebut merupakan relief yang berasal dari tembok stadion olimpiade kuno bertahun 510 – 500 sebelum masehi. Pada relief tersebut menggambarkan 6 orang yang sedang bermain *hockey* dengan dua diantaranya sedang berhadapan untuk melakukan "bully", yaitu prosesi untuk memulai pertandingan *hockey* pada masa

itu. Pada relief tersebut nampak digunakan *stick* yang sangat sederhana dan terlihat mereka tidak menggunakan pakaian apapun.

Hockey modern dimainkan di sekolah di Inggris pada tahun 1849. Asosiasi *Hockey* sendiri didirikan pada tahun 1886. Sedangkan Peraturan baku diresmikan pada tahun 1900. *Hockey* mulai dimainkan di olimpiade pada olimpiade musim panas tahun 1908. Pada tahun 1924 organisasi cabang olahraga *hockey* internasional yaitu Federation Internationale 'de *Hockey* (FIH) dibentuk.

Hockey dibawa ke India oleh tentara Inggris dan kemudian berkembang pesat disana. India sendiri menjuarai olimpiade pada tahun 1932 hingga 1956, serta pada tahun 1964 dan 1980. sedangkan negara tetangganya, Pakistan, memenangi pada tahun 1960, 1968, dan 1984.

Pada saat lapangan *sintetis* mulai digunakan dalam pertandingan *hockey*, hal itu merubah seluruh aspek dalam permainan *hockey* terutama pada pengkondisian fisik, penggunaan teknik bermain, dan strategi permainan. Ditambah lagi dengan dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam peraturan permainan yang senantiasa dilakukan dari tahun ke tahun guna menyesuaikan dengan perkembangan zaman. Perubahan-perubahan tersebut mematahkan

dominasi India dan Pakistan yang selama bertahun-tahun merajai setiap turnamen yang diadakan di lapangan rumput sehingga tahta juara dari dominan menuju pada era bergantian.



Gambar 2. Lapangan *hockey* sintetis

(www.sportfieldmanagementmagazine.com)

Pada saat ini *hockey* telah menjadi semakin maju berkat perkembangan dan kemajuan teknologi. Penggunaan bahan komposit dan teknologi cetak pada *stick* membuat produsen berlomba-lomba membuat *stick* menjadi semakin bervariasi untuk memenuhi kebutuhan pemain. Material dari fiberglas, serat karbon dan kevlar menjadi populer. Penggunaan *stick* berbahan dasar kayu semakin lama semakin ditinggalkan meskipun masih diproduksi. Salah satu dampak positif dari kemajuan dalam bidang pembuatan *stick* tersebut adalah bahwa *stick hockey* akhirnya dapat diproduksi secara massal

karena tidak bergantung dengan ketersediaan sumber daya alam (kayu) tertentu dan harganya menjadi semakin terjangkau sesuai dengan kualitas yang diinginkan.

Di lapangan, perubahan-perubahan tersebut membawa konsekuensi permainan *hockey* menjadi lebih cepat dan efisien. Oleh karena itu penggunaan video umpire untuk menunjang kinerja wasit dalam mengambil keputusan menjadi mutlak untuk digunakan. Hal ini karena dalam permainan di lapangan terkadang wasit tidak mampu untuk melihat bola atau kejadian yang ada akibat cepatnya permainan yang ditunjukkan oleh kedua tim serta semakin dinamisnya permainan.

Dari sisi teknis sendiri terdapat beberapa teknik baru yang telah berkembang dan menjadikan permainan ini menjadi semakin menarik. Teknik *slap hit*, *tomahawk/argentinos*, *spin movement*, *drag flick*, dan *3D skills* merupakan teknik baru yang tidak mungkin akan dapat dilakukan dengan baik oleh seorang pemain apabila masih bermain *hockey* menggunakan lapangan rumput.

Seiring dengan kemajuan media massa yang telah beralih dari media cetak menuju era media elektronik saat ini memungkinkan permainan *hockey* menjadi makin mudah untuk dinikmati dari berbagai sumber, dan menarik untuk ditonton.



Gambar 3. Penerapan video umpire dalam pertandingan (mp3-planet.top)

Hal-hal tersebut diatas membuat *hockey* pada saat ini menjadi cabang olahraga yang semakin populer karena menarik untuk dimainkan serta ditonton dan juga ketersediaan peralatan yang makin murah dan mudah dicari sehingga semakin banyak yang menggemari dari usia muda hingga tingkat veteran. Berbagai kejuaraan pun makin banyak digelar seiring dengan banyaknya peminat mulai dari kompetisi resmi hingga rekreasi.

2. *Hockey* Sebagai Cabang Olahraga Prestasi

Perkembangan cabang olahraga *hockey* di Indonesia dimulai ketika permainan ini dibawa oleh orang-orang Belanda dan Inggris serta dimainkan pula oleh keturunan India di Indonesia. Pada saat ini cabang olahraga *hockey* berkembang pesat dari mulai organisasi terkecil seperti perkumpulan olahraga (klub) hingga nasional serta di tingkat sekolah hingga perguruan tinggi.

Cabang olahraga *hockey* yang menggunakan tongkat pemukul dan merupakan olahraga permainan yang bersifat invasif tentunya melibatkan hampir seluruh anggota gerak tubuh untuk dapat memainkannya. Oleh karena itu faktor kondisi fisik sangat diperlukan guna dapat memenangkan pertandingan mengingat permainan ini merupakan *intermittent sport* (Bishop, Brazier, Cree, dan Turner, 2015). Hampir seluruh aspek yang terdapat dalam faktor kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, daya tahan kecepatan, *power* dan lain sebagainya digunakan dalam bermain *hockey*. Dengan demikian, maka dapat dikatakan bahwa selain penguasaan teknik dasar bermain *hockey* yang bagus, maka faktor kondisi fisik memiliki peranan yang besar dalam upaya memenangkan suatu pertandingan.

Hockey adalah cabang olahraga yang dipertandingkan di Olimpiade, Asian Games, SEA Games, dan Pekan Olahraga Nasional (PON) sehingga cabang olahraga ini perlu mendapatkan perhatian karena dapat membawa nama bangsa Indonesia ke tingkat yang lebih tinggi dalam pencapaian prestasi di dunia olahraga.

Hockey di Indonesia telah menjadi semakin marak dengan banyaknya klub-klub olahraga, sekolah-sekolah yang memiliki ekstrakurikuler *hockey*, Unit Kegiatan Mahasiswa di perguruan tinggi, dan pembinaan daerah dari mulai klub sampai tingkat provinsi. Kesemuanya tersebut bermuara pada pencapaian prestasi di level nasional seperti kejurnas dan PON yang pada akhirnya digunakan sebagai media untuk pembentukan tim nasional untuk berlaga pada event yang lebih tinggi seperti SEA Games, Asian Games, hingga *multi-event* tertinggi, yaitu Olimpiade.



Gambar 4. Suasana salah satu pertandingan di Olimpiade London Tahun 2012 (www.youtube.com)

Meskipun prestasi di tingkat internasional belum menggembirakan di kategori *hockey* lapangan namun kemajuan cabang olahraga *hockey* hingga saat ini makin menunjukkan perkembangan yang positif. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan baik oleh komunitas pecinta *hockey*, sekolah, klub maupun organisasi *hockey* di kota/kabupaten dan daerah seperti pengurus cabang dan pengurus provinsi. Pada saat ini juga *hockey* telah menjadi alternatif cabang olahraga yang telah diperhitungkan dalam kerangka olahraga prestasi nasional.

Dengan banyaknya *event* dan ditunjang dengan proses pembinaan prestasi yang terukur dan berjenjang, maka pada periode

tertentu bukan tidak mungkin prestasi yang diharapkan akan dapat diraih.

3. *Hockey* Sebagai Media Pembelajaran Di Sekolah

Perkembangan *hockey* di tingkat sekolah mulai marak karena permainan yang menggunakan seluruh anggota bagian tubuh ini (tangan dan kaki) dengan menggunakan tongkat dan bola kecil dianggap tepat untuk mengembangkan keterampilan motorik siswa.

Durasi waktu permainan selama 35 menit x dua babak atau 15 menit per kuartar selama 4 kuartar sangat tepat untuk melatih kondisi fisik siswa. Durasi waktu ini pun bisa disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswa.

Mengingat permainan *hockey* membuat pemain bergerak ke segala arah maka hal permainan ini tepat untuk digunakan sebagai salah satu media untuk melatih kelincahan dan keseimbangan pada anak didik. Penyesuaian ukuran lapangan permainan dari luas menjadi lebih sempit yang digunakan akan menjadikan permainan ini lebih menarik untuk meningkatkan kelincahan dan keseimbangan mereka.

Inti dari permainan ini adalah saling berebut untuk menguasai bola dan mencetak lebih banyak gol, maka faktor kecepatan juga sangat menentukan dalam upaya mengejar lawan atau untuk

memasukkan bola kedalam gawang. Oleh karena itu permainan ini juga sangat efektif untuk membantu anak didik meningkatkan kecepatan tanpa harus merasa bosan.

Adanya *stick* yang harus dipegang sepanjang permainan dan bola yang harus dikuasai akan dapat melatih koordinasi gerak anak didik melalui permainan ini dalam upaya untuk membantu mereka menguasai anggota tubuh saat bergerak.

Dari contoh-contoh tersebut serta karakteristik permainan *hockey* yang menyenangkan dapat dikatakan bahwa permainan *hockey* dapat digunakan sebagai media belajar gerak khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

C. Rangkuman

1. Sebelum menggunakan istilah *hockey*, banyak permainan yang menggunakan peralatan sejenis tongkat pemukul dan bola telah dimainkan di masyarakat.
2. Perkembangan cabang olahraga *hockey* meliputi sarana dan prasarana, peraturan, dan organisasi. Hal ini dilakukan untuk menyesuaikan dengan perkembangan jaman.
3. Sebagai cabang olahraga prestasi, *hockey* telah dimainkan baik di tingkat nasional seperti kejuaraan nasional dan PON, di tingkat

regional terdapat *multi-event* seperti SEA Games, dan Asian Games. Sedangkan di *event* internasional telah dipertandingkan di olimpiade.

4. Sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, cabang olahraga *hockey* tepat untuk dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan aspek motorik siswa.

D. Evaluasi

1. Sebutkan indikator perkembangan cabang olahraga *hockey* yang anda ketahui!
2. Jelaskan mengapa *hockey* dapat dikatakan sebagai cabang olahraga prestasi?
3. Mengapa cabang olahraga *hockey* penting bagi proses tumbuh kembang anak didik?

E. Daftar Bacaan

1. Anders, Elizabeth and Sue Myers (2008) *Field hockey. Steps to success. Second edition*. Illinois : Human Kinetics.
2. Bishop, Chris., Brazier, Jon., Cree, Jon., Turner, Anthony. (2015). A need analysis and testing battery for field hockey. *Professional Strenght & Conditioning*. Issue 36, 15-26.
3. FIH (2016). *Rules of hockey*. Lausanne : The International Hockey Federation.
4. Tabrani, Primadi (1985). *Hockey & kreativita dalam olahraga*. Bandung : Penerbit ITB.
5. www.fih.ch.
6. www.mp3-planet.top
7. www.sportfieldmanagementmagazine.com
8. www.wikipedia.org
9. www.youtube.com

BAB II

PERALATAN DAN PERLENGKAPAN PERMAINAN

A. Pendahuluan

1. Deskripsi Peralatan dan Perlengkapan Permainan *Hockey*

Pada bab II ini akan dibahas mengenai peralatan dan perlengkapan yang terdapat dalam permainan *hockey*. Hal ini meliputi peralatan bagi pemain dan penjaga gawang serta lapangan beserta kelengkapan pendukungnya. Pada bab ini akan dijelaskan mengenai lapangan beserta ukurannya, peralatan pemain seperti *stick*, bola, pelindung kaki, pelindung gigi, pelindung wajah, pelindung tangan, peralatan penjaga gawang yang meliputi peralatan pelindung tubuh, pelindung tangan, pelindung kemaluan, pelindung kaki, dan peralatan untuk menendang.

2. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab II ini maka mahasiswa akan dapat :

- a. Mendeskripsikan lapangan *hockey* beserta ukurannya.
- b. Menjelaskan macam-macam peralatan yang digunakan oleh pemain *hockey*.

- c. Membedakan macam-macam peralatan yang digunakan oleh penjaga gawang dalam bermain *hockey*.

B. Materi

1. Ukuran dan Perlengkapan Lapangan *Hockey*

Lapangan *hockey* berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 91.40 meter dan lebar 55 meter. Masing-masing belah lapangan diberi gawang untuk mencetak gol. Ukuran lengkapnya adalah sebagai berikut :

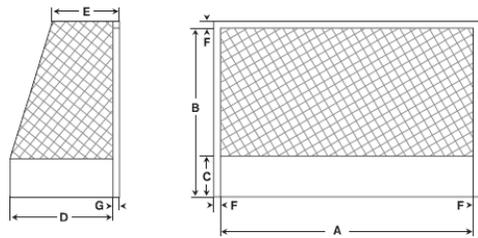
Field Dimensions

Code	Metres	Code	Metres
A	55.00	M	0.15
B	45.70	N	3.66
C	22.90	P	5.00
D	0.30	Q	14.63
E	5.00	R	91.40
F	3.00	1	minimum 2.00
G	0.30	2	1.00
H*	4.975*	(1 + 2)	minimum 3.00
I*	9.975*	3	minimum 1.00
J	14.63	4	1.00
K	3.66	(3 + 4)	minimum 2.00
L	6.475		

Gambar 6. Ukuran lapangan *hockey* (FIH)

Pada lapangan *hockey* terdapat dua gawang pada masing-masing sisi belah lapangan. Sebuah tim dikatakan memenangkan pertandingan apabila lebih banyak mencetak gol ke gawang lawannya. Adapun untuk kelengkapan dan ukuran gawang adalah sebagai berikut.

Figure 2 : Goal



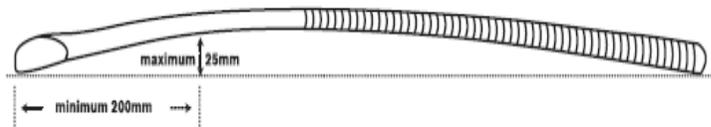
Goal Dimensions

Code	Metres	Code	Metres
A	3.66	E	minimum 0.90
B	2.14	F	0.050
C	0.46	G	0.050 to 0.075
D	minimum 1.20		

Gambar 7. Gawang dan ukurannya (FIH)

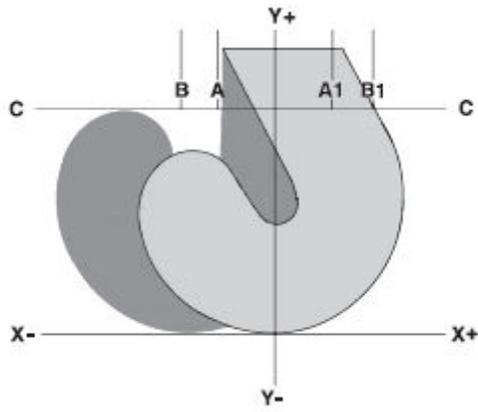
2. *Stick Hockey*

Stick hockey adalah peralatan wajib yang dibawa seorang pemain di lapangan. Seorang pemain diwajibkan memainkan bola dengan *stick* yang sudah ditetapkan aturan dan persyaratannya. *Stick* harus terdiri atas pegangan (*handle*) dan kepala *stick* (*head*). Gambar keseluruhan *stick* adalah seperti berikut :



Gambar 8. *Stick* dan ukurannya (FIH)

Sedangkan gambar kepala *stick* adalah sebagai berikut.



Gambar 9. Penampang kepala *stick* (FIH)

Adapun untuk contoh *stick* yang terdapat di pasaran adalah seperti berikut.

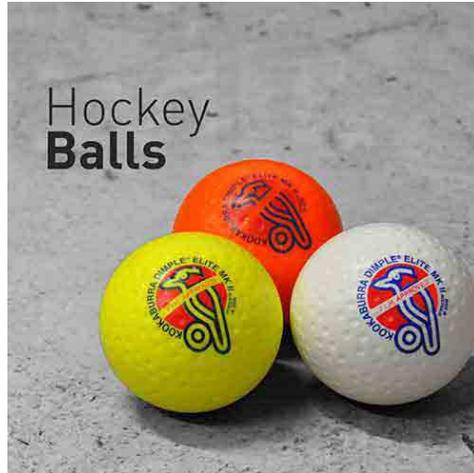


Gambar 10. Contoh *stick* di pasaran

(www.crownhockey.blogspot.com)

3. Bola *Hockey*

Bola yang digunakan dalam bermain *hockey* berbentuk bulat dan memiliki keliling lingkaran dengan ukuran antara 224 mm sampai dengan 235 mm. Berat bola antara 156 gram sampai 163 gram. Bahan untuk membuat bola bebas dengan warna yang kontras dengan permukaan lapangan. Bola berbahan keras dengan permukaan yang halus namun diijinkan adanya lubang-lubang lekukan (*dimple*). Contoh gambar bola adalah sebagai berikut.



Gambar 11. Bola *hockey* (www.ahockeyworld.net)

4. Peralatan Pelindung Pemain

Selain peralatan yang wajib dibawa oleh pemain seperti *stick* untuk memainkan bola, beberapa peralatan penunjang khususnya dikenakan sebagai pelindung pemain agar tidak cedera saat terkena bola ataupun *stick* lawan. Peralatan tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Pelindung tulang kering (*shin guard*).

Peralatan ini wajib dikenakan pada kedua kaki untuk melindungi pemain dari cedera yang bisa terjadi akibat terkena bola maupun pukulan *stick* lawan. Gambar pelindung tulang kering ini adalah sebagai berikut.



Gambar 12. *Shin guard*/Pelindung kaki

(www.gameguardian.com.au)

b. Pelindung tangan (*hand glove*).

Peralatan ini digunakan untuk melindungi tangan seorang pemain dari cedera baik yang diakibatkan oleh bola, *stick*, maupun gesekan dengan lapangan. Gambar pelindung tangan adalah sebagai berikut.



Gambar 13. *Hand glove*/Pelindung tangan (www.adidas.co.uk)

c. Pelindung gigi (*mouth guard*).

Sebagai peralatan perindungan tambahan, banyak pemain juga mengenakan pelindung gigi agar lebih aman dalam bermain *hockey*. Peralatan ini bisa menggunakan dari cabang olahraga lain khususnya beladiri. Contoh gambar pelindung gigi adalah sebagai berikut.



Gambar 14. *Mouth guard*/Pelindung gigi/mulut

(www.cobrasports.com)

d. Pelindung wajah (*face guard*).

Salah satu peralatan penting lainnya yang biasa digunakan pada saat sebuah tim terkena hukuman penalty corner adalah pelindung wajah (*face guard*). *Face guard* dikenakan oleh pemain yang berdiri di gawang selaku postman pada saat penalty corner. Pelindung awajah ini tidak dikenakan oleh pemain sepanjang waktu permainan. Gambar dari *face guard* adalah sebagai berikut.



Gambar 15. *Face guard*/Pelindung wajah (www.pinterest.com)

5. Peralatan Penjaga Gawang

Sebagai penjaga gawang dalam permainan *hockey*, maka dibutuhkan peralatan khusus yang dapat melindungi pemain dari cedera akibat terkena bola. Penjaga gawang dalam *hockey* memiliki kebebasan untuk menghentikan bola dengan menggunakan seluruh anggota badannya. Oleh karena itu diberikan perlindungan ekstra bagi seorang penjaga gawang seperti helm pelindung kepala, pelindung tubuh (*body protector*), pelindung kaki (*legguard*), pelindung lengan, pelindung kemaluan, dan penendang (*kicker*). Adapun contoh peralatan yang dikenakan oleh seorang penjaga gawang *hockey* adalah sebagai berikut.



Gambar 16. Penjaga gawang memakai alat pelindung lengkap

(www.justhockey.co.au)

C. Rangkuman

1. Perlengkapan bagi pemain terdiri atas perlengkapan yang wajib dibawa ketika bermain, yaitu *stick* dan pelindung kaki (*shin guard*). Bola yang digunakan dalam permainan berwarna putih atau kontras dengan warna dasar lapangan.
2. Perlengkapan penunjang antara lain adalah pelindung mulut/gigi (*mout guard*), pelindung tangan (*glove*), pelindung wajah ketika terjadi hukuman *penalty corner* (*face guard*).
3. Penjaga gawang wajib mengenakan perlengkapan peindung penuh untuk mencegah terjadinya cedera selama permainan berlangsung.

D. Evaluasi

1. Deskripsikan dengan bahasa anda tentang bentuk dan ukuran lapangan *hockey* beserta fungsi garis-garis yang ada didalamnya.
2. Sebutkan peralatan wajib yang harus dibawa oleh seorang pemain *hockey*.
3. Jelaskan persyaratan yang berlaku untuk bola *hockey* sehingga layak untuk digunakan untuk bermain.
4. Mengapa seorang penjaga gawang dalam *hockey* harus mengenakan peralatan lengkap untuk melindungi tubuhnya?

E. Daftar Bacaan

1. FIH (2016). *Rules of hockey 2017*. Lausanne : The International Hockey Federation.
2. Haridas M.P., Helen Ten and Logan Raj (2014). *Hoki*. Kuala Lumpur : Oxford Fajar Sdn. Bhd.
3. Powell, Jane. 2009. *Hockey. Skills, Techniques, Tactics*. Malaysia : The Crowood Press, Ltd.
4. www.adidas.co.uk
5. www.ahockeyworld.net
6. www.cobrasports.com
7. www.crownhockey.blogspot.com
8. www.fih.ch.
9. www.gameguardian.com.au
10. www.justhockey.co.au
11. www.pinterest.com

BAB III

PERATURAN PERMAINAN *HOCKEY*

A. Pendahuluan

1. Deskripsi Peraturan Permainan *Hockey*

Pada bab III ini akan dijelaskan secara ringkas tentang peraturan permainan *hockey* lapangan (*outdoor hockey*) yang meliputi lapangan permainan, komposisi tim, bagaimana memulai permainan, pertandingan dan hasil pertandingan, dan hukuman-hukuman yang terdapat dalam permainan *hockey* lapangan. Peraturan lengkap dapat didownload pada situs www.fih.ch.

2. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, maka mahasiswa diharapkan mampu untuk :

- a. Bermain *hockey* sesuai dengan aturan yang berlaku.
- b. Mewasiti permainan *hockey* sesuai dengan peraturan yang baku.

- c. Menjelaskan dengan bahasa sederhana tentang peraturan permainan kepada anak didik baik di sekolah maupun di perkumpulan olahraga.

B. Materi

1. Lapangan Permainan

Lapangan *hockey* berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 91.40 meter dan lebar 55 meter. Ditengah garis akhir setiap belah lapangan ditempatkan gawang dengan ukuran panjang 3.66 meter, lebar minimal 1.20 meter dan tinggi 2.14 meter. Titik penalty berupa lingkaran dengan diameter 150 mm. dan jarak dengan gawang sejauh 6.40 meter. Seluruh garis yang terdapat pada lapangan *hockey* memiliki lebar 75 mm. Terdapat garis setengah lingkaran yang disebut dengan daerah circle dengan diameter lingkaran 14.63 meter. Gambar lapangan dapat dilihat pada bab II.

2. Komposisi Tim

Dalam pertandingan maksimal sebanyak 11 pemain yang diijinkan berada di lapangan. Tiap tim diperkenankan memiliki seorang penjaga gawang atau pemain dengan keistimewaan penjaga

gawang (*goalkeeper privilege*) atau seluruhnya adalah pemain lapangan.

Pergantian pemain dilakukan secara bebas baik waktu pergantian maupun jumlah pemain yang digantikan kecuali pada pergantian pergantian penjaga gawang maupun hal-hal tertentu yang dilakukan atas persetujuan wasit. Tidak ada seorang pun selain pemain diijinkan berada di lapangan kecuali atas ijin dari wasit.

3. Pertandingan dan hasil pertandingan

Suatu pertandingan terdiri dari 2 x 35 menit dengan waktu istirahat 5 menit diantara kedua babak. Beberapa kejuaraan juga menggunakan waktu bermain 15 menit x 4 babak. Tim yang paling banyak memasukkan gol dinyatakan sebagai pemenang.

Pertandingan dimulai dengan undian untuk memilih bola pertama untuk memulai pertandingan atau memilih lapangan pertandingan.

Permainan dimulai dari garis tengah lapangan dan diijinkan untuk memankan bola ke segala arah.

Bola dinyatakan keluar apabila telah melewati garis samping atau garis belakang lapangan.

Bola dinyatakan masuk ke dalam gawang apabila bola sepenuhnya telah melewati garis gawang dan ditembak oleh pemain penyerang di dalam circle tim lawan.

4. *Conduct of Play*

Pemain harus memegang *stick*nya dengan cara yang tidak membahayakan lawan. Pemain tidak diperbolehkan mengangkat *stick* setinggi kepala lawan.

Pemain tidak boleh menyentuh, memegang, atau mengganggu pemain lain dengan menggunakan *stick* atau pakaiannya.

Pemain tidak boleh mengintimidasi dan mengancam lawannya.

Pemain tidak boleh memainkan bola dengan bagian belakang *stick*.

Pemain tidak diperkenankan memukul bola dari bagian kanan (forehand) dengan menggunakan bagian ujung (*edge*) *stick*.

Pemain tidak diperbolehkan memainkan bola dengan cara yang membahayakan.

Pemain tidak boleh menaikkan bola dengan teknik *hit* secara sengaja kecuali pada saat berupaya untuk mencetak gol.

Pemain lapangan tidak diijinkan untuk menghentikan bola, menendang bola, mendorong bola, mengambil dan melempar serta membawa bola dengan anggota tubuhnya.

5. Hukuman-hukuman

Dalam permainan *hockey* beberapa hukuman yang diberikan adalah :

- a. Tembakan bebas (*free hit*)
- b. *Penalty corner*
- c. *Penalty stroke*
- d. Hukuman individu.

Pada hukuman individu seorang pemain dapat dikenakan peringatan berupa kartu hijau (dengan hukuman dikeluarkan dari permainan selama 2 menit), kartu kuning (dengan hukuman dikeluarkan dari permainan selama 5 menit), dan kartu merah (dikeluarkan dari permainan hingga waktu pertandingan selesai. Biasanya dengan konsekuensi hukuman tambahan sesuai peraturan pertandingan).

C. Rangkuman

1. Pada cabang olahraga *hockey* terdapat dua kategori yaitu *hockey* ruangan (*indoor hockey*) dan *hockey* lapangan (*field hockey*). Pada penulisan buku ini lebih kepada *hockey* lapangan.
2. Peraturan senantiasa berubah seiring dengan perkembangan jaman. Biasanya setiap dua tahun akan diadakan evaluasi dan perubahan peraturan oleh FIH melalui serangkaian ujicoba (*mandatory experiment*).

D. Evaluasi

1. Jelaskan aturan tentang pergantian pemain dalam permainan *hockey* lapangan (*outdoor hockey*).
2. Hukuman apa yang diberikan oleh wasit kepada pemain yang mendapat kartu kuning dalam permainan *hockey* lapangan?
3. Jelaskan bagaimana sebuah gol dalam permainan *hockey* dinyatakan sah oleh wasit.

E. Daftar Bacaan

1. FIH (2016). *Rules of hockey 2017*. Lausanne : The International Hockey Federation.
2. www.fih.ch.

BAB IV

TEKNIK DASAR DAN STRATEGI BERMAIN *HOCKEY*

A. Pendahuluan

1. Deskripsi Teknik Dasar dan Strategi Bermain *Hockey*

Pada bab IV ini akan diuraikan mengenai teknik dasar bermain *hockey* dan strategi bermain *hockey* secara sederhana. Pada bab ini mahasiswa akan mempelajari tentang teknik mendorong bola (*push* dan *flick*), memukul bola (*slap hit* dan *hit*), menggiring bola (*open*, *close*, dan *Indian dribble*), teknik merebut bola (*poke/jab tackle*, *one handed* dan *two handed tackle*), strategi sederhana *long corner*, *penalty corner*, dan *penalty shoot out*. Teknik yang belum diuraikan dalam bab ini akan dibahas pada edisi berikutnya.

2. Tujuan Pembelajaran

Setelah menerima materi pada bab ini maka mahasiswa akan mampu untuk :

- a. Menjelaskan teknik dasar yang terdapat dalam permainan *hockey* sesuai dengan yang diberikan.
- b. Menjelaskan strategi dasar bermain *hockey* sesuai dengan yang dipelajari dalam perkuliahan.

- c. Mempraktikkan teknik dasar yang terdapat dalam permainan *hockey*.
- d. Mempraktikkan strategi dasar bermain *hockey* seperti yang telah dipelajari dalam kuliah.
- e. Memberikan contoh kepada anak didik pada saat mengajar di sekolah maupun saat melatih di perkumpulan olahraga.

B. Materi

1. Teknik Dasar Mendorong dan Menghentikan Bola (*Push-Stop*)

Sebelum mempelajari tentang teknik mendorong bola, maka perlu untuk diketahui cara memegang *stick* dalam permainan *hockey*. Adapun teknik memegang *stick* adalah sebagai berikut.

Stick dipegang dengan kedua tangan. Tangan kiri berada di atas, dan tangan kanan dibawahnya. *Grip* membentuk huruf V pada masing-masing tangan.



Gambar 17. Teknik pegangan *stick* (Grip) dalam *hockey*

Setelah teknik memegang *stick* dikuasai oleh pemain, maka berikutnya adalah teknik posisi *hockey* (disebut *hockey style*) dimana merupakan sikap atau posisi awal saat akan melakukan teknik apapun dalam olahraga *hockey*. Sikap awal ini penting untuk dikuasai agar ketika melakukan teknik pukulan maupun menggiring atau menghentikan bola dapat lebih efektif. Adapun *hockey style* dapat dijelaskan sebagai berikut.

- a. Posisi badan agak condong ke depan.
- b. Kaki ditekuk membentuk sudut.

- c. *Stick* dipegang dengan tangan kiri diatas dan tangan kanan dibawah.



Gambar 18. Sikap awal dalam *hockey*

Setelah menguasai sikap awal maka dapat dilanjutkan dengan mempelajari teknik mendorong (*push*) dan memberhentikan bola (*stop*). Adapun teknik mendorong bola dalam permainan *hockey* adalah sebagai berikut.

- a. Posisi awal.
- b. Posisi kaki dibuka selebar bahu.
- c. Bola ditempatkan menempel dengan *stick*. Permukaan *stick* menghadap ke depan.

- d. Adanya gerakan ayunan badan ke depan bersamaan dengan melecutkan lengan kanan sehingga bola terdorong dengan keras kearah depan secara mendatar.



Gambar 19. Posisi awal melakukan *Push*



Gambar 20. Posisi perkenaan bola pada *Push*



Gambar 21. Posisi akhir melakukan *Push*

Sedangkan teknik menghentikan bola adalah sebagai berikut.

- a. Posisi sikap awal menghadap kearah bola yang datang.
- b. *Stick* mengikuti arah datangnya bola.
- c. Dengan sedikit menutup *stick*, bola dihentikan dengan posisi lengan *soft*.



Gambar 22. Posisi menerima bola dari arah depan



Gambar 23. Posisi Saat Menghentikan bola

2. Teknik Dasar Memukul Bola Slap (*Slap Hit*)

Pada teknik ini tahapannya adalah sebagai berikut.

- a. Sikap awal dengan kaki dibuka. Posisi *stick* ada dibelakang badan. Bola berada pada depan kaki kiri. Kedua tangan dengan grip menyatu diatas pegangan *stick*.



Gambar 24. Posisi awal melakukan teknik *Slap Hit*

- b. Pada gerakan perkenaan, *stick* diayun dipukulkan pada bola ke arah depan dengan tetap dalam posisi rendah. Kekuatan disesuaikan dengan sasaran yang akan dituju.



Gambar 25. Posisi perkenaan bola pada Teknik *Slap Hit*

- c. Pada posisi akhir badan dan *stick* tetap pada arah bola yang dituju dengan mengikuti gerak lanjut secara alami.



Gambar 26. Posisi akhir saat melakukan teknik *Slap Hit*

3. Teknik Dasar Memukul Bola (*Hit*)

Teknik ini merupakan teknik dasar yang bisa digunakan untuk memberikan umpan kepada rekan tim (*passing*) dan juga bisa digunakan untuk melakukan tembakan kearah gawang (*scoring/shooting*). Adapun tekniknya adalah sebagai berikut :

- a. Posisi badan pada posisi awal bermain *hockey*.
- b. Posisi kaki dibuka selebar bahu.
- c. Posisi bola berada diantara kaki pemain.

- d. Posisi lengan menjadi satu antara tangan kanan dan kiri di ujung atas *stick*.
- e. Gerakan ayunan *stick* penuh tapi tidak melebihi bahu pemain yang melakukan hit.
- f. Perkenaan *stick* dengan bola diikuti dengan gerakan lanjutan.



Gambar 27. Posisi awal melakukan teknik *Hit*



Gambar 28. Posisi perkenaan bola pada teknik *Hit*



Gambar 29. Posisi akhir dalam melakukan teknik *hit*

4. Teknik Dasar Mengangkat Bola ke Atas (Flick)

Sebagaimana teknik push, maka teknik ini pun serupa. Bedanya adalah apabila teknik push adalah mendorong bola dengan arah yang mendatar, namun dalam teknik flick arah bola adalah menuju ke atas. Teknik ini selain digunakan untuk memberikan bola kepada teman yang berada pada jarak yang cukup jauh juga efektif untuk digunakan dalam mencetak gol. Adapun tahapan gerak teknik ini adalah sebagai berikut :

- a. Posisi awal.
- b. Posisi kaki dibuka selebar bahu.

- c. Bola ditempatkan menempel dengan *stick*. Permukaan *stick* menghadap ke depan.
- d. Adanya gerakan ayunan badan ke depan bersamaan dengan melecutkan lengan kanan sehingga bola terdorong kearah depan dengan keras menuju ke atas.

Adapun contoh gambar adalah sebagai berikut.



Gambar 30. Posisi awal mengangkat bola (*Flick*)



Gambar 31. Posisi perkenaan saat mengangkat bola (*Flick*)



Gambar 32. Posisi akhir saat mengangkat bola (*Flick*)

5. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribble*)

Terdapat beberapa teknik menggiring bola (*Dribble*) dalam permainan *hockey*. Diantaranya adalah menggiring bola dengan cara melepaskan dan mengejanya (*Loose/open Dribble*), dengan cara bola

selalu menempel pada *stick* (*Close Dribble*) dan dengan cara membawanya dari kiri ke kanan dan sebaliknya (*Indian Dribble*). Adapun tekniknya adalah sebagai berikut :

a. *Loose/open Dribble*

Pada teknik ini mula-mula pemain berada di posisi awal, bola berada di kanan depan. Pemain mendorong bola ke depan kurang lebih dengan jarak 1 meter didepannya, kemudian pemain tersebut menguasai bola itu lagi dengan *stick*nya. Demikian diulang sehingga pemain tersebut menuju tempat yang diinginkannya.



Gambar 33. Posisi awal teknik *Loose Dribble*



Gambar 34. Posisi saat melakukan *Loose Dribble*

b. Close Dribble

Pada teknik ini mula-mula pemain berada di posisi awal. Bola berada di kanan depan. Selanjutnya pemain mendorong bola dengan cara menempelkan bola ke *stick* ke arah yang diinginkan.



Gambar 35. Posisi saat melakukan *Close Dribble*

c. *Indian Dribble*

Diantara beberapa teknik menggiring bola, menggiring bola gaya India (*Indian dribble*) ini tergolong sulit karena dalam membawa bola ke depan juga diikuti dengan menggerakkan bola dengan *stick* kearah kiri dan kanan. Teknik ini lebih efektif untuk digunakan saat melewati lawan. Adapun langkah-langkah teknik ini adalah sebagai berikut :

- 1) Posisi badan pada sikap awal bermain *hockey*.
- 2) Bola ditempatkan di kanan depan tubuh.
- 3) Pemain berlari dengan mendorong bola ke depan diikuti dengan menggerakkan *stick* sehingga bola bergerak ke kiri dan ke kanan sesuai dengan arah *stick* menuju tempat yang diinginkan.



Gambar 36. Teknik *Indian Dribble*

6. Teknik Dasar Merebut Bola (*Tackle*)

Teknik ini digunakan untuk merebut bola baik bola yang tidak dikuasai oleh lawan (bola liar) maupun bola yang sedang dalam penguasaan lawan. Terdapat 3 teknik dasar teknik merebut bola

(*tackle*), yaitu *poke/jab tackle*, *one handed tackle*, dan *two handed tackle (block)*.

a. *Poke/jab Tackle*

Teknik ini digunakan untuk merebut bol dari penguasaan lawan atau bola liar yang tidak dalam penguasaan dengan cara mengulurkan tangan dengan melakukan sprint untuk mendapatkan bola guna untuk menguasainya. Teknik mengambil bola ini bisa membahayakan apabila bola yang akan direbut masih dalam penguasaan penuh oleh lawan dan disarankan untuk menggunakan teknik tackling yang lain.



Gambar 37. Posisi awal melakukan *Poke/jab Tackle*



Gambar 38. Posisi saat melakukan *Poke/jab Tackle*

b. One Handed Tackle

Teknik ini digunakan untuk merebut bola yang sedang dalam penguasaan lawan yang hendak melewati pemain petahan. Sebagai pemain petahan, teknik ini dapat digunakan untuk menghadang dan merebut bola dari penguasaan lawan. Teknik ini menghadang bola yang dikuasai lawan dengan satu tangan.



Gambar 39. Posisi saat melakukan *One Handed Tackle*

c. *Two Handed Tackle (block).*

Hampir sama dengan teknik *one handed tackle*, teknik *two handed tackle* digunakan untuk menghalangi jalannya bola yang berada pada penguasaan lawan. Yang membedakan adalah bahwa teknik ini menggunakan 2 tangan dalam melakukannya.



Gambar 40. Posisi saat melakukan *Two Handed Tackle*

7. Strategi *Long Corner*

Tembakan penjuru panjang dalam permainan *hockey* dikenakan apabila pemain petahan membuang bola kebelakang garis gawangnya sendiri. Adapun pelaksanaan *long corner* adalah sebagai berikut :

- a. Bola diletakkan di garis 25 meter segaris dimana bola tersebut keluar lapangan permainan.
- b. Pemain penyerang tidak boleh dengan langsung menembak bola kedalam *circle (indirect)*.
- c. Bola harus terlebih dahulu diumpankan untuk kemudian baru dimainkan. Umpan boleh dilakukan ke rekan tim maupun kepada dirinya sendiri (*self-pass*).
- d. Pelaksanaan sama dengan free hit.

Strategi dalam melakukan *long corner* dapat dilakukan dengan dua cara. Yang pertama adalah dengan menggunakan *self pass*, yaitu memberikan umpan bola untuk dikuasai sendiri sendiri guna membuka ruang menuju pertahanan lawan untuk kemudian diberikan kepada pemain lain atau melakukan tembakan ke arah gawang lawan. Cara kedua adalah dari bola mati langsung diberikan kepada pemain lain dalam upaya untuk mencetak gol ke gawang lawan, tentunya tidak

langsung mengarah ke dalam *circle*. Selain berusaha untuk dapat memasukkan bola secara langsung dalam kejadian *long corner*, pemain juga dapat menggunakan strategi agar pemain lain dijatuhi hukuman berikutnya yaitu dengan cara membuat pemain bertahan melakukan kesalahan misalnya bola mengenai kaki atau *back stick* di dalam *circle* lawan. Dengan demikian maka tim bertahan akan dikenai hukuman *penalty corner*.

8. Strategi *Penalty Corner*

Salah satu cirri khas dalam permainan *hockey* yang tidak dimiliki oleh cabang olahraga lain adalah adanya hukuman yang disebut dengan penjuror pendek (*penalty corner/short corner*). Hukuman ini diberikan wasit kepada pemain petahan yang melakukan kesalahan didalam area 23 meter pertahanannya sendiri. Pelaksanaan hukuman ini adalah sebagai berikut :

- a. Hanya diperkenankan 5 pemain belakang petahan (termasuk penjaga gawang) berada dibelakang garis gawang. Pemain sisa lainnya berada didepan garis tengah lapangannya sendiri.
- b. Pemain penyerang menempatkan seorang pemain sebagai pemberi umpan digaris 10 meter gawang petahan. Pemain penyerang

lainnya menunggu diluar garis setengah lingkaran (garis D atau *circle*).

- c. Bola yang diumpankan harus pernah keluar dari garis D , yang kemudian dihentikan oleh pemain penyerang yang menunggu untuk kemudian dimasukkan kembali dalam rangka mencetak gol. Begitu bola diumpankan oleh pemain penyerang, maka pemain petahan boleh merebut bola.
- d. Dalam upaya mencetak gol, maka tembakan kearah gawang boleh menggunakan teknik apa saja dan bola boleh naik kearah jarring (kecuali *hit*).
- e. *Penalty Corner* dinyatakan selesai apabila bola masuk kegawang atau keluar garis gawang, dan keluar dari garis 23 meter dan dianggap sebagai permainan biasa.

Strategi dalam pelaksanaan *penalty corner* dibagi menjadi dua, yaitu *direct* dan *indirect shoot*. Pada strategi *direct shoot* pemain melakukan tembakan sendiri ke arah gawang setelah pemain pengumpan (*passer*) mengirimkan bola untuk dihentikan oleh rekannya (*stopper*) diluar garis *circle*. Bola ditembakkan ke gawang

dengan menggunakan teknik *push*, *drag flick*, *hit*, dan lain sebagainya dalam upaya untuk mencetak gol.

Pada strategi yang menggunakan *indirect shoot*, maka bola oleh penembak akan diberikan lagi kepada pemain lain untuk dimasukkan ke dalam gawang. Pemain lain tersebut bisa pemain yang berada disebelahnya maupun diarahkan kembali pada pemberi umpan (*passer*) yang akan menunggu untuk melakukan *ball deflection* ke arah gawang tim lawan.



Gambar 41. Pelaksanaan Penalty Corner

(www.olympicsjunkie.wordpress.com)

9. Strategy *Penalty Shoot Out*

Penalty shoot out adalah keadaan dimana apabila pertandingan selesai dan kondisi skor dari kedua tim sama dan harus ada pemenang dalam pertandingan tersebut. Pelaksanaan *penalty shoot out* adalah

saling berhadapan antara seorang pemain penyerang dengan penjaga gawang tim petahan. Pelaksanaan *penalty shoot out* adalah dalam waktu 8 detik, pemain yang membawa bola memulai dari garis 25 meter sudah harus berusaha mencetak gol ke gawang dari dalam *circle*.

Pada kejadian ini seorang pemain akan berusaha memasukkan bola dengan segala cara untuk membuat penjaga gawang lawan kerepotan menghalau bola yang dikuasainya. Strategi yang bisa dilakukan adalah dengan cara menguasai bola dan membuat gerakan-gerakan tipuan secara cepat agar penjaga gawang terkecoh sehingga bola dapat dimasukkan ke gawang. Cara termudah adalah dengan mengarahkan bola ke sisi kiri penjaga gawang dengan terlebih dahulu mengecohnya seakan-akan bola akan diarahkan ke bagian kanan penjaga gawang. Setelah penjaga gawang tertipu ataupun mati langkah, maka bola akan dapat dengan mudah dimasukkan ke dalam gawang.

C. Rangkuman

1. Teknik dasar dalam hockey terdiri atas teknik pukulan, teknik mengendalikan bola dan teknik merebut bola dari lawan.

2. Teknik pukulan yang dibahas dalam uraian adalah teknik memukul bola *slap (slap hit)*, memukul bola *hit (hit)*, teknik mendorong bola (*push*), dan teknik menaikkan bola (*flick*).
3. Teknik mengendalikan bola yang antara lain menghentikan bola, menggiring secara terbuka (*loose/open dribble*), menggiring secara tertutup (*close dribble*), dan menggiring cara India (*Indian dribble*).
4. Strategi pelaksanaan hukuman antara lain adalah strategi *long corner*, *penalty corner*, dan *penalty shout out*.

D. Evaluasi

1. Jelaskan 3 macam teknik dalam cabang olahraga *hockey* yang anda ketahui tanpa melihat buku.
2. Bedakan antara teknik dasar hit dan slap hit dalam permainan *hockey* sesuai dengan yang telah dipelajari.
3. Apa yang harus dilakukan apabila skor akhir kedua tim sama padahal pertandingan tersebut menentukan untuk lolos pada babak berikutnya?

E. Daftar Bacaan

1. FIH (2016). *Rules of hockey 2017*. Lausanne : The International Hockey Federation.
2. Haridas M.P., Helen Ten and Logan Raj (2014). *Hoki*. Kuala Lumpur : Oxford Fajar Sdn. Bhd.
3. Powell, Jane. 2009. *Hockey. Skills, Techniques, Tactics*. Malaysia : The Crowood Press, Ltd.
4. www.fih.ch.

5. www.olympicsjunkie.wordpress.com

DAFTAR PUSTAKA

Anders, Elizabeth and Sue Myers (2008) *Field hockey. Steps to Success. Second edition*. Illinois : Human Kinetics.

FIH (2016). *Rules of Hockey*. Lausanne : The International Hockey Federation.

Haridas M.P., Helen Ten and Logan Raj (2014). *Hoki*. Kuala Lumpur : Oxford Fajar Sdn. Bhd.

Powell, Jane. 2009. *Hockey. Skills, Techniques, Tactics*. Malaysia : The Crowood Press, Ltd.

Tabrani, Primadi (1985). *Hockey & Kreativita Dalam Olahraga*. Bandung : Penerbit ITB.

www.adidas.co.uk

www.ahockeyworld.net

www.cobrasports.com

www.crownhockey.blogspot.com

www.fih.ch.

www.gameguardian.com.au

www.justhockey.co.au

www.mp3-planet.top

www.olympicsjunkie.wordpress.com

www.pinterest.com

www.sportfieldmanagementmagazine.com

www.wikipedia.org

www.youtube.com