

PROSIDING



SEMINAR NASIONAL OLAH RAGA

Tema :

"Peran Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Karakter Generasi di Era Disrupsi Media"

STOK Bina Guna, Jum'at 4 Mei 2018



**Sekolah Tinggi Olahraga & Kesehatan
(STOK)**

BINA GUNA MEDAN

Jln. Aluminium Raya No. 77 Tg. Hilir Medan Deli

PANITIA PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Pembina

dr. Hj. Liliana Puspa Sari S.Pd, M.Kes (Ketua STOK Bina Guna Medan)

Penanggung Jawab

Rinaldi Aditya, S.Pd, M.Pd (Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi)

Ketua Penyunting

Agung Nugroho, S.Pd, M.Or

Sekretaris

Andi Nur Abady, S.Pd, M.Pd

Tim Penyunting

Ibrahim Sembiring, S.Pd, M.Or

Devi Catur Winata, S.Pd, M.Pd

Penyunting Ahli (Mitra Bestari)

Prof. Agung Sunarno, M.Pd (Universitas Negeri Medan)

Dr. Suprayitno, M.Pd (Universitas Negeri Medan)

Dr. Syahrudin, M.Kes (Universitas Negeri Makasar)

Dr. Rachmat Kasmad, M.Pd (Universitas Negeri Makasar)

Dr. Sukendro (Universitas Jambi)

Tata Usaha

Dya Yusmita, S.Kom

Susi Susanti, S.Pd

Diterbitkan Oleh:

Sekolah Tinggi Olahraga & Kesehatan Bina Guna Medan

<http://stok-binaguna.ac.id>

Alamat Penerbit/ Redaksi:

Jl. Aluminium Raya No.77 Kelurahan Tanjung Mulia

Kecamatan Medan Deli 20241

Telp/Fax : (061) 6615718

Email: semnas.binaguna@gmail.com

IBSN : 978-602-17322-2-9

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

KATA PENGANTAR	i
SUSUNAN PANITIA PENYELENGGARA SEMINAR NASIONAL KEOLAHRAGAAN TAHUN 2018.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
AKTUALISASI NILAI-NILAI PENDIDIKAN JASMAI DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER GENERASI MUDA DI ERA DISRUPSI MEDIA Gumilar Mulya.....	1-10
MODEL PENGEMBANGAN MEDIA LATIHAN <i>SHOOTING</i> CABANG OLAHRAGA PENTAQUE PROVINSI JAMBI Sukendro	11-20
REVERSE HIT SLIP DALAM PERMAINAN HOCKEY Syahrudin	21-25
ANALISIS GERAK LOMPAT JAUH DARI SUDUT BIOMEKANIKA Liliana Puspa Sari	26-32
HUBUNGAN PERSEPSI KINESTETIK DAN KEMAMPUAN RADSLAG DALAM PEMBELAJARAN SENAM SISWA SMP NEGERI 2 MAKASSAR Ferawati	33-42
IMPLEMENTASI NILAI-NILAI KARAKTER DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR TAMAN MUDA IBU PAWIYATAN KOTA YOGYAKARTA	43-52
HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN DAYA LEDAK TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN MENENDAN BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA MURID SD TANGGUL PATOMPO II MAKASSAR	53-62
UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR <i>HEADING</i> DALAM PERMAIANAN SEPAK BOLA MELALUI METODE DEMONSTRASI PADA SISWA KELAS X SMA HARAPAN MEKAR MEDAN TAHUN AJARAN 2016/2017.....	63-72
M. Agung riski ¹ Afri Tantri ²	63-72

SEMINAR NASIONAL KE-4
"PERAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER GENERASI
DI ERA DISRUPSI MEDIA"
STOK BINA GUNA, JUMAT 4 MEI 2018

REVERSE HIT SLIP DALAM PERMAINAN HOCKEY

SYAHRUDDIN

syahrudin@unm.ac.id

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Makassar

ABSTRAK

Reverse hit slip adalah suatu cara memukul bola dengan membalikkan *stick* dengan procedural memindahkan bola dari bagian sebelah kiri badan ke bagian kanan. Model pelaksanaan *reverse hit slip*, yaitu dilakukan dengan cara bola yang letaknya di bagian depan badan atau bagian depan kaki kanan dengan sikap badan agak ditundukkan ke depan lalu mengayunkan *stick* mulai dari arah kiri ke kanan dengan seluruh bagian punggung *stick* diupayakan agak rapat ke tanah. *Reverse hit slip* sangat memadai bagi pemain yang menempati posisi sebelah kiri lapangan permainan. *Reverse hit slip* dapat ditingkatkan melalui latihan beban eksternal, yaitu latihan *wrist curl* dan latihan *dumbell swing*.

Kata Kunci: *Reverse Hit Slip, Permainan Hockey*

PENDAHULUAN

Permainan *hockey field* mempunyai teknik dasar, antara lain *grip, dribbling, drive left, drive right, push, push reverse, flick, scoop*. (Mildret J. Barnes dan Richard G. R. Kenwell, 1997). Sedangkan menurut Spending (1984) terdiri atas *passing, push, hit, scoop, reserve hit, reserve push, dribble dan flick*.

Berdasarkan observasi pada berbagai pertandingan regional dan nasional keterampilan *reserve hit slip* minim diaplikasikan oleh para pemain di Indonesia. Padahal teknik ini sudah diaplikasikan dalam dua dekade terakhir.

Untuk mendapatkan keterampilan teknik *reserve hit slip* yang memadai, seorang pemain hockey harus memiliki kemampuan fisik yang optimal. Kemampuan fisik optimal itu dapat diraih dengan latihan yang teratur, terencana dan berkesinambungan, serta harus disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu.

HIT (memukul)

Dalam permainan *hockey field*, kemampuan fisik menunjang permainan, serta keterampilan menguasai teknik

SEMINAR NASIONAL KE-4

"PERAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER GENERASI DI ERA DISRUPSI MEDIA"

STOK BINA GUNA, JUMAT 4 MEI 2018

bermain *hockey field* sangat berperan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Adapun teknik-teknik dasar-dasar dalam permainan *hockey field* sebagai berikut: 1) Menggiring bola (*dribbling*), 2) Mendorong bola (*push ball*), 3) Memukul bola (*hit*), 4) Menahan bola dan menghentikan bola (*stopping*), 5) Menampar bola dengan stick (*tapping*), 6) Mencungkil bola (*scoop*), 7) Merebut bola (*tackling*), 8) Bola pralaga (*bully*), dan Menjaga gawang (*goal keeping*).

Menurut Mildret J. Barnes and Richard GR. Kenwell (1997) beberapa teknik dasar permainan *hockey field* adalah *grip, dribble, drive left, drive right, push, push reverse, flick, scoop*. Sedangkan menurut Spending (1984) terdiri atas *passing, push, hit, scoop, reserve hit, reserve push, dribble dan flick*.

R.G. Goel dan Chander Mehra (1975) bahwa "*A player must also have the technical ability to perform the various skill that the game of hockey requires. These include scooping, reverse, flicking and dribbling with precision, accuracy and confidence*"

Hit merupakan salah satu teknik yang sangat penting dan perlu dikuasai oleh setiap pemain karena berguna untuk mengoper bola atau menembak bola ke

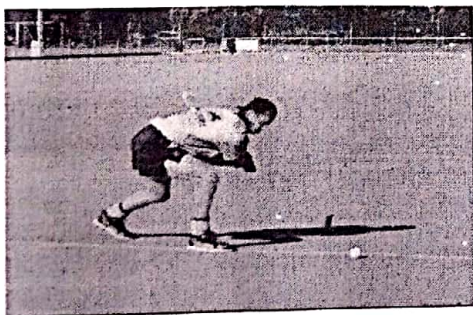
gawang. *The ball passed using one of two methods – the push and the hit* (John Cadman, 1993). Selanjutnya dikemukakan bahwa *The hit is used for passes over longer distance than the push can achieve, for shooting at goal, and when taking free-hits or hit-ins.*

REVERSE HIT SLIP

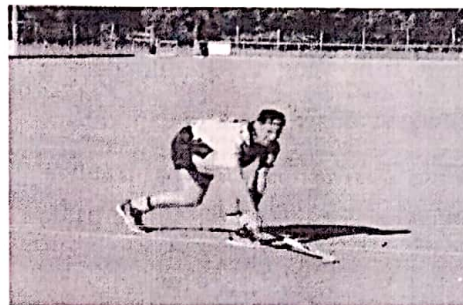
Selain *hit* (pukulan *forehand*), dikenal pula *reverse hit* (pukulan *backhand*) (Australian Hockey Association, 1984). *Reverse hit* adalah suatu cara memukul bola dengan membalikkan *stick* yang bermaksud memindahkan bola dari bagian kiri ke bagian kanan. Tetapi dengan kemajuan dan perkembangan teknik dan peraturan permainan terdapat yang disebut *reverse hit slip*, yaitu bagian dari teknik dasar *hit* yang pelaksanaannya dilakukan dengan cara memukul bola yang letaknya di bagian depan badan atau bagian depan kaki kanan dengan sikap badan agak ditundukkan ke depan dengan mengayunkan *stick* dari arah kiri ke kanan dan seluruh bagian punggung *stick* diupayakan agak rapat ke tanah. Teknik ini diaplikasikan dalam satu dekade terakhir namun di Indonesia masih minim diaplikasikan.

SEMINAR NASIONAL KE-4
"PERAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER GENERASI
DI ERA DISRUPSI MEDIA"
STOK BINA GUNA, JUMAT 4 MEI 2018

Reverse hit slip identik dengan *the edge shot* (Anders and Meyer, 1999) atau *low reverse* (Persekutuan Hockey field Malaysia, 1995), dimana teknik ini diperkenalkan pertama kali oleh pemain-pemain hockey field Argentina (*Argentina Style*), adalah suatu teknik memukul bola yang dilakukan dari sebelah kiri badan dan hampir sebagian besar bagian stik agak rapat dilapangan. *Reverse hit slip* sebelumnya tidak boleh digunakan karena bertentangan dengan *rule of the game* namun sekarang diperbolehkan dan skill ini perlu dimiliki oleh pemain yang menempati posisi kiri atau pemain lain yang sedang berada pada bagian kiri lapangan atau sebelah kanan dari gawang lawan, baik saat akan *passing* atau *hit* ke gawang lawan dan bola berada pada bagian kiri badan.



Gambar 1. Gerakan Awal Reverse Hits Slip



Gambar 2. Gerakan Reverse Hits Slip

Menembak bola (*shooting/drive*) ke arah gawang merupakan faktor yang sangat penting karena akhir dari pertandingan dalam rangka kemenangan suatu tim adalah seberapa banyak bola dapat di ciptakan ke gawang lawan dalam waktu yang telah ditetapkan dan sesuai dengan aturan pada permainan tersebut. *Shooting (drive)* ke gawang dapat dilakukan dengan salah satu dari teknik dasar dalam permainan hockey field, yaitu dengan teknik *hit*. Agar *hit* dapat dilakukan dengan power yang besar dapat disinergikan dengan berbagai komponen fisik, yaitu kekuatan, kecepatan, power, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, kelincahan, ketepatan, dan stamina (Harsono, 1988). Dari berbagai komponen fisik ini sangat dibutuhkan dalam permainan hockey field. Tetapi dikaitkan dengan keterampilan *reverse hit slip*, unsur kekuatan otot lebih dominan.

SEMINAR NASIONAL KE-4
“PERAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER GENERASI
DI ERA DISRUPSI MEDIA”
STOK BINA GUNA, JUMAT 4 MEI 2018

Kekuatan otot adalah unsur komponen fisik yang dapat ditingkatkan sesuai dengan dosis untuk setiap cabang olahraga yang memerlukannya. Meningkatkan kekuatan otot hanya dapat diperoleh melalui latihan sistematis dan terarah.

Terkait dengan *reverse hit slip*, faktor penunjang dalam peningkatan teknik tersebut adalah dengan meningkatkan kekuatan otot-otot lengan dan tangan.

PENUTUP

Berdasarkan terminologi, *reverse hit slip* dalam permainan hockey field adalah suatu pukulan yang dilakukan dengan posisi titik berat badan diturunkan sehingga seakan-akan badan agak ditundukkan ke depan, yang selanjutnya

stick diayunkan mulai dari arah kiri ke kanan dan seluruh bagian punggung *stick* diupayakan agak rapat ke tanah.

Dengan mengacu pada terminologi dari *reverse hit slip* tersebut, upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan teknik ini adalah dengan memberikan suatu latihan yang sesuai dengan pola gerak dominan dari otot-otot yang paling memberikan kontribusi terbesar, seperti latihan *wrist curl*, yang sasaran pada peningkatan kekuatan otot-otot fleksi dan ekstensi dari pergelangan tangan. Di samping itu, latihan penunjang lainnya adalah latihan *dumbel swing* dimana pusat gerakan terletak pada bagian pinggang dan bahu.

SEMINAR NASIONAL KE-4
"PERAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER GENERASI
DI ERA DISRUPSI MEDIA"
STOK BINA GUNA, JUMAT 4 MEI 2018

DAFTAR PUSTAKA

Anders, Elisabeth., Myers, Sue. 1999. *Field Hockey: Steps to Success*. Champaign: Human Kinetics Publisher

Budinger, H., Hillmann, W., Strodtter., W. 1989. *Hockey: Training, Teknik, Taktik*. Hamburg: Gesamtherstellung Clausen & Bosse

Glencross, D.J. 1984. *Coaching Hockey*, Victoria: Australia Hockey Association

Goel, R.G., Mehra, Chander, 1975. *Encyclopedia of Sport and Games*. Delhi: Vikas Publishing House PVT LTD

Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Ditjen Dikti P2LPTK

Persekutuan Hockey field Malaysia. 1995. *Skim Persijilan Kejurulatihan Peringkat I: Manual Instruktur*. Persekutuan Hockey field Malaysia Jawatan Kuasa Kejurulatihan

Ryan, M., et all. 1999. *Level I: Hockey Coaching Manual*. Victoria: Australia Hockey Association and Womans Hockey Australia.