

PENGEMBANGAN VIDEO TUTORIAL LATIHAN POLA SERANGAN DALAM PERMAINAN *HOCKEY INDOOR*

Development of Attack Pattern Training Video Tutorials In *Indoor Hockey* Games

Hendra Gunawan Siregar

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

Email: hg533776@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to overcome the boredom of the Indoor Hockey athletes in Binjai, Tanjung Balai, and Batu Bara in carrying out variations of attack pattern training in the Indoor Hockey game and increase the enthusiasm of the athletes with new variations of training. This research method is a type of research and development or Research and Development (R&D). The subjects of this study were taken from FHI Binjai, FHI Tanjung Balai, and FHI Batu Bara. The small group trial involved 12 people at FHI Binjai. The large group trial in this study involved 24 people at FHI Batu Bara and FHI Tanjung Balai. Variations of attack pattern training in this Indoor Hockey game have been created and validated by 3 experts, namely, Expert Coach, Expert Hockey, Media Expert. The results of the small group test involving 12 Binjai athletes, showed that the variation of attack pattern training in the Indoor Hockey game met the criteria to be continued in the large group trial with a percentage of 75 - 83%. The results of the large group test involving 24 athletes from the FHI Batu Bara, and Tanjung Balai, showed that the variation of attack pattern training in the indoor hockey game met the criteria to be continued in large group trials with a percentage of 85-92%. It can be concluded that the Development of Attack Pattern Training Video Tutorials in Indoor Hockey Games can be categorized very well with the meaning of being feasible and can be used. Because it is important in increasing the enthusiasm of the athletes to be more active in practicing attack patterns and as an attraction to overcome the boredom of athletes in Practice Indoor Hockey.

Keywords: Video Tutorials, Attack Patterns, *Hockey Indoor*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi kebosanan para atlet *Hockey Indoor* di Binjai, Tanjung Balai, dan Batu Bara dalam melakukan variasi latihan pola serangan dalam permainan *Hockey Indoor* dan menambah semangat para atlet dengan adanya variasi-variasi latihan yang baru. Metode penelitian ini merupakan jenis penelitian dan pengembangan atau *Research and Development* (R&D). Subjek penelitian ini diambil dari FHI Binjai, FHI Tanjung Balai, dan FHI Batu Bara. Uji coba kelompok kecil melibatkan 12 orang pada FHI Binjai. Uji coba kelompok besar dalam penelitian ini melibatkan 24 orang pada FHI Batu Bara dan FHI Tanjung Balai. Variasi latihan pola serangan dalam permainan *Hockey Indoor* ini telah dibuat dan di validasi oleh 3 orang ahli yaitu, Ahli Pelatih, Ahli Hockey, Ahli Media. Hasil uji kelompok kecil melibatkan 12 orang atlet Binjai, menunjukkan bahwa bentuk variasi latihan pola serangan dalam permainan *Hockey Indoor* memenuhi kriteria untuk dilanjutkan dalam uji coba kelompok besar dengan persentase 75 – 83 %. Hasil uji kelompok besar melibatkan 24 orang atlet FHI Batu Bara,

dan Tanjung Balai, menunjukkan bahwa bentuk variasi latihan pola serangan dalam permainan *Hockey indoor* memenuhi kriteria untuk dilanjutkan dalam uji coba kelompok besar dengan persentase 85 – 92 %. Dapat disimpulkan bahwa Pengembangan Video Tutorial Latihan Pola Serangan Dalam Permainan *Hockey Indoor* dapat dikategorikan sangat baik dengan makna layak dan dapat digunakan. Karena hal tersebut penting dalam meningkatkan semangat para atlet untuk lebih giat lagi berlatih pola serangan dan sebagai daya tarik untuk mengatasi kebosanan para atlet dalam berlatih *Hockey Indoor*.

Kata kunci: Video Tutorial, Pola Serangan, *Hockey Indoor*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang memiliki aspek yang menyeluruh dan dalam pencapaian prestasinya sangat didukung oleh penerapan ilmu dan teknologi yang tepat guna, dimana tujuan dari berolahraga adalah mencapai prestasi setinggi-tingginya dengan semaksimal mungkin bagi mereka, baik yang didalam individu maupun tim. Mendapatkan prestasi dibidang olahraga yang digeluti diharapkan mendapat ilmu pengetahuan dan teknologi yang penggunaannya tepat. Tercapainya prestasi dalam olahraga merupakan usaha yang dilakukan melalui pembinaan usia dini baik dari kemampuan teknik, taktik, strategi.

Cabang olahraga *hockey* merupakan salah satu cabang olahraga prestasi dalam bentuk permainan. Permainan ini pemain menggunakan alat *stick* (tongkat) untuk memindahkan, menggiring, menguasai dan memukul bola yang membutuhkan banyak keterampilan untuk dapat melakukannya. Adapun tujuan dari permainan ini adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya. Olahraga yang dilakukan secara individu antara lain atletik, beladiri, dan renang. Sedangkan olahraga yang dilaksanakan secara tim antara lain sepak bola, bola voli, bola basket, dan olahraga *hockey*, menurut Primadi Tabrani (2002:1).

Kemajuan dan perkembangan *hockey* saat ini sangatlah baik. Untuk itu diharapkan agar banyak yang memberikan kontribusi dalam pengembangan penciptaan temuan-temuan baru yang berupa bentuk-bentuk latihan yang lebih baik untuk kedepannya yang meliputi aspek fisik, teknik, dan taktik/strategi serta mental. *Hockey* merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup menarik dan merupakan cabang olahraga yang membutuhkan penggabungan antara ilmu pengetahuan dan pemanfaatan fisik secara langsung karena permainan. *Hockey* dituntut banyak keterampilan dan kemampuan fisik.

Orientasi dalam permainan *hockey* adalah membuat gol sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke gawang lawan dengan menggunakan tongkat (*stick*) dari daerah lingkaran tembak (*circle*), dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Pertandingan olahraga *hockey* yang standar internasional menggunakan lapangan sintetis seperti pada olimpiade, kejuaraan dunia atau tournament resmi dibawah *federation international de hockey* (FIH).

Pemain *hockey* harus menguasai teknik-teknik dasar *hockey*. Teknik dasar dalam permainan *hockey* yang harus dikuasai pemain meliputi: (1) cara memegang *stick* (*the grip*), (2) penguasaan bola (*Ball control*), (3) *tapping*, (4) *Stopping*, (5) mendorong bola (*passing*), (6) *Dribbling*, (7) *Backhand pass* (*The reverse stick pass*), (8) memukul (*hitting*), (9) sikap siap

dalam permainan (*the stance*), (10) *shooting*, (11) *Hit*. (12) *flick*, Joko Purwanto (2004:9). Mencapai prestasi yang diinginkan membutuhkan kemampuan teknik yang sesuai gerakannya, rasio (pemahaman) dan kreatifitas dalam melakukannya, diantaranya adalah *push*. *Push* merupakan sebuah operan dengan menggunakan gerakan yang sangat cepat, cara ini sangat efektif bagi penyerangan dalam melakukan tembakan dengan cepat ke gawang lawan dan sebaliknya bagi pihak yang bertahan, saat ini menghalau bola dari daerahnya untuk melepaskan diri dari tekanan lawan. Bermain *hockey* dengan baik maka seorang pemain harus bisa menguasai teknik-teknik dasar permainan *hockey* yang baik dan benar. Berikut merupakan teknik dasar dalam permainan *hockey* yaitu: *push, dribble, passing, hit, flick, shooting, ball control, tapping, stopping, (pussing), dribbling, the reverse stick pass, hitting, the stance, shooting, hit, flick*. Dalam permainan *hockey indoor* memiliki beberapa teknik yang harus dikuasai oleh pemain, menurut Max Alexander (2007), teknik dalam olahraga *hockey* adalah *ball carrying, passing, receiving, defending, attacking/goal scoring, goalkipping, penalty corners short corner*.

Berdasarkan ungkapan di atas seorang pemain *hockey* harus dapat menguasai semua teknik dasar dalam permainan *hockey*. Untuk mencapai prestasi seorang atlet harus dapat mengembangkan teknik yang sudah di latih untuk diaplikasikan dalam pertandingan. Salah satu teknik yang wajib atlet dapat lakukan dengan baik dan benar adalah teknik *push*, dimana dalam pertandingan *push* sangat berperan penting untuk menciptakan sebuah peluang gol.

Federation *Hockey* Indonesia (FHI) sebagai induk organisasi *hockey* di Indonesia. Dalam memajukan prestasi *hockey* dengan cara mengadakan kompetisi atau pertandingan tiap tahunnya. Selain kompetisi di tingkat nasional secara rutin, tiap–tiap daerah juga mengadakan kompetisi, hal ini berguna untuk menjaring para atlet yang berbakat yang kemudian akan dikirim ke kejuaraan yang levelnya lebih tinggi. Perkembangan *hockey* di Indonesia cukup merata karena tidak hanya terpusat di pulau Jawa saja *hockey* berkembang di indonesia tetapi daerah – daerah lain di luar pulau Jawa *hockey* juga berkembang cukup bagus.

METODE

Jenis penelitian

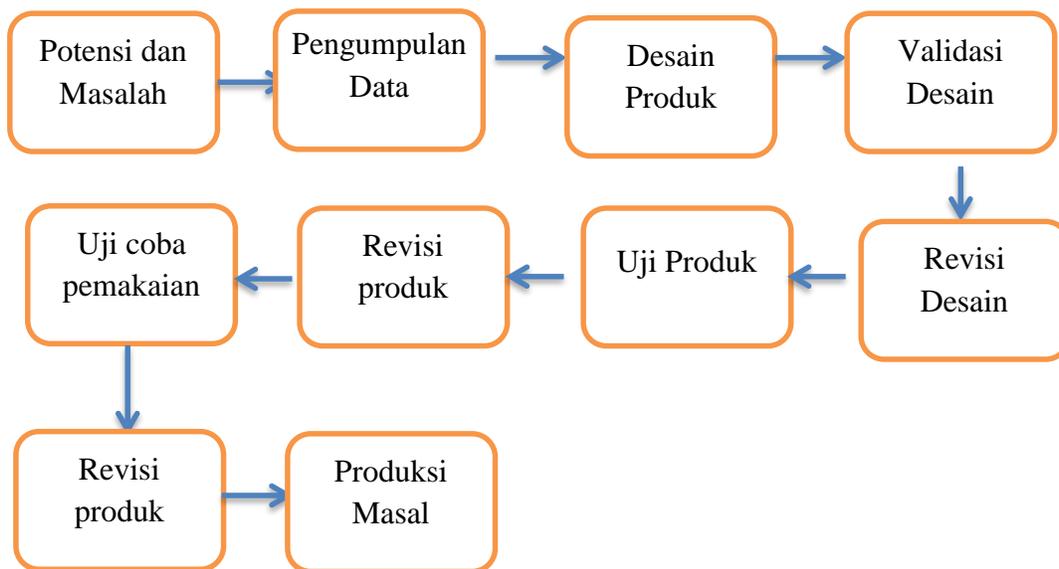
Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian pengembangan produk, menguji keefektifan produk yang mencapai tujuan yang diinginkan. Hasil akhir dari kegiatan penelitian dan pengembangan ini adalah pengembangan video tutorial latihan pola serangan dalam permainan *hockey indoor* yang dapat membantu pelatih dan permainan *hockey indoor* dalam *hockey indoor* khususnya untuk melakukan serangan.

Penelitian pendahuluan dilakukan untuk mendapatkan analisis kebutuhan. Hasil wawancara dengan pelatih mengatakan bahwa video tutorial latihan pola serangan dalam permainan *hockey indoor* sangat dibutuhkan sehingga dapat digunakan untuk mempermudah pelatih menilai kemampuan menyerang pada olahraga *hockey indoor* kepada pemainnya. Pelatih menginginkan adanya pengembangan video tutorial latihan pola serangan dalam permainan *hockey indoor* untuk membantu jalannya program latihan karena selama ini pelatih hanya melatih beberapa latihan variasi menyerang, dan semakin banyaknya minat masyarakat untuk

bermain *hockey indoor* dan agar mempermudah pelatih untuk menerapkan strategi menyerang di klub futsalnya masing-masing. Maka dapat disimpulkan bahwa perlu adanya pengembangan video tutorial latihan pola serangan dalam permainan *hockey indoor*.

Rancangan langkah-langkah pengembangan video tutorial latihan pola serangan dalam permainan *hockey indoor* dalam penelitian ini sebagai berikut:

Langkah-Langkah Penggunaan Metode *Research and Development* (R&D)



Gambar 3.2. Langkah-Langkah Penggunaan Metode *Research and Development*

Sumber: Sugiyono(2015:409)

Tahap	Asal Club	Orang Uji Coba
Uji Coba Kelompok Kecil	FHI Binjai	12
Uji Coba Kelompok B	FHI Tanjung Balai	12
	FHI Batu Bara	12

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang digunakan pada pengembangan video tutorial latihan pola serangan dalam permainan *hockey indoor* adalah data kualitatif, karena data yang didapatkan dinyatakan dengan kalimat bukan dengan angka. Sedangkan data kuantitatif diperoleh dengan cara mengubah data kualitatif menjadi data kuantitatif dengan jalan memberikan skor pada kualitatif tersebut.

Instrument yang digunakan pada penelitian pengembangan ini adalah dengan menggunakan angket untuk analisa kebutuhan, kuesioner dari evaluasi dari ahli dan pelatih *hockey indoor*, serta dari hasil pendapat atlet (uji coba tahap 1 dan uji coba tahap 2). Instrument identifikasi kebutuhan dalam penelitian ini disusun dengan tujuan untuk mengumpulkan data pendapat pelatih terhadap bentuk latihan yang sudah ada dan sedang mereka gunakan dalam

latihan, dan bentuk latihan seperti apa yang mereka inginkan. Instrumen ini juga didasarkan pada konsep tentang evaluasi bentuk latihan. Instrumen uji lapangan awal dan utama disusun melalui konsep evaluasi dari atlet.

Analisis Data

Pada penelitian pengembangan ini teknik analisa data digunakan teknik analisa deskriptif kuantitatif dengan presentasi. Teknik ini digunakan untuk menganalisa data kuantitatif yang diperoleh dari hasil uji coba bentuk video tutorial latihan serangan dalam permainan *Hockey Indoor* dalam cabang *Hockey* setelah itu akan dievaluasi ahli sebagai berikut:

Setiap variabel instrument validasi dihitung jumlah persenya lalu dirata-ratakan dengan variabel yang lain. Setiap validator akan memiliki nilai yang berbeda. Ketiga nilai validator yang terdiri dari beberapa variabel terhadap satu model dirata-ratakan dan itulah yang menjadi acuan apakah model tersebut digunakan atau tidak. Rumus untuk mengolah tanggapan atau evaluasi dari pelatih *Hockey Indoor* dihitung menggunakan rumus presentase yaitu:

$$\text{rumus: } p = \frac{\text{jumlah nilai diperoleh}}{\text{jumlah total}} \times 100\%$$

SIMPULAN

Pengembangan variasi latihan pola serangan sangat dibutuhkan untuk menambah dan mengembangkan variasi-variasi latihan yang lebih baru untuk kemampuan pola serangan dalam permainan hockey indoor. Pengembangan variasi latihan pola serangan dalam olahraga hockey yang diciptakan dapat mempermudah pelatih hockey untuk menambah kemampuan pola serangan kepada club hockey dan pemainnya. Pengembangan variasi latihan pola serangan dalam permainan hockey indoor sangat dibutuhkan sebagai acuan untuk lebih berfikir mengembangkan variasi-variasi latihan yang lebih baru dan bervariasi untuk seorang pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Imran. (2013). **Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahraga**, Medan.
- Anders, Elisabeth R. (1999). **Field Hockey Steps to Success**. United State of America Versa Pres Glencross, D.J. (1984). **Hockey Coaching The Australian Way**. South Melbouner: Australian Hockey Association Ltd.
- Sugiyono, **Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D**. Bandung: Alfabeta, 2008.
- Glen, Helen and M.P. Haridas. (2006). **Siri Suan Popular Fajar Bakti: Hoki**, kuala Lumpur: penerbit Fajar Bakti Sdn. Bhd
- <https://www.google.com/search?q=teknik+tackling+hockey&tbm=isch&ved=2>
- https://www.google.com/search?q=lapangan+hockey+indoor&safe=strict&sxsrf=ALeKk00sNJn_f_
- Yeng, Yang Siow, et al. (1996) ***hockey manual latihan tunas cemerlang***. Malaysia: Pustaka Delta Pelajaran Sdn. Bhd

- Dosen PKO. (2020). **Pedoman Penulisan Skripsi FIK UNIMED**. Medan: FIK UNIMED
- FIK UNIMED. (2020). **Pedoman Penulisan Skripsi FIK UNIMED**. Medan: FIK UNIMED
- Mitchel-Taverner, Claire. (2004). *Field Hockey Techniques & Tactics*.
- Ibrahim, (2014). **Hockey**. Bahan Ajar
- Hodder and Stroughton. (1971). **Hockey Coaching**. London: Love & Brydone Ltd