



Internalization of Motion Analysis of Kicking Ball Technique Using Inner Foot in Indoor Hockey Goalkeepers

Ingrid Margaretha Sitorus¹⁾, Bernad Simanjuntak²⁾

^{1,2}Pendidikan Olahraga/Program Pasca Sarjana, Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, 20221, Indonesia

ABSTRACT

To analyze the data, each athlete will carry out the technique of kicking the ball using the inner foot and researchers will apply it using the dartfish software application and hockey experts then compare to national athletes. The results of the study based on the dartfish software application percentage of success rates in this study are: the results of the percentage analysis according to hockey experts kicking the right foot in the prefix position of the category very good (70%), good (30%), less (0%), less once (0%). The position of the implementation of the categories is very good (30%), good (40%), less (30%), less (0%). The position of the category suffix is very good (50%), good (50%), less (0%), less (0%). And the results of the percentage analysis according to hockey experts kicked the left foot in the starting position of the category very good (70%), good (30%), less (0%), less once (0%). The position of the implementation of the category is very good (20%), good (40%), less (40%), less (0%). The position of the category suffix is very good (50%), good (50%), less (0%), less (0%).

Keyword : Analysis, Technique, Hockey, Kicking with the Inner Foot

Internalisasi Analisis Gerak Teknik Menendang Bola dengan Kaki Bagian dalam Pada Penjaga Gawang Indoor Hockey

ABSTRAK

Untuk menganalisis data, setiap atlet akan melaksanakan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dan peneliti akan mengaplikasikan dengan menggunakan aplikasi software dartfish dan ahli hockey kemudian membandingkan pada atlet nasional. Hasil penelitian berdasarkan aplikasi software dartfish persentase tingkat keberhasilan pada penelitian ini yaitu: Hasil persentase analisis menurut ahli olahraga hockey menendang kaki kanan bagian dalam posisi awalan ketegori baik sekali (70%), baik (30%), kurang (0%), kurang sekali (0%). Posisi pelaksanaan ketegori baik sekali (30%), baik (40%), kurang (30%), kurang sekali (0%). Posisi akhiran ketegori baik sekali (50%), baik (50%), kurang (0%), kurang sekali (0%). Dan hasil persentase analisis menurut ahli olahraga hockey menendang kaki kiri bagian dalam posisi awalan ketegori baik sekali (70%), baik (30%), kurang (0%), kurang sekali (0%). Posisi pelaksanaan ketegori baik sekali (20%), baik (40%), kurang (40%), kurang sekali (0%). Posisi akhiran ketegori baik sekali (50%), baik (50%), kurang (0%), kurang sekali (0%).

Kata kunci : Analisis, Teknik, Hockey, Menendang Kaki Bagian Dalam.

Correspondence author: Ingrid Margaretha Sitorus, Universitas Negeri Medan, Indonesia.

Email: ingridmargaretha22@gmail.com



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Keolahragaan is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan struktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditunjukkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Tercapainya prestasinya dalam olahraga merupakan usaha yang dilakukan melalui pembinaan di usia dini baik dari kemampuan teknik, strategi dan mental melalui pendekatan ilmiah. Untuk mendapatkan prestasi di bidang olahraga yang digeluti di harapkan mendapatkan ilmu pengetahuan dan teknologi yang kegunaannya tepat. Banyak cabang olahraga yang sifatnya kelompok dan sebagian merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan secara tim, seperti hoki, sepak bola, basket, bola voli, dan lain sebagainya.

Hockey merupakan salah satu cabang olahraga tim, setiap pemain menggunakan alat yang disebut *stick* untuk menahan, membawa, dan memukul bola sesuai dengan peraturan yang sudah ditetapkan, olahraga ini dimainkan oleh dua regu yang berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dari daerah lingkungan tembak (*circle*), dan mempertahankan gawang sendiri agar bola lawan tidak masuk kedalam gawang sendiri. Permainan ini akan berhenti jika terjadi pelanggaran atau bola keluar dari lapangan permainan dan terciptanya sebuah gol ke gawang lawan. stamina akan meningkatkan keseimbangan tubuh dan gerak kaki yang baik yang memungkinkan untuk menjadi penjaga gawang yang handal dan refleks cepat.

Penjaga gawang harus dapat berdiri dan bergerak digawang, dengan menggunakan alat-alat penjaga gawang seperti kickers, leg guards, glove, stick, dan helmet. Dalam permainan hockey seorang penjaga gawang dituntut untuk bisa menguasai teknik dasar penjaga gawang antara lain: Block save, Lunge save, Dive save, Aerial save, Punch clear/Sliding dan split save. Masing- masing teknik dasar mempunyai fungsi dan tujuan berbeda-beda. Dalam upaya memperbaiki kebenaran gerak teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam pada penjaga gawang *Indoor Hockey* maka pelunya dilakukan Analisis Gerak Teknik Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam Pada Penjaga Gawang Indoor yang betujuan

untuk memperbaiki dari segi pemahaman gerak terkait teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam pada penjaga gawang *Indoor Hockey*.

Penjaga gawang adalah pemain dengan keterampilan khusus di bandingkan pemain lain yang bertugas mencegah bola masuk ke gawang. Penjaga gawang umumnya memiliki kemampuan yang mutlak dibutuhkan seperti refleks yang baik, kecepatan pada saat menghalau bola yang datang dari serangan lawan. Bermain sebagai penjaga gawang, harus dapat menghalau semua jenis tembakan. Penjaga gawang yang memiliki kemampuan teknik, fisik dan mental yang baik akan meningkatkan kepercayaan tim.

Secara keseluruhan penjaga gawang harus mengembangkan kemampuan untuk menggunakan kaki, tangan, atau tongkat untuk memblokir bola. Kemampuan ini membutuhkan koordinasi mata tingkat tinggi ke bagian tubuh anda. Pemeliharaan kekuatan, fleksibilitas, dan kembali menurut kriteria tertentu kemudian dicari kaitannya dan ditaksir maknanya.

Recky Swissler (2003:107) : *Goalkeeper Hockey : good goalkeeper have quick reflexes and a fearless attitude. they tend to be outgoing, loud, fun quick-witted. often, they are everyone's favorite player on the team. A goalie thrives under pressure and loves a good challenge. she is athletic, brave, and agile, and has lightning fast reflexes. a goalkeepers cage is her home. she takes pride in her territory near the end of the field and protects it with every ounce of energy.*

Dari pernyataan di atas dapat diartikan: Penjaga gawang hoki memiliki refleks dan tidak kenal takut, mereka sering bekerja keras untuk menahan bola, cerdas dan menyenangkan. Penjaga gawang hoki sering menjadi pemain favorit di dalam tim. Seorang penjaga gawang hoki tumbuh di bawah tekanan dan menyukai tantangan. Dia atletis, berani, lincah dan memiliki refleks yang cepat. Gawang adalah rumahnya, Dia bangga wilayahnya di dekat ujung lapangan dan melindungi rumahnya dengan energi yang dia miliki.

Elizabeth Anders (1999 : 110) : the goalkeeper hockey who possesses excellent physical and mental qualities breeds confidence in her team. physically, you must develop the ability to use either foot, your hands, or the stick to block and clear the ball. this requires a high degree of eye coordination to your body parts. The maintenance of strength, flexibility, and stamina will promote good body balance and footwork, which enable you to perform reliable goalkeeping techniques and quick reflexes.

Dari Pernyataan di atas dapat diartikan: Penjaga gawang hoki yang memiliki kualitas fisik dan mental yang baik sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri di timnya. Secara fisik, Anda harus mengembangkan dan melatih kemampuan untuk menggunakan kaki, tangan, atau *stick* untuk menghalangi dan menahan bola agar tidak masuk kedalam gawang. Berlatih dengan kekuatan, kelenturan, dan stamina akan menjadikan gerakan bagian tubuh yang baik, yang menjadikan penjaga gawang *hockey* mendapatkan refleks yang baik dan cepat. Faktor yang mempengaruhi pergerakan penjaga gawang meliputi bentuk permukaan lapangan, *stick*, bola, kecepatan, postur tubuh atlet, berat badan atlet, serta perlengkapan penjaga gawang.

Dari pendapat di atas penulis menyimpulkan bahwa penjaga gawang *hockey* merupakan pemain yang bertugas menjaga gawang agar tidak kemasukan bola oleh tim lawan. Penjaga gawang *hockey* juga harus memiliki kemampuan fisik dan mental yang bagus agar mendapatkan refleks yang baik dan cepat.

METODE

Menurut Agung Sunarno (2011:1) metode penelitian merupakan suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian yang cocok dengan tujuan penelitian ini adalah penelitian kualitatif.

Alasan peneliti memilih jenis penelitian ini adalah karena penelitian ini lebih condong pada data, fakta dan objek yang diteliti sehingga hasil

yang diperoleh dari penelitian ini adalah berupa data dan fakta lapangan, bukan teori. Dan Haris Herdiansyah (2013:16) menyatakan bahwa ciri-ciri penelitian kualitatif adalah 1) Konteks dan natural (*naturalistic*), 2) Bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang suatu fenomena, 3) Keterlibatan secara mendalam serta hubungan erat antara peneliti dengan subjek yang diteliti, 4) Pengumpulan data yang khas kualitatif, tanpa adanya perlakuan (*tratment*) atau manipulasi data, 5) Adanya penggalian nilai (*values*) yang terkandung dalam suatu perilaku, 6) Penelitian kualitatif bersifat fleksibel, dan 7) Tingkat akurasi data dipengaruhi oleh hubungan antara peneliti dengan subjek penelitian.

Tabel 1. Indikator Penilaian gerak teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam pada permainan *indoor hockey* menurut Elizabeth Anders with Sue Myers (1999: 115)

No	Indikator	Deskriptor	Kategori				Point Nilai
			BS	B	K	KS	
1.	Preparaton	1. <i>Position between ball and goal</i>					
		2. <i>Short steps, quick footwork</i>					
		3. <i>Assume ready position</i>					
		4. <i>Identify ball direction</i>					
		5. <i>Eyes on lower half of rolling ball</i>					
2.	Execution	1. <i>Lunge leg/foot in direct line of ball</i>					
		2. <i>Transfer body weight on saving leg</i>					
		3. <i>Head over lunge knee and ball</i>					
		4. <i>Contact ball with inside of lunge foot/leg</i>					
		5. <i>Control a close rebound</i>					
3.	Follow-Through	1. <i>Push up into upright position after contact</i>					
		2. <i>Clear rebound</i>					
Total							

Dalam buku (*book walter*) oleh Mulyono B. Tahun 1992;22 yang di kutip oleh Adri Kurniawan menyatakan bahwa BS (Baik Sekali): 4, B (Baik): 3, K (Kurang): 2, dan KS (Kurang Sekali): 1.

Petunjuk Penskoran:

$$\text{skor} = \frac{\text{jumlah skor yang di peroleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

Keterangan Skor Rata-Rata :

BS (Baik Sekali) = 90 - 100

B (Baik) = 80 - 89

K (Kurang) = 70 - 79

KS (Kurang Kekali) = 0 - 69

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penilaian dari ahli olahraga *hockey* setelah dilakukan analisis didapatkan hasil pada posisi awalan kategori kurang, pada posisi pelaksanaan dalam kategori kurang sekali, pada posisi gerak lanjutan dalam kategori kurang sekali. Dari hasil kategori-kategori tersebut maka disarankan agar atlet memperbaiki komponen-komponen yang masih dalam kategori kurang agar dapat memperoleh keberhasilan yang lebih baik dari segi kebenaran gerak. Hasil dari data yang telah dianalisis menggunakan *software darfish* didapatkan hasil keseluruhan menendang menggunakan kaki kanan bagian dalam peneliti membuat persentase tingkat keberhasilan kedua sampel pada penelitian ini sebagai berikut: Persentase keberhasilan yang telah dianalisis menggunakan *software darfish* pada tahap posisi awalan ketegori baik sekali (18,75%), Baik (9,375%), Kurang (15,625%), kurang sekali (56,25%).

Hasil dari data yang telah dianalisis menggunakan *software darfish* didapatkan hasil keseluruhan menendang menggunakan kaki kanan bagian dalam peneliti membuat persentase tingkat keberhasilan kedua sampel pada penelitian ini sebagai berikut: Persentase keberhasilan yang telah dianalisis menggunakan *software darfish* pada tahap posisi pelaksanaan ketegori baik sekali (15,625%), Baik (21,875%), Kurang

(12,5%), kurang sekali (50%). Hasil dari data yang telah dianalisis menggunakan *software darfish* didapatkan hasil keseluruhan menendang menggunakan kaki kanan bagian dalam peneliti membuat persentase tingkat keberhasilan kedua sampel pada penelitian ini sebagai berikut: Persentase keberhasilan yang telah dianalisis menggunakan *software darfish* pada tahap posisi gerak lanjutan ketegori baik sekali (15,625%), Baik (15,625%), Kurang (25%), kurang sekali (43,75%).

Berdasarkan kesimpulan persentase di atas maka hasil keberhasilan teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam pada atlet putra penjaga gawang *indoor hockey Project Hockey Now* tahun 2020 yang diteliti masih perlu untuk melakukan perbaikan dari bagian-bagian posisi keadaan tubuh saat melakukan gerakan menendang bola dengan kaki bagian dalam untuk mendapatkan peningkatan prestasi dari segi kebenaran gerak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan sudah dibahas dalam bab sebelumnya maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut: Hasil analisis *software dartfish* dan Penilaian ahli olahraga *hockey* menunjukkan bahwa keseluruhan gerak pada tingkat kebenaran gerak teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam termasuk kategori kurang sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, Imran. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press. Universitas Negeri Medan.
- Andri, Kurniawan. (2015). *Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Ditinjau dari Kemampuan Motorability pada Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri 3 Mojoroto Kediri Tahun 2015* Universitas Nusantara PGRI Kediri, Kediri Skripsi pada Program Saarljana Universitas Kediri (diunduh pada tanggal 1 juli 2019)
- Anders Elizabeth, dan Sue Myers. (1999) *Field Hockey*. Human Kinetics.

- Goines, J., Iledare, E., Ander, D., Wallenstein, J., Anachebe, N., Elks, M., Franks, N., White, M., Shayne, P., Henn, M., & Heron, S. L. (2021). A model partnership: Mentoring underrepresented students in medicine (urim) in emergency medicine. *Western Journal of Emergency Medicine*, 22(2), 213–217.
- HAPSARI, D. (2020). Pengembangan model project based learning (pjl) untuk meningkatkan keterampilan financial literacy anak usia 5-6 tahun di Yogyakarta. *Eprints.Uny.Ac.Id*, 1–187.
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Helmi, B., Marpaung, H. I., & Aditya, R. (2021). Analisis Gerak Handspring Sebagai Rangkaian Gerak Senam Lantai Pada Atlet Putra Persani Medan. *JSH: Journal of Sport and Health*, 3(1).
- Jaeggi, R. (1999). Der markt und sein preis. *Deutsche Zeitschrift Fur Philosophie*, 47(6), 987–1004.