



MODEL BELAJAR TEKNIK DASAR PENJAGA GAWANG *HOCKEY* PEMULA PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER TINGKAT SEKOLAH MENENGAH ATAS

Ira Permata Sari^{1*}, Eka Fitri Novita Sari², Rizky Nurulfa³, Zihan Novita Sari⁴

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta^{1,2,3}, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang⁴

*Irapermatasari023@gmail.com¹, zihan.novita.fik@um.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengembangkan variasi model belajar teknik dasar penjaga gawang *hockey* pemula pada peserta *ekstrakurikuler* tingkat sekolah menengah atas diharapkan dapat menjadi bentuk pembelajaran yang menyenangkan dan menarik bagi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler *hockey*, sehingga dapat menghilangkan kebosanan dan kejenuhannya dalam proses pembelajaran. Metode Penelitian ini menggunakan *RND* dengan model pengembangan *ADDIE* yang akan menghasilkan produk berupa desain pembelajaran. Model *ADDIE* memiliki lima Tahapan yaitu sebagai berikut: (1) analisis, (2) perancangan, (3) pengembangan, (4) implementasi, (5) evaluasi. Tahap awal Variasi model belajar teknik dasar penjaga gawang *hockey* menggunakan 27 model kemudian di validasi oleh ahli menjadi 25 model yang layak, tempat Penelitian menggunakan 4 sekolah di Kab Tangerang dengan jumlah Subyek 12 siswa di masing-masing sekolah, dengan hasil 95 % dinyatakan sangat baik Model belajar pada teknik dasar penjaga gawang *hockey*, untuk hasil ketertarikan siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler 98,6 % dinyatakan sangat baik untuk pemula pada siswa ekstrakurikuler tingkat sekolah menengah. data ini dapat dijadikan referensi bagi guru, Pembina, dan pelatih *hockey* sebagai proses pembelajaran khususnya penjaga gawang. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa setelah melalui uji validasi dengan justifikasi ahli, menghasilkan produk model belajar teknik dasar penjaga gawang *hockey* pemula pada peserta ekstrakurikuler tingkat sekolah menengah atas sebanyak 25 model.

Kata Kunci: Model belajar, teknik dasar penjaga gawang *hockey*,

ABSTRACT

The purpose of this study to create a learning model of the basic technique of hockey goalkeeper for high school extracurricular participants, which is expected to be a fun and interesting form of learning for students in participating in hockey extracurricular activities, so as to eliminate boredom and saturation in the learning process. This research uses ADDIE development research which will produce a product in the form of learning design. The ADDIE model It has five steps, namely: (1) analysis, (2) design, (3) development, (4) implementation, (5) evaluation. In this study, the researchers collaborated with experts in the field of hockey, learning experts and game experts as expert judgments. The validation test used in this assessment is the expert justification test, where the model learns the basic techniques of hockey goalkeepers in the game that has been made then consulted and after that is assessed by hockey expert lecturers, learning experts, and game experts. The initial model of learning the basic technique of hockey goalkeeper used 27 models after which it was validated and 25 models were feasible. Furthermore, it was carried out with a sample of 12 students in 4 high schools in Tangerang Regency who already had hockey extracurriculars, namely SMA Negeri 4 Kab. Tangerang, SMA Negeri 6 Kab. Tangerang, SMA Negeri 13 Kab. Tangerang, and SMA Negeri 14 Kab. Tangerang. This learning model for beginner hockey goalkeeper basic techniques for high school extracurricular participants can be used as a reference for teachers, coaches, and hockey extracurricular coaches in the learning process, especially goalkeepers. The results of this study can be concluded that after going through a validation test with expert justification, there are 25 models of learning model products for beginner hockey goalkeepers for high school extracurricular participants.

Keywords: Learning model, basic technique of hockey goalkeeper,



PENDAHULUAN

Kegiatan belajar mengajar pendidikan Olahraga akan selalu berkaitan dengan aktivitas fisik. Artinya pelaksanaan kegiatan belajar mengajar mengutamakan kinerja fisik, bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran peserta didik, bukan menekankan pada teori atau pengetahuan semata (Novita Sari et al., 2022). Sama halnya dengan Kegiatan ekstrakurikuler dimana kegiatan ini yang dilaksanakan di luar jam sekolah namun kegiatan ekstrakurikuler ini juga menggunakan aktivitas fisik dan Teori. Hal ini sangat dibutuhkan oleh siswa karena pada umur seperti mereka saat ini, siswa-siswi SMA memiliki energi berlebih yang ada dalam tubuh mereka yang sebaiknya harus disalurkan ke suatu kegiatan positif yang dapat membuat mereka mengerahkan seluruh energi mereka ke dalam kegiatan tersebut (Arifin, 2015). Secara garis besar, ekstrakurikuler di sekolah terbagi menjadi dua bagian, yaitu ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler yang paling diminati siswa adalah ekstrakurikuler olahraga. Melalui kegiatan olahraga diharapkan siswa dapat sehat, mempunyai daya tangkal, daya hayat terhadap Peekat, narkoba dan obat terlarang. Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga siswa diarahkan untuk memilih salah satu cabang olahraga yang sesuai dengan minat, bakat dan kemampuan siswa, pada kegiatan ini cabang diharapkan lahir bibit-bibit olahragawan yang nantinya dapat dibina untuk menghadapi event seperti POPDA, PORPROV maupun kompetisi lainnya.

Pelatih atau guru di sekolah-sekolah di Kab Tangerang cenderung belum banyak mengetahui olahraga Hockey. Hockey merupakan cabang olahraga *Hockey* merupakan salah satu cabang olahraga yang kurang terkenal di Negara Indonesia, hal ini sangat berpengaruh terhadap pengetahuan masyarakat pada cabang olahraga yang sudah terkenal di Negeri Jiran Malaysia. Pemasalan olahraga *hockey* ini berjalan berangsur-angsur, meskipun begitu para penggiat *hockey* Indonesia tidak menyerah untuk terus mengupayakan pemasalahan pada cabang Olahraga *hockey* mempunyai beberapa nomor yang telah di pertandingan yaitu: *hockey* ruangan (*indoor hockey*), *hockey* lapangan (*field hockey*), *hockeyes* (*ice hockey*), serta *hockey* bawah air (*underwater hockey*). *Hockey* ruangan atau disebut juga dengan *hockey indoor* ialah olahraga permainan yang diadaptasi berasal dari *hockey* lapangan (*hockey outdoor*). Hanya saja memiliki sedikit beberapa peraturan serta alat-alat yang berbeda, sedangkan untuk teknik, strategi, serta *skill* sama namun berbeda dalam pelaksanaan daalam beramaian dan implemementasi dilapangan. Olahraga *Hockey* memiliki ukuran lapangan yang panjang lapangannya 36 – 44m dan lebar 18 – 22 m. Gawang berukuran tinggi 2m dan lebar 3m serta disisi kanan kiri garis lapangan dipasang balok dan area setengah lingkaran atau *circle* serta titik *penalty struk* untuk mencetak gol yang berada didepan gawang, lama waktu permainan dibagi menjadi 4 quarter x 10 menit (Syahrudin, 2020).

Olahraga *hockey* sudah masuk dalam lingkungan Sekolah Menengah Atas dalam bentuk ekstrakurikuler. Tidak hanya itu, perkembangan olahraga *hockey* di Indonesia ditunjang dengan adanya penyelenggaraan kejuaraan *hockey* antar sekolah menengah atas sederajat tingkat Nasional dan Internasional. Perguruan tinggi di Indonesia yang menyelenggarakan kejuaraan *hockey* diantaranya ; Universitas Negeri Jakarta (UNJ), Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), Sekolah Tinggi Ekonomi Indonesia (STEI), Institut Sains dan Teknologi Nasional (ISTN). Dalam satutahun, pelajar sekolah menengah atas bisa mengikuti lima kali kejuaraan bahkan lebih. Namun olahraga *hockey* ini hanya populer dikalangan beberapa sekolah yang memang sudah menekuni ekstrakurikuler olahraga *hockey* disekolahnya.

Hampir disetiap provinsi di Indonesia memiliki tim *hockey* tingkat sekolah menengah atas, contohnya dari tim *hockey* sekolah menengah atas provinsi Banten yang menjadikan *hockey* sebagai ekstrakurikuler disekolah diantaranya SMA Negeri 4 Kabupaten Tangerang, SMA Negeri 6 Kabupaten Tangerang, SMA Negeri 13 Kabupaten Tangerang, SMA Negeri 14 Kabupaten Tangerang, SMA Negeri 9 Kota Tangerang, SMA Negeri 3 Kota Serang, dan SMA Negeri 3 Cilegon.

Pemain pada olahraga *hockey* mempunyai peran serta tanggung jawab masing-masing. Penyerang (*forward*) mempunyai peran sebagai membongkar pertahanan lawan serta memasukkan bola kedalam gawang lawan, sayap (*wing*) mempunyai peran membantu penyerangan melewati menyisir bagian kanan serta kiri pertahanan lawan, pemain tengah (*middle*) mempunyai peran sebagai pengatur serangan serta sebagai penyuplai bola kepemain depan, pertahanan (*defender*) mempunyai peran untuk menahan dari



serangan yang akan menuju kearah garis pertahanan, penjaga gawang (*goalkeeper*) mempunyai perauntuk

menghalau serta mengantisipasi setiap ada bola yang menuju kearah gawang memakai semua bagian tubuh yang dilengkapi oleh perlengkapan pelindung tubuh, yaitu *helmet, neck guard, chest guard, elbow, glove, stick goalie, vital guard, pants, pads, serta kicker*.

Untuk menjadi penjaga gawang wajib melewati sebuah proses latihan karena akan terdapat dua penjaga gawang pada setiap satu tim dan hanya ada satu penjaga gawang yang akan bermain pada suatu pertandingan, peran penjaga gawang sangatlah penting pada suatu tim karena penulis juga merupakan seorang penjaga gawang *hockey* semenjak sekolah menengah atas. Sebagai seorang penjaga gawang pada suatu tim sangatlah menantang bagi penulis, karena mempunyai tanggung jawab yang besar yaitu menjaga gawang agar tidak kebobolan, menghalau serta menepis tembakan bola yang berasal dari lawan, inilah yang membuat penulis tertarik untuk menjadi seorang penjaga gawang karena dengan adanya sebuah penyelamatan yang tepat untuk menahan serta menghalau serangan bola yang berasal dari lawan akan menghasilkan sebuah pertandingan lebih menjadi serusertamenjadi kebanggaan pada diri sendiri saat membuat banyak penyelamatan serta menjaga gawang dari serangan lawan supaya tidak kebobolan.

(Richard Aggis et al., 1984) menyatakan bahwa penjaga gawang pemula harus didorong terampil dalam dasar-dasar yang diperlukan; (1) *mobility* (2) *balance* (3) *kicking ability* (4) *ability to clear Rebounds* (5) *ability to slide tackle* (6) *the distribution skill* (7) *the stopping skill*. Sesuai dengan pengalaman penulis telah menjadi penjaga gawang *hockey* semenjak sekolah menengah atas, maka pembelajaran bagi penjaga gawang *hockey* pemula haruslah mampu untuk menguasai tiga teknik dasar terlebih dahulu yaitu *the block save, the jab kick* serta *the glove save*.

Penjaga gawang (*goalkeeper*) harus selalu pada keadaan posisi siap untuk mengantisipasi serta menguasai bola. Posisi siap menentukan gerak penjaga gawang dalam melakukan penyelamatan dari serangan lawan, posisi siap seorang penjaga gawang lebih fokus serta konsentrasi pada bola serta posisi lawan. Untuk menjadi penjaga gawang yang hebat sangatlah perlu untuk memahami keterampilan teknik dasar penjaga gawang *hockey* yaitu *the block save, the jab kick* serta *the glove save*.

Sebagai penjaga gawang *hockey* mempunyai peran penting pada permainan, yaitu untuk menjaga gawang supaya tidak kebobolan serta menghalau serangan bola yang ditembak kearah gawang sehingga penjaga gawang *hockey* wajib menggunakan perlengkapan khusus yang digunakan yaitu *helmet, neck guard, chest guard, elbow, glove, stick goalie, vital guard, pants, pads, serta kicker* dan ketiga teknik tersebut merupakan komponen dasar yang wajib dimiliki dan dikuasai oleh seorang penjaga gawang *hockey* pemula untuk menjaga gawang supaya tidak kebobolan.

Block save berfungsi sebagai menutup atau menghalau bola yang ditembak kearah gawang menggunakan anggota tubuh bagian seluruhtubuh yang dilengkapi menggunakan *body protector (legguard)*. *Jab kick* berfungsi sebagai menahan serangan atau tembakan lawan dari jarak dekat menggunakan kaki yang dilindungi oleh *pads* serta *kicker*. *Glove save* berfungsi sebagai menutup atau menghalau bola yang ditembak kearah atas gawang memakai anggota tubuh bagian atas yang dilengkapi menggunakan *body protector (glove)*.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan oleh peneliti menggunakan *Research and Development* untuk membuat dan memvalidasi produk berupa Model Belajar Teknik Dasar Penjaga Gawang *Hockey* Pemula Pada Peserta Ekstrakurikuler Tingkat Sekolah Menengah Atas. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan model ADDIE yang terdiri dari lima langkah, yaitu: (1) *analysis* (analisis). (2) *design* (perancangan). (3) *development* (pengembangan) (4) *implementation* (implementasi). (5) *evaluation* (evaluasi). Berikut ini uraian langkah perencanaan penelitian dan pembuatan model belajar teknik dasar penjaga gawang *hockey* pemula pada peserta ekstrakurikuler tingkat sekolah menengah atas:

1. *Analysis* (Analisis)

Analisis adalah langkah awal dalam penelitian dan pengembangan. Pada tahap ini Peneliti melakukan observasi ke 4 Sekolah Menengah Atas yang ada ekstrakurikuler *hockey* disekolahnya untuk mengetahui



dan mengklasifikasikan permasalahan yang di hadapi, terdapat permasalahan pada penjaga gawang *hockey* yaitu masih banyak siswa/i yang merasa kesulitan dalam menggantisipasi dan menepis bola bawah dan atas.

2. *Design* (Perancangan)

Desain merupakan tahap selanjutnya yang dilakukan untuk membuat rancangan produk sesuai dengan yang dibutuhkan. Pada tahap ini peneliti membuat model belajar teknik dasar penjaga gawang *hockey* pemula pada peserta ekstrakurikuler tingkat sekolah menengah atas.

3. *Development* (Pengembangan)

Adalah langkah dalam model pengembangan ADDIE untuk membuat produk berdasarkan desain yang sudah ada dan melakukan validasi atau penilaian kepada ahli serta memperbaiki atau menyempurnakan produk berdasarkan keefektivitasan produk yang akan dikembangkan menurut para ahli.

4. *Implemtation* (Implementasi)

Tahap implementasi produk yang telah diuji coba diterapkan dalam situasi nyata dan sebenarnya dengan kegiatan langsung. Langkah-langkah yang akan dilakukan pada tahap implementasi adalah uji coba produk yang dikembangkan terhadap responden. Setelah uji coba produk dilaksanakan, peneliti memberikan angket kemudahan dan kemenarikan kepadasiswa/I dan guru atau pelatih untuk menengathui seberapa mudah dan menarik model belajar yan telah dibuat oleh peneliti.

5. *Evaluasi* (Evaluasi)

Evaluasi dilakukan pada setiap tahap pengembangan untuk memperbaiki model belajar di setiap tahapnya, evaluasi ini disebut evaluasi formatif. Sehingga memperoleh sebuah produk yang layak untuk digunakan pada proses penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan melakukan uji coba melibatkan pesertadidik. Setelah dilakukan validasi keparahli dan telah di perbaiki peneliti melakukan implementasi kesetiap sekolah menengah atas yang sudah ada ekstrakurikuler *hockey* daerah kabupaten tangerang khususnya pada penjaga gawang *hockey*, yaitu SMA Negeri 4 Kab.Tangerang, SMA Negeri 6 Kab.Tangerang, SMA Negeri 13 Kab.Tangerang, dan SMA Negeri 14 Kab.Tangerang untuk mengetahui seberapa ketertarikan siswa dalam melakukan Teknik dasar Hockey dan juga kemudahan siswa dalam melakukan teknik dasar penjaga gawang *hockey*.

Hasil ini yang di dapat dari data ketertarikan dan kemudahan siswa dalam melakukan variasi model belajar teknik dasar penjaga gawang *hockey* pemula pada peserta *ekstrakurikuler* tingkat sekolah menengah atas yang diberikan kepada responden yaitu para penjaga gawang *hockey*. Dalam pengambilan data ini terdapat 12 siswa yang terlibat. Pengambilan data ini dengan cara memberikan angket kuesioner pada responden dan data diperoleh dengan menghitung rata-rata *presentase* dari jumlah keseluruhan jawaban dari siswa *ekstrakurikuler*

NO	VARIABLE	SKOR AKHIR	SKOR MAXIMAL	%	KETERANGAN
1	Kemenarikan	893	900	99,2	Sangat Baik
2	Kemudahan	888	900	98,6	Sangat Baik

Tabel 1.1 Hasil Analisis Data Implementasi Siswa

Berdasarkan tabel di atas hasil yang di dapatkan 99,2 % untuk data kemenarikan dan dinyatakan sangat baik. Serta data kemudahan yang di peroleh 98,6 % dinyatakan sangat baik, dengan demikian dinyatakan bahwa model belajar teknik dasar penjaga gawang *hockey* pemula pada peserta ekstrakurikuler tingkat



sekolah menengah atas layak untuk diimplementasikan pada ekstrakurikuler *hockey* khususnya penjaga gawang tingkat sekolah menengah atas.

NO	VARIABLE	SKOR AKHIR	SKOR MAXIMAL	%	KETERANGAN
1	Kemearikan	225	225	97	Sangat Baik
2	Kemudahan	221	225	95	Sangat Baik

Tabel 2 Hasil Analisis Data Implementasi Guru

Berdasarkan tabel di atas hasil yang di dapatkan 97 % untuk data kemenarikan dan dinyatakan sangat baik. Serta data kemudahan yang di peroleh 95 % dinyatakan sangat baik, dengan demikian dinyatakan bahwa model belajar teknik dasar penjaga gawang *hockey* pemula pada peserta ekstrakurikuler tingkat sekolah menengah atas layak untuk diimplementasikan pada ekstrakurikuler *hockey* khususnya penjaga gawang tingkat sekolah menengah atas.

SIMPULAN

Data yang diperoleh dari hasil validasi ahli melalui beberapa tahap validasi, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa model belajar teknik dasar penjaga gawang *hockey* pemula pada peserta ekstrakurikuler tingkat sekolah menengah atas ini layak digunakan Berdasarkan hasil maka dapat menarik kesimpulan 25 variasi model belajar teknik dasar penjaga gawang *hockey* pemula pada peserta ekstrakurikuler tingkat sekolah menengah atas dapat diterapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2015). Aktivitas Pemanasan Dan Pendinginan Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri Se- Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(2), 1567–1273.
- Firmansyah, N., Prawira, A. Y., Gemael, Q. A., & Setyadi, D. (2021). Pengaruh Metode Latihan Drill Dan Metode Latihan Berpasangan Terhadap Kemampuan Pukulan Lob Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis Di Sma Gonzaga Jakarta. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (Joker)*, 1(2), 149-157.
- Gemael, Q. A., Izzuddin, D. A., & Afrinaldi, R. (2019). Effectiveness Instrument Test On Play-Based Method Of Football ‘S Warm-Up Model. *Jipes-Journal Of Indonesian Physical Education And Sport*, 5(02), 56-66.
- Izzuddin, D. A., & Gemael, Q. A. (2020). Model Latihan Dayung Berbasis Modifikasi Alat Untuk Atlet Pemula. *Sporta Sainatika*, 5(1), 21-30.
- Kardianto, K., Aminudin, R., & Izzuddin, D. A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta



JOKER

JURNAL OLAHRAGA KEBUGARAN DAN REHABILITASI

Volume 2, Nomor 2, Bulan Oktober, Tahun 2022

e-ISSN: 2798-0928 p-ISSN: 2276-3927



This work is licensed under a *Creative Commons Attribution 4.0 International License*

-
- Ekstrakurikuler Olahraga Di Sman 1 Cariu. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 28-37.
- Novita Sari, Z., Darmawan, A., & Wibowo Kurniawan, A. (2022). Training on Preparation of Traditional Games as Teaching Materials for Elementary School Level Pjok Teachers. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 360–367. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v3i1.1559>
- Richard Aggis, Paul Daering, & Brian Clencross. (1984). *Coaching Hockey The Australian Way The Official Coaching Manual Of The Australian Hockey Associations* *Coaching Hockey The Australian Way The Official Coaching Manual Of The Australian Hockey Associations*. Australian Hockey Association.
- Syahrudin. (2020). Permainan Hockey Ruangan. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 343–346. *254-Article Text-891-1-10-20210316*. (n.d.).
- Wicaksono, A. T. (2014). Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations - PDF Download Gratis. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 3(1), 23–27.