



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

KONTRAK PERKULIAHAN

Nama Dosen : Agus Pribadi, M.Or
Mata Kuliah : Hockey
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Kelas/Angkatan : A2/2024
Semester : 3 (Tiga)
Tahun Akademik : 2025
Kode Mata Kuliah : T16321

Deksripsi Mata Kuliah :

Hockey memiliki bobot 2 SKS yang merupakan mata kuliah Prodi. Hockey merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, dimana setiap pemain menggunakan alat yang disebut stik untuk menahan, membawa dan memukul bola sesuai peraturan permainan yang telah ditetapkan, yang mana dimainkan oleh dua regu yang berusaha memasukan bola ke gawang lawan. Mata kuliah ini membahas secara sistematis mengenai sejarah permainan Hockey, sarana dan prasarana, teknik dasar, peraturan permainan, pinalty stroke, pinalty corner, komponen biomotorik, dan latihan fisik pada olahraga Hockey.

Capaian Pembelajaran Program Studi:

- S1 Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius
- S2 Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas
- S4 Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa
- S9 Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri
- S10 Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan

- P4 Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini
- KU5 Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data
- KU6 Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya
- KK1 Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan dan olahraga rekreasi
- KK8 mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah :

Setelah mengikuti perkuliahan mahasiswa diharapkan mampu memahami penguasaan konsep sejarah permainan *Hockey*, sarana dan prasarana, teknik dasar, peraturan permainan, *pinalty stroke*, *pinalty corner*, komponen biomotorik, dan latihan fisik pada olahraga Hockey.

Daftar Rujukan:

1. Djoko Pekik. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragwan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
2. Joko Purwanto. (2004). *Hoki*. Yogyakarta: FIK UNY.
3. Primadi Tabrani. (2002). *Hoki Kreativitas dan Riset dalam Olahraga*. Bandung: ITB.
4. Nandita, Dkk. (2019). Hubungan Komposisi Tubuh dengan Kesegaran Jasmani pada Atlet Hockey. *Jurnal Keolahragaan*, 7 (2), 2019, 146-154.
5. Riki Novan dan Made Pramono. (2019). Kondisi Fisik (Kekuatan, Kecepatan Dan Daya Tahan) Atlet Hockey Tim Putra Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 07. No 02.*, Edisi Juli 2019 hal 373 – 376.
6. Ridlo. (2019). *Buku Ajar Permainan Hockey*. Malang: FIK UM Malang.

Ketentuan/Kesepakatan:

- a. Kehadiran.
 - Kehadiran harus 75%. Ketidak hadiran lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai **E**.
 - Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung **ALPA**. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar

tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Tidak ada tugas tambahan untuk ketidakhadiran di kelas. (jika tanpa keterangan nilai langsung 0)

b. Surat Ijin

- Surat ijin atau surat sakit diberikan maksimal 2 hari. Ketika ijin/sakit/alpa ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi nol.

c. Tata Busana

- Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (kemeja/ Kaos Berkerah) BUKAN KAOS OBLONG, celana/rok rapih dengan sepatu.
- Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga

d. Transparansi dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir di Dosen Pengampu.

e. Semua indikator penilaian TIDAK ADA REMIDIAL

Penilaian Hasil Belajar

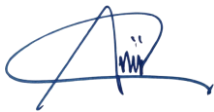
Kehadiran	10%
Sikap	20%
Tugas	20%
UAS	50%
total	100%

Yogyakarta, 11 September 2025

Ketua Program Studi

Dosen Pengampu

Ketua Kelas/Angkatan



Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or
NIS. 198907292022061002



Agus Pribadi, M.Or
NIS. 199108032022061003



Raihan Iza Mahendra
NPM. 24111600103



ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

2023

MODUL

HOCKEY



DISUSUN OLEH:
AGUS PRIBADI, M. Or

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT, karena atas rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Modul Pembelajaran berjudul 'HOCKEY' dengan lancar. Modul pembelajaran ini ditulis untuk menjadi salah satu pedoman mengajar mahasiswa Prodi Ilmu Keolahrahaan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta. Dalam modul pembelajaran ini dibahas mengenai Pengertian Hockey, sejarah permainan Hockey Outdoor, Teknik Dasar, Peraturan, Program Latihan Fisik, dan lain-lain

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu sehingga modul pembelajaran ini selesai dengan baik. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan modul pembelajaran ini, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk perbaikan. Semoga modul pembelajaran ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Yogyakarta, 24 Desember 2023

Agus Pribadi

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
BAB I	iv
SEJARAH HOCKEY	1
A. Sejarah hockey dunia	1
B. Hockey indoor (hockey di dalam ruangan)	2
C. Hockey outdoor (hockey lapangan)	3
D. Hockey es	3
E. Sejarah hockey indonesia	5
BAB II	7
PERALATAN HOCKEY	7
A. Stick	7
B. Bola	7
C. Headgear	8
D. Body Protector	9
E. Legguard	9
F. Kickers	9
G. Hand Protector	10
H. Gawang (Sebagai Tanda Masuknya Bola)	10
BAB III	12
LAPANGAN HOCKEY	12
A. Ukuran lapangan hockey field	12
BAB IV	13
LATIHAN FISIK	13
A. Internal Training	13
B. Aerobik	13
BAB V	15
TEKNIK DASAR OLAHRAGA HOCKEY	15

A. The Grip (Forehand and Backhand Grip)	15
B. The Stance	15
C. Ball Control	16
D. Tapping	16
E. Stopping	16
F. Backhand Pass (reverse stick pass)	16
G. Pushing	16
H. Dribbling	16
I. Hitting	17
J. Tackling	17
K. Jab	17
L. Flick	17
M. Scoop	18
N. Reserve push	18
O. Reserve Hit	18
BAB VI	19
PERATURAN PERTANDINGAN	19
A. Lapangan Permainan	19
B. Komposisi seluruh Tim	19
C. Kapten Tim	21
D. Pakaian dan Peralatan Pemain	21
E. Pertandingan dan Hasil	22
F. Mulai dan Dimulainya Kembali Pertandingan	23
G. Bola Keluar Lapangan	23
H. Metode Terciptanya Gol	24
I. Tata Cara Bermain	24
J. Tata Cara Bermain: Penjaga Gawang	27
K. Tata Cara Bermain : Wasit	27
L. Penalti/Hukuman	28
M. Prosedur Pelaksanaan Penalty/Hukuman	29
N. Hukuman Personal (Personal Penalties)	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.....	3
Gambar 2.....	3
Gambar 3.....	4
Gambar 4.....	7
Gambar 5	8
Gambar 6.....	8
Gambar 7.....	9
Gambar 8.....	9
Gambar 9.....	9
Gambar 10.....	10
Gambar 11.....	10
Gambar 12.....	12

BAB I

SEJARAH HOCKEY

A. Sejarah Hockey Dunia

Olahraga hockey merupakan salah satu olah raga yang dimainkan antara dua regu yang di dalam setiap regunya menggunakan sebuah tongkat yang biasa disebut dengan stic yang digunakan untuk memukul, menahan dan memasukkan bola kearah gawang lawan. Belum banyak masyarakat indonesia yang mengenali olahraga hockey, mungkin dari faktor olahraga hockey ini cukup sulit untuk dimainkan dan juga bisa jadi berbahaya jika dilakukan dengan sembarangan.

Menurut beberapa sumber olahraga hockey ini berasal dari persia kuno dan mesir kuno dikarenakan pada dinding relief permainan bola dengan menggunakan stick ini tergambarkan disebuah tembok kuburan dilembah radekat bani hasan di mesir kuno. Permainan hockey pada masa ini menggunakan pelempang palem dan dengan menggunakan bola yang keras sebagai alat permainannya. Pada saat itu permainan ini disebut dengan hoksa. Permainan hoksa ini mulai berkembang pada bagian arab dan negara afrika utara.

Dari mesir, hoksa mulai menyebar ke dalam suku arab dan bagian lain afrika utara, dengan melalui kereta ke yunani. Para suku arab menyebutkan dengan sebutan dahwa dan dimainkan dengan menggunakan bola kayu. Suku bahuka yang terdapat di afrika menyebutnya dengan thepu dan dimainkan dengan bola karet. Hal ini berkaitan dengan adanya penemuan olahraga yang mirip dengan permainan hockey seperti yang sudah dikenal pada saat ini, yang sudah dimainkan sekitar 4000 tahun yang lalu.

Awal berkembangnya permainan hockey modern itu di inggris pada tahun 1800-an. Dan pada tahun 1861, inggris mulai membentuk organisasi perkumpulan hockey untuk pertama kalinya di london inggris. Kemudian pada saat tahun 1900, peraturan- peraturan permainan hockey mulai diseragamkan.lalu pada tahun 1908, permainan hockey mulai dipertandingkan dalam ajang olimpiade london games. Induk organisasi internasional terbendi di pasis pada tahun 1924 dengan nama federation internationale de hockey surgazon, yang disingkat dengan FIH.

Meskipun hockey tidak sepopuler sepak bola akan tetapi hockey adalah salah satu olahraga yang telah dimainkan oleh manusia. Awal mula dikenal sebagai sukun

demonstrasi di sukan olimpiik pada tahun 1900 dan sejak itu dijadikan sebagai salah satu sukan pertandingan pada tahun 1928. Sebelum penemuan ini dapat dipercayai bahwa olahraga hockey ini bermula di paris sekitar 500 S.M. Bas-reliefs (seni -arca dinding) yang ditemukan di athens, menggambarkan permainan yang menyerupai hockey telah dimainkan. Orang indian Aztec dai pada Mexico pernah bermain saw permainan kayu yang memiliki persamaan dengan hockey. Gambaran permainan menggunakan bola dan tokat ini ada di dalam sebuah relief dikuburan dan terletak di dalam lembah raja kawasan bani hasan yang dahulu merupakan bagian dari mesir kuno.

Meskipun hockey sudah muincul jauh sebelum jaman persia dan mesir, namun pada zaman sekarang hockey yang dimainkan ataupun hockey modern sudah dianggap sebagai olahraga yang berasal dari inggris. Sekitar pada tahun 1800-an permainan hockey ini sudah ada dinegara ini bahkan telah menggunakan nama hockey dan hoki. Kemungkinan besar dalam penyebutan nama ini dapat berhubungan dengan dengan ujung tongkat yang dibelokkan, dengan penyebutan nama di dalam bahasa inggris disebut dengan hook. Lalu pada tahun 1886 inggris membentuk organisasi olahraga hockey dengan nama 3nglish hockey association. Dan sekitar empat tahun berikutnya pada tahun 1890 olah raga hockey ini menyebar disekitaran kawasan lain khusus nya pada daratan eropa. Hanya saja pada saat itu pada setiap negara menerapkan aturan yang berbeda-beda, namun secara garis besar peraturan permainan nya tetaplah sama. Olahraga hockey telah digolongkan menjadi tiga macam yaitu, hockey di dalam ruangan , hockey di dalam ruangan dan satu lagi hockey es.

B. Hockey indoor (hockey di dalam ruangan)

Sama seperti namanya, hockey dalam ruangan merupakan olahraga hockey yang dimainkan didlam duatu ruangan tertutup. Oleh sebab itu, olahraga ini dinamakan dengan hockey indoor. Hockey indor jumlah pemainnya sama dengan jumlah pemain dalam olahraga futsal. Stick hockey indor pada umumnya cendenrung lebih tipis daripada stick hockey outdoor.



Gambar 1. Hockey Indor

C. Hockey outdoor (hockey lapangan)

Olahraga hockey lapangan adalah permainan hockey yang dimainkan di lapangan berumput(terbuka). Namun, pada zaman modern ini sudah ada yang menggunakan rumput sintetis. Pria maupun wanita semua dapat melakukan permainan hockey, bahkan dengan khusus untuk permainan wanita jumlahnya justru lebih dominan di daerah amerika dan di daerah kanada.



Gambar 2. Hockey Outdoor

Dinegara lain yang hampir semua masyarakatnya suka dengan permainan gockey lapangan , diantaranya sebuah daerah di australia,selandia baru, afrika selatan, india, pakistan dan beberapa negara lainnya di kawasan asia selatan. Dan tidak kentinggalan hampir semua negara di daerah benua eropa, di indonesia hockey kurang begitu populer, namun ada sebagian masyarakatan yang mengetahui permainan hockey dan menyukainya.

D. Hockey es

Hockey es selain dilakukan didalam ruangan yang tertutup, permainan hockey ini juga mengharuskan pemainnya mengenakan sebuah sepatu khusus yang dinamakan

sepatu skating. Sebab lapangan yang digunakan juga berbentuk lapangan es, pemakaian sepatu skating ini bertujuan agar pemain dapat berlari lebih cepat dan lancar pada saat meluncur.



Gambar 3. Hokey Es

Hockey es lebih sering dimainkan pada saat musim dingin tiba, dan hockey es ini lebih populer di negara yang mempunyai empat musim seperti Rusia, Finlandia, Rusia, Kanada, Amerika Serikat, dan lainnya.

Di Irlandia, hockey dikenali dengan hurley dan Scotland pula, dan dinamakan shinty, tetapi permainan hockey pada saat ini mungkin namanya hocky dari Prancis. Pada tahun 1850 lahirlah sebuah klub hockey pertama dengan dinamakan Black Heat Hockey Club. Kemudian hockey menyebar ke Wales, Skotlandia, dan Irlandia. Kisaran tahun 1885 putri di Inggris mulai memainkan (mahasiswa Cambridge dan Oxford). Karena peraturan yang ada hanyalah untuk putra dan belum membuat peraturan permainan sendiri yang lebih halus.

Setiap insuk organisasi memiliki peraturan yang berbeda-beda, induk sebuah organisasi organisasi putri bersama-sama membentuk badan khusus untuk membuat peraturan permainan untuk putri yaitu Women Hockey Board (WHB). WHB berhasil membuat peraturan permainan yang sangatlah beragam untuk tim putri dan berlaku untuk seluruh Great Britain. Tak heran jika di daerah Inggris hockey putri menjadi populer, dan lebih populer dari hockey putra.

E. Sejarah hockey indonesia

Olahraga hockey di indonesia telah dimainkan sejak perang dunia yang kedua. Hockey masuk keindonesia dibawa oleh bangsa belanda, kisaran pada tahun 1920-1925. Pada para semua kolonis yang gemar pada olahraga hockey mendirikan klub dan kemudian hockey berkembang secara khusus dikalangan bangsa eropa dan belanda serta segelintir bangsa sendiri yang diperkenankan ikut. Harus diakui hingga saat ini, masa 1950-1955 merupakan puncak kepopuleran olahraga hockey di indonesia, dan dilihat dari jumlah penggemar dan jumlah lapangan hockey.

Olahraga hockey di indonesia diukir oleh orang-orang yang berkebangsaan inggris dan belanda. Sedangkan hockey populer dari bangsa indonesia sangat terbatas yaitu di kalangan pelajar sekolah dan guru lembaga yang berada di bandung hollandsch inlandsche kweekschool (HIK) dibawah asuhan nederlandsch inlandsche afdeling theosofische world university (NIATWU) . kebangkitan olahraga hockey kembali pada tahun 1939, antara prakarsa iskandar simanjuntak yang mendirikan perkumpulan hockey andalas di medah, yang beranggotakan terdiri guru-guru dan siswa mulo joshua institut di medan. Seiring dengan proklamasi kemerdekaan republik indonesia pada tahun 1945 organisasi dalam hockey pun di proklamirkan atas prakarsa toko olahraga , yusuf ismail, padmo, sumosto, s. asikin. Mendirikan induk organisasi hockey di indonesia dengan nam persatuan hockey seluruh indonesia (PHSI).

Hockey di indonesia yang sudah berkembang adalah field hockey yang dimainkan di lapangan rumput. Menurut mantan atlet nasional hockey(herry moestamar) olahraga hockey sudah ada di indonesia sejak zaman penjajahan belanda. Meskipun hockey dikembangkan di inggris, namun tentara-tentara belanda juga memainkannya. Dari saat itulah olahraga hockey dikenal oleh orang indonesia.hockey merupakan cabang olahraga internasional, olahraga ini mulai berkembang pesat di daerah bandung. Disana banyak tumbuh club-club hockey, lalu merembet ke arah timur, ke daerah jakarta dan surabaya. Olahraga hockey sudah menjadi olahraga nasional sejak tahun 1960-an dan di tahun tahun berikutnya resmi menjadi cabang olahraga prestasi di PON.

Pada saat ini yang sangat dibutuhkan oleh tiap-tiap perkembangan hockey di setiap daerah ialah konsistensi dari setiap penyelenggaraan even hockey. Bukan hanya sekedar

membuat kejuaraan tetapi tidak berkelanjutan di tahun selanjutnya. Tentu saja dalam hal ini di setiap even hockey bukan hanya dijadikan ajang pencarian bibit, maupun juara , namun juga dapat dijadikan untuk mempererat silaturahmi antar instansi hockey diseluruh tanah air adalah tujuan utama dari setiap even yang digelar.

BAB II

PERALATAN HOCKEY

A. STICK

1. Terbuat dari komposit campuran *fiber glass* dan kayu, memungkinkan untuk dibuat dari bahan lain selain dari pada komponen besi atau metal, dengan ketentuan bahwa hal tersebut sesuai dengan tujuan untuk bermain hockey dan tidak berbahaya.
2. Penggunaan selotip dan resin diperbolehkan dengan ketentuan bahwa permukaan stick tetap halus dan tetap sesuai dengan spesifikasi stick.
3. Keseluruhan berat dari stick tidak boleh lebih dari 737gram Objek stick hockey terlihat seperti pada gambar berikut :



Gambar 4. Stick Hockey

4. Stick mempunyai bentuk yang tradisional yang tetap dipertahankan
5. Tidak ada pegangan tertentu, bentuk kepala dan desigen yang telah disetujui
6. Stick harus halus dan tidak boleh memiliki bagian yang kasar dan tajam
7. Stick harus sesuai dengan spesifikasi yang telah disepakati oleh *Hockey Rules board (HRB)*.

B. BOLA



Gambar 5. Bola Hockey

Bola hockey berbentuk bulat, keras dan berwarna putih (warna lain yang disepakati, sepanjang warnanya kontrak dengan permukaan lapangan permainan) seperti :

1. Berbentuk bundar
2. Mempunyai keiling antara 224 mm dan 235 mm
3. Berat antara 156 gram dan 163 gram
4. Dibuat dari bahan apapun dan berwarna putih (warna yang disetujui dan kontras dengan permukaan lapangan)
5. Keras dengan permukaan yang halus tetapi diperbolehkan ada bagian yang tidak rata.

C. HEADGEAR



Gambar 6. Headgear (pelindung kepala)

Helm khusus hockey (*Head Gear*) berfungsi melindungi seluruh bagian kepala termasuk wajah. Pelindung kepala ini dalam hubungannya dengan helm memberikan perlindungan terhadap keseluruhan wajah secara permanen dan menutup keseluruhan kepala dan tenggorokan yang disarankan untuk dikenakan oleh penjaga gawang.

D. BODY PROTECTOR



Gambar 7. Body Protector

Body Protector merupakan pelindung tubuh yang berbahan keras dilengkapi dengan busa. Fungsinya melindungi tubuh dari datangnya bola.

E. LEGGUARD



Gambar 8. Legguard

Pelindung kaki (*legguard*) berfungsi melindungi kaki dari benturan sebagai pengaman seorang *Goalkeeper*. Memiliki lebar maksimum 300 mm pada saar dikarenakan dikaki goalkeeper.

F. KICKERS



Gambar 9. Kickers

Kickers merupakan pelindung terletak dikaki yang berfungsi sebagai pelindung telapak kaki saat bola datang, sehingga meminimalisir cedera pada saat datangnya bola keras.

G. HAND PROTECTOR

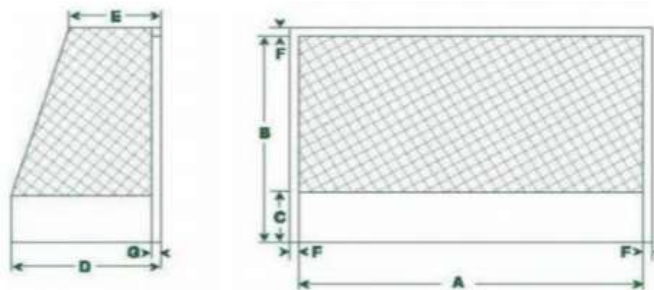


Gambar 10. Hand Protector

Hand Protector merupakan pelindung tangan yang berfungsi untuk melindungi tangan dari datangnya bola. Ukuran hand protector goalkeeper diukur menggunakan alat pengukur berdasarkan internal yang bersangkutan.

- a. Masing-masing memiliki lebar maksimum 228 mm dan panjang maksimum 355 mm.
- b. Tidak boleh memiliki tambahan yang memungkinkan untuk tetapi menahan stick pada saat stick tersebut ditahan oleh tangan.

H. GAWANG (Sebagai tanda masuknya Bola)



Gambar 11. Gawang

Ruang diluar lapangan, dibelakang tiang gawang dan tiang silang dan dilengkapi oleh jaring, papan samping dan papan belakang adalah lebar minimum 0.9.

1. Dua tiang gawang vertikal disambung dengan sebuah tiang silang horisontal yang ditempatkan pada bagian tengah dari masing – masing garis belakang diatas tanda yang berada diluar.
2. Tiang gawang dan tiang silang berwarna putih, berbentuk empat persegi panjang dibagian yang saling bersimpangan, dengan lebar 50 mm dan dengan ketebalan antara 50 mm dan 75 mm.
3. Tiang gawang tidak boleh diperpanjang secara vertikal melebihi tiang silang dan tiang silang tidak boleh diperpanjang secara horizontal melebihi tiang gawang.
4. Jarak antara sisi bagian dalam tiang gawang adalah 3.66 dan jarak dari sisi bagian terendah tiang silang ke permukaan lapangan adalah 2.14 meter.
5. 0 meter dari tiang silang dan lebar minimum 1.20 meter dari permukaan lapangan.

BAB III

LAPANGAN HOCKEY

A. Ukuran lapangan hockey field

Pada hockey lapangan jumlah atlit yang bermain berjumlah 11 pemain termasuk dengan 1 orang penjaga gawang ke-2 tim. Hockey filed menggunakan lapangan rumput dengan luas lapangan 60 yard x 100 yard dengan ukuran gawang 7 fit x 4 yard, berikut merupakan gambar lapangan filed.



Gambar 12. Lapangan Hockey

1. luas lapangan 91,5 meter x 55 meter (100,0 yard x 60,1 yard)
2. Ukuran gawang dengan tinggi 2,14 mete r(7 ft) dengan lebar 3,66 meter (12) kaki
3. jalur lapangan 22,90 meter (25 yard) dari setiap akhir- line pada umumnya disebut dengan 23 meter atau garis 25 yard dan berada di tengah lapangan.
4. Titik penalti atau tanda stroke area memiliki ukuran yang berdiameter 0,15 meter (6 in), ditempatkan dengan titik tengah 6.40 meter (7 yard) dari area pusat gawang.
5. Lingkaran penembakan pada hockey filed 15 meter (16 yard) dari daris dasar.

BAB IV

LATIHAN FISIK

A. INTERNAL TRAINING

Interval training merupakan bentuk latihan yang diselingi dengan istirahat tertentu (*intervasi*). Bentuk latihan ini pada ditemukan oleh seorang doktor yang juga *coachh* atletik dari jerman yaitu : Dr. Woldemar Cersshler.

Latihan interval juga menggunakan prinsip penambahan beban latihan. Contoh :

- a. Jarak lari ditentukan 1600m (4 kali keliling lintasan lari)
- b. Ulangan (repetition) 4 kali, berarti 4 X 400m
- c. Waktu untuk menempuh jarak (400m) : 90 detik
- d. Waktu istirahat (*recovery interval*) : 120 detik

Untuk lari pertama latihan boleh digunakan ulangan 2-3 kali terlebih dahulu, kemudian untuk seterusnya 4 kali ulangan. Atlet diharuskan menempuh jarak 400 m dengan waktu 90 detik, kemudian jalan selama 120 detik, baru kemudian lari untuk putaran kedua, istirahat lagi dan seterusnya seperti selesai 2 X 400 m lari. Selanjutnya dilakukan latihan akan tetapi waktu istirahat makin lama makin dikurang dari 120 detik menjadi 90 – 60 – 50 detik seterusnya sampai mencapai tujuan akhir yaitu lari 4 X 400 m tanpa istirahat.

B. AEROBIK

Aerobik adalah suatu sistem latihan yang mendorong kerja jantung, darah, dan paru-paru untuk periode waktu yang cukup menghasilkan perbaikan – perbaikan dan keadaan tubuh. Seperti berikut :

1. Bertambah kuatnya otot – otot pernafasan untuk memungkinkan aliran udara masuk ke dalam dan keluar paru – paru
2. Bertambah kuatnya jantung untuk memompa lebih banyak darah dan oksigen pada tiap denyutan.
3. Menambah kuat otot – otot diseluruh tubuh

Jadi, dengan aerobik kita akan mendapatkan suatu pengaruh yang menuju pada perbaikan – perbaikan ataupun dapat melawan penyakit - penyakit tertentu seperti sakit jantung, paru – paru, dan dapat menambah kesegaran jasmani.

BAB V

TEKNIK DASAR OLAHRAGA HOCKEY

Hockey merupakan suatu cabang olahraga permainan yang kreatif, bahkan bisa lebih kreatif dari sepakbola. Permainan hockey ini hanya dimainkan dengan menggerakkan bola dengan menggunakan stick selebar 5cm yang ujungnya bengkok tidak boleh digunakan bolak-balik dan menggunakan bola yang kecil seperti bola tenis. Hockey adalah permainan yang dimainkan antara dua regu yang mana setiap regunya memegang stick untuk mengarahkan atau menggerakkan bola seperti menggiring bola (dribble), memukul bola (drive), mendorong (push), mengontrol bola (fielding), merebut bola (tackles), menggerakkan bola (dogge). Menurut Primadi Tabrani (2002:1) tujuan dari permainan Hoki adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang agar tidak kebobolan.

Hoki adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke arah gawang lawan, dan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan. Permainan Hoki dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari 11 pemain. Setiap tim memiliki 1 penjaga gawang, 5 pemain depan, 3 pemain Tengah, dan 2 pemain belakang. Semakin terampil seseorang pemain menguasai bola, semakin mudah pemain meloloskan diri dari hadangan para pemain lawan, semakin baik pula jalannya pertandingan untuk tim.

Setiap pemain dituntut untuk betul-betul menguasai teknik dasar bermain hoki sebagai seorang individu, sedangkan sebagai anggota dari tim, dia harus memberikan segenap kemampuan dan keahliannya melalui Kerjasama dengan rekan-rekannya dalam tim. Salah satu teknik yang paling sering digunakan setiap pemain dalam proses mencetak gol ke gawang lawan adalah teknik passing. Teknik passing yang sering dan dapat digunakan di dalam hoki lapangan maupun hoki ruangan adalah teknik push. Push adalah satu keterampilan yang pokok dalam permainan hoki. Selama permainan berlangsung, seorang pemain akan mungkin melakukan push lebih banyak dari keterampilan yang lain.

Hal yang perlu diketahui agar dapat bermain olahraga hoki yaitu dengan cara melakukan teknik dasar. Adapun teknik dasar yang perlu diketahui dalam olahraga hoki sebagai berikut:

A. The Grip (Forehand and Backhand Grip)

Pada umumnya pegangan tangan kiri selalu tetap, sedangkan tangan kanan berubah-ubah disesuaikan dengan teknik dasar yang akan dilakukan. Pada umumnya tangan kiri berada pada ujung stick dan tangan kanan dibawah tangan kiri. Posisi tangan kiri membentuk huruf V dibawah ujung stick, dan harus disesuaikan dengan tinggi badan pemain, boleh juga kira-kira 10 cm dari ujung stick. Tangan kanan langsung berada dibawah posisi tangan kiri dengan posisi V.

B. The Stance

Kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut agak ditekuk, badan sedikit membungkuk kedepan serta pandangan selalu mengikuti jalannya bola. Kedua tangan memegang stick dan selalu siap untuk melakukan stop bola ataupun merabut bola dari lawan.

C. Ball Control

Penguasaan bola merupakan keterampilan dasar yang harus dimiliki setiap pemain, mulai dari menghentikan kemudian menguasai bola forehand atau backhand dan dilanjutkan dengan teknik dasar yang lain seperti melakukan dribble dan memberikan umpan ataupun menembak ke gawang lawan.

D. Tapping

Dilakukan dengan tangan kiri memegang stick bagian Tengah atau sedikit diatas dari bagian stick Tengah. Bola berada dalam jarak jangkauan stick didepan antara kedua kaki atau didepan kaki kiri.

E. Stopping

Pada umumnya pemain menghentikan bola dengan menggunakan stick yang dipegang menggunakan dua tangan, jikalau terpaksa dapat dilakukan dengan satu tangan. Teknik menggunakan bola terdiri dari forehand stop dan back hand stop.

F. Backhand Pass (reverse stick pass)

Jika seorang pemain ingin mengarahkan bola dari arah kiri ke kanan dengan pukulan yang tepat dan keras dilakukan dengan memutar badan terlebih dahulu kemudian melakukan teknik pukulan yang biasa.

G. Pushing

Push merupakan teknik pukulan yang cepat dan keras pada permainan hoki, karena hal ini memungkinkan atlet berlari pada bagian kecepatan yang membawa bola dengan cepat pada arah yang diinginkan dengan seketika tanpa memerlukan petunjuk arah sebelumnya atau waktu pada saat menggiring bola. Ivan Speending (1984:41)

Meskipun ada kekurangan kekuatan pada sebuah pukulan, seorang atlet dapat dengan mudah melakukan push sebuah bola sejauh 75 m dengan menggunakan teknik yang benar. Berikut contoh push yang benar:

- a) Menjaga tangan agar tetap pada bagian yang tepat pada saat memegang stick.
- b) Tangan haruslah pada bagian yang tepat dengan tangan kanan didekat bagian Tengah dari stick,
- c) Kaki harus melebar dengan tubuh membungkuk dan condong kedepan.
- d) Bola harus berada disisi kanan tubuh, disisi luar Pundak dan kearah kaki depan atau kiri
- e) kekuatan berasal dari Gerakan tubuh kearah bersamaan dengan perpanjangan sangat kuat dari tangan kanan
- f) menggunakan kedua lengan untuk memberikan eksplosif dengan mengkombinasikan kendali arah tangan kanan dengan tarikan kebelakan tangan kiri untuk mengayunkan kepala stick dan bola pada arah yang diinginkan.

H. Dribbling

Dribbling merupakan berlari lurus ataupun membelokkan arah sambil menguasai bola. Dalam olahraga hoki teknik ini sangat diperlukan karena hoki merupakan olahraga beregu.

Dribble ialah bagian yang sangat penting dari permainan hoki, dan tidak hanya digunakan pada saat berjalan besar atas lapangan. Untuk para pemula ataupun orang yang baru belajar hoki pembelajaran yang harus dilakukan yaitu pergerakan tanpa bola dahulu.

Adapun Gerakannya seperti berikut

- a) Langkah awal diajarkan cara berdiri dengan sikap kuda-kuda jongkok
- b) Kemudian suruh memegang stick yang benar
- c) Setelah itu barulah melakukan pergerakan tanpa bola atau bisa disebut membolak-balikkan stick dengan jarak antar stick dengan hitungan jarak kaki 2 langkah.
- d) Setelah atlet sudah terlihat lancer atau mahir dalam melakukan Gerakan tanpa bola kemudian atlet dikasih bola untuk melakukan pembelajaran selanjutnya yaitu mendribble dengan bola.

I. Hitting

Permainan ini harus dapat memukul bola dengan keras secara terus menerus dengan tepat selama berada dalam lapangan sebagaimana semua metode passing lainnya seorang atlet yang baik harus dapat menggiring bola sewaktu bergerak, berlari maupun diam ditempat. Ivan Speending (1984:42)

Untuk dapat melakukan teknik dasar hit atlet harus belajar tentunya dengan menggunakan teknik yang benar:

- a) Perhatian atlet tertuju pada bola sampai pada saat stick memukul bola
- b) Stick harus diayunkan mengikuti garis bola kearah sasaran.
- c) Kemiringan pergelangan tangan
- d) Meluruskan kedua siku selama mengayun
- e) Mengangkat dan menurunkan lengan
- f) Menurunkan bagian atas tubuh dari pinggang ditarik keatas pada saat mengayun kebelakang dan memukul bola.

J. Tackling

Setiap pemain harus dapat menghadang dan merebut bola yang sedang dikuasai oleh pihak lawan. Sikap badan mengambil posisi tepat dihadapan lawan berdiri seimbang agak membungkuk kedepan.

K. Jab

Gerakan ini dilakukan dengan satu tangan, lengan lurus dan posisi badan dibungkukkan kearah depan dengan bertumpu pada satu kaki, lutut kaki tumpuan dibengkokkan dan dilakukan dengan cara mendorong stick secara cepat dan mencungkil bagian bawah bola sehingga bola dapat melompati stick lawan.

L. Flick

Teknik agar dapat melakukan Gerakan flick yang benar sama seperti melakukan push, tetapi bola biasanya lebih dikedepankan dari pada tungkai kanan sebagai tumpuan.

- a) Seluruh bagian bola dipukul

- b) Bagian tangan pada stick (tangan kanan depan dan tangan kiri belakang)
- c) Tangan menyiapkan Tindakan tiba-tiba untuk mendorong, tetapi tanpa ayunan belakang stick.

M. Scoop

Dengan teknik scoop pemain dengan sengaja menaikkan bola melewati atas kepala lawan ke arah bagian lapangan yang kosong yang kemudian disambut oleh teman seregunya. Teknik cara melakukan scoop antara lain:

- a) Teknik dengan cara tangan kanan dibawah tangan kiri
- b) Pegangan stick dengan cara tangan kiri berada dibawah tangan kanan
- c) Seluruh pada permukaan bola dipukul.

N. Reserve push

Reserve push biasanya sering digunakan untuk lapangan yang kecil, untuk pemain pada posisi yang terbaik. Ujung stick digunakan untuk menekan atau menggores bola. Pukulan sama seperti menekan stick kedepan, mengunci pergelangan tangan dengan kedua tangan akan tetapi pada umumnya adalah pada tangan kanan.

O. Reserve Hit

Pukulan yang tepat dan terkontrol merupakan kendali yang sangat penting dalam memindahkan bola dari kiri ke kanan lebih dari 5-15 m pukulan yang asal keras dan tidak terkontrol biasanya akan membuat keraguan pada saat memukul bola. Berikut teknik yang benar:

- a) Gerakan pukulan yang dilakukan memukul balik, ujung stick dilengkungkan ke arah bawah depan.
- b) Dengan pegangan stick secara bergantian dengan tangan kanan dan kiri untuk menjaga kekuatan pada ujung stick.

BAB VI

PERATURAN PERTANDINGAN

Permainan hoki adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim dengan menggunakan peralatan untuk dapat memainkannya seperti stick dan bola dengan dipimpin oleh 2 wasit sebagai pengadil permainan. Untuk memenangkan permainan ini tim harus mencetak angka/gol sebanyak-banyaknya dalam setiap pertandingan. Wasit sebagai pengadil pertandingan memiliki rules of hokey 2007-2008 yang berguna untuk menjadi pedoman/patokan wasit untuk memimpin pertandingan. Peraturan Hoki Berdasarkan sumber "Rules of hokey 2007-2008" yang diterjemahkan oleh akiputra sutar (2007:10-35), meliputi:

A. Lapangan Permainan

1. Lapangan permainan berbentuk empat persegi panjang. panjang 91. 40 meter dan lebar 55,00 meter.
2. Garis samping (side line) menandai batas lapangan yang lebih panjang: garis belakang (back line) menandai batas lapangan yang lebih pendek
3. Garis gawang (goal line) adalah bagian dari garis-belakang (hack- line) diatara tiang gawang (goal post)
4. Garis 23 meter ditandai melintas dilapangan pada jarak 22,90 meter dari masing-masing garis belakang (back line)
5. Daerah yang disebut circle ditandai di dalam lapangan sekitar gawang dan berhadapan dengan garis tengah garis-belakang (back line)
6. Titik pinalti (penalty spot) berdiameter 150 mm ditandai di depan bagian tengah masing-masing gawang dengan jarak 6,40 meter dan tepi dalam garis-gawang (psal-line)
7. Lebar seluruh garis adalah 75 mm dan merupakan bagian dari lapangan permainan.
8. Tinggi tiang bendera (flag post) antara 1,20 meter sampai dengan 1,50 meter ditempatkan pada masing-masing sudut lapangan.
9. Gawang ditempatkan diluar lapangan permainan pada bagian tengah dan menyentuh masing-masing garis-belakang (back line).

B. Komposisi seluruh Tim

1. Maksimum 11 pemain dari setiap tim yang bertanding selama pertandingan.
2. Setiap tim mempunyai seorang penjaga gawang dalam lapangan atau bermain hanya dengan pemain lapangan (field player). Setiap tim boleh bermain dengan:
 - a) penjaga gawang dengan hak istimewa menjaga dengan mengenakan peralatan pelindung yang lengkap yang terdiri dari sekurang-kurangnya pelindung kepala (headgear), pelindung kaki penjaga gawang (legguard) dan pelindung telapak kaki penjaga gawang (kicker) dan kaos dengan warna yang berbeda;
 - b) penjaga gawang dengan hak istimewa menjaga gawang dengan mengenakan hanya pelindung kepala (headgear) dan kaos dengan warna yang berbeda; atau;
 - c) hanya pemain lapangan (field player) dan tidak ada pemain dengan hak istimewa menjaga gawang dan dimana tidak ada satu pemain pun yang menggunakan pelindung kepala atau kaos dengan warna yang berbeda.

Tim boleh mengganti antara pilihan-pilihan tersebut dalam melakukan pergantian, seperti sebagai berikut.

3. Setiap tim diperbolehkan untuk mengganti dari pemainnya sendiri yang tidak berada dilapangan, yang meliputi:
 - a) pergantian diperbolehkan setiap saat kecuali pada saat dimulainya penalty corner sampai dengan selesai; selama waktu tersebut, pergantian pemain hanya diperbolehkan untuk penjaga gawang petahan yang cidera atau yang dilarang bermain;
 - b) tidak ada pembatasan jumlah pemain yang diperbolehkan untuk digantikan pada saat yang bersamaan atau beberapa kali pemain tersebut diperbolehkan untuk menggantikan dan digantikan;
 - c) pergantian pemain hanya diperbolehkan setelah pemain yang digantikan telah meninggalkan lapangan;
 - d) pergantian pemain tidak diperbolehkan untuk pemain yang sedang dilarang bermain;
 - e) setelah menyelesaikan waktu larangan bermain, pemain tersebut diperbolehkan untuk digantikan tanpa harus terlebih dahulu kembali ke lapangan;
 - f) seluruh pemain lapangan (field player) harus meninggalkan atau memasuki lapangarr untuk tujuan pergantian dalam jarak 3 meter dari garis-tengah (centre line) disatu sisi lapangan yang telah disepakati oleh seluruh wasit;
 - g) seluruh penjaga gawang diperbolehkan untuk meninggalkan dan memasuki lapangan untuk proses pergantian didekat gawang yang mereka jaga;
 - h) waktu pertandingan diberhentikan hanya untuk proses pergantian penjaga gawang yang menggunakan peralatan pelindung yang lengkap tetapi tidak untuk proses pergantian yang lain.
4. Untuk tujuan pergantian pemain, penalty corner berakhir ketika:
 - a) terjadinya goal;
 - b) penyerang melakukan pelanggaran,
 - c) bola melintas keluar lebih dari 5 meter dari daerah circle;
 - d) bola melintas keluar dari daerah erele untuk yang kedua kalinya;
 - e) bola dimainkan melewati garis-belakang (back-line) dan tidak diberikan penalty corner;
 - f) petahan melakukan kesalahan dan penalty corner yang lain tidak diberikan;
 - g) diberikan penalty stroke;
 - h) diberikan bully.

Jika diberikan lagi penalty corner, pergantian pemain tidak boleh dilaksanakan sampai dengan penalty corner tersebut telah selesai.

5. Seluruh pemain lapangan (field player) yang meninggalkan lapangan untuk keperluan perawatan cedera, penyegaran diri, untuk mengganti peralatan atau untuk beberapa alasan lainnya selain untuk pergantian pemain diperbolehkan untuk kembali memasuki lapangan diantara daerah 23 meter.
6. Tidak ada seorang pun selain seluruh pemain lapangan (field player). seluruh penjaga gawang dan seluruh wasit yang diperbolehkan berada di lapangan pertandingan tanpa izin dari wasit yang bertugas.

7. Seluruh pemain yang berada didalam dan diluar lapangan pertandingan berada dibawah wewenang seluruh wasit termasuk pada masa istirahat paruh waktu (half time).
8. Pemain yang cedera atau mengalami pendarahan harus meninggalkan lapangan pertandingan kecuali adanya alasan medis yang mencegah gal tersebut dan tidak boleh kembali lagi ke lapangan pertandingan sebelum lukanya benar-benar yang telah tertutup: seluruh pemain tidak boleh menggunakan pakain kostum yang ternoda darah.

C. Kapten Tim

1. Satu pemain dari masing-masing tim harus ditunjuk sebagai kapten.
2. Kapten pengganti harus ditunjuk ketika kapten dilarang bermain
3. Seluruh kapten harus menggunakan pita-lengan yang mudah dikenali atau benda pembeda lainnya yang serupa pada lengan bagian atas atau bahu.
4. Seluruh kapten bertanggung jawab atas perilaku seluruh pemainnya dalam tim mereka dan bertanggung jawab untuk memastikan bahwa pergantian di tim mereka dilaksanakan dengan benar. Hukuman personal (personal penalty) akan diberikan jika seorang kapten tidak dapat melaksanakan tanggung jawab tersebut.

D. Pakaian dan Peralatan Pemain

Peraturan pertandingan yang disediakan oleh FIH memberikan informasi persyaratan tambahan mengenai pakaian, peralatan pribadi dan iklan pemain. Silahkan merujuk juga kepada peraturan yang dibuat oleh Federasi Kontinental (Continental Federation) dan asosiasi Nasional, sebagai berikut.

1. Seluruh pemain lapangan (field player) dalam satu tim harus mengenakan pakaian seragam.
2. Seluruh pemain tidak boleh mengenakan sesuatu yang dapat membahayakan pemain lain. Seluruh pemain lapangan (field player):
 - a) diperbolehkan untuk mengenakan sarung tangan sebagai alat pelindung yang tidak memperbesar ukuran normal tangan mereka secara signifikan;
 - b) dianjurkan agar mengenakan pelindung tulang kering, pergelangan kaki dan lutut;
 - c) diperbolehkan selama pertandingan dengan alasan medis untuk mengenakan topeng muka (face mask) berbahan halus lebih disukai transparan atau putih tetapi kalau tidak yang berwarna gelap yang berbentuk kacamata plastik (contohnya kacamata dengan bingkai yang lembut dengan lensa plastik); alasan medis tersebut harus diperiksa oleh petugas yang berwenang dan pemain tersebut harus menyadari tentang implikasi yang tepat bermain dengan kondisi medis;
 - d) diperbolehkan mengenakan topeng muka (face mask) berbahan halus lebih disukai transparan atau putih tetapi kalau tidak yang berwarna gelap yang cocok dengan muka pada saat situasi mempertahankan penalty corner atau penalty stroke selama waktu pelaksanaan penalty corner atau penalty stroke;
 - e) tidak diperbolehkan menggunakan pelindung kepala atau (headgear) topeng muka (face mask) atau penutup kepala lainnya dalam keadaan lainnya.
3. Seluruh penjaga gawang harus mengenakan pelindung badan bagian atas, kaos atau semacam bahan, dengan warna yang berbeda dengan warna yang dipakai oleh kedua belah tim.

4. seluruh penjaga gawang harus mengenakan:
 - a) peralatan pelindung yang terdiri dari sekurang-kurangnya pelindung kepala (headgear), pelindung kaki penjaga gawang (legguard) dan pelindung telapak kaki penjaga gawang (kicker) kecuali ketika melaksanakan penalty stroke, atau, jika tim telah memilih pilihan ini:
 - b) hanya pelindung kepala. Pelindung kepala dalam hubungannya dengan helm yang memberikan perlindungan terhadap keseluruhan wajah secara permanen dan menutupi keseluruhan kepala dan tenggorokan disarankan untuk dikenakan oleh penjaga gawang

Berikut ini hanya diperbolehkan untuk digunakan oleh penjaga gawang yang menggunakan peralatan yang lengkap: pelindung badan (body), lengan bagian atas (upper arm), siku (elbow), lengan bagian bawah (forearm), tangan (hand) dan paha (thigh), pelindung tungkai penjaga gawang (legguard) dan pelindung telapak kaki penjaga gawang (kicker).

5. Pakajian atau peralatan pelindung yang secara signifikan memperbesar ukuran normal dari badan atau daerah perlindungan penjaga gawang tidak diperbolehkan.
6. Tongkat pemukul (stick) memiliki bentuk yang tradisional dengan pegangan dan kepala melengkung yang rata pada bagian sisi kirinya, seperti berikut:
 - a) Tongkat pemukul (stick) harus halus dan tidak boleh memiliki bagian yang kasar dan tajam.
 - b) Termasuk segala pelindung tambahan yang dipergunakan, tongkat pemukul (stick) harus bisa melewati sebuah lingkaran dengan diameter bagian dalam sebesar 51 mm.
 - c) Lengkungan sepanjang tongkat pemukul (stick) bagian pengeruk (rake) atau bagian busur (bow) harus memiliki bagian yang halus tanpa putus sepanjang keseluruhan bagian yang panjang, harus terdapat sepanjang sisi permukaan (face side) Atau sisi belakang tongkat pemukul (stick) tetapi tidak kedua-duanya dan tidak lebih dari 25 mm.
 - d) Tongkat pemukul (stick) harus sesuai dengan spesifikasi yang telah disepakati oleh Dewan Peraturan Hoki (Hockey Rules Board (HRB))
7. Bola berbentuk bulat, keras dan berwarna putih (warna lain yang telah disepakati) sepanjang warnanya kontras dengan permukaan lapangan permainan). Spesifikasi terperinci mengenai tongkat pemukul (stick), bola dan peralatan penjaga gawang diberikan dalam suatu bagian yang terpisah pada bagian akhir peraturan ini

E. Pertandingan dan Hasil

1. Pertandingan terdiri dari dua babak masing masing selama 35 menit dan masa istirahat/paruh waktu selama 5 menit. Babak dan masa istirahat dapat disepakati oleh kedua belah tim kecuali ditentukan dalam peraturan-peraturan untuk kompetensi tertentu.
2. Tim yang paling banyak menciptakan gol menjadi pemenangnya; jika tidak ada gol yang diciptakan atau jika kedua tim menciptakan gol yang samadengan jumlah yang sama, pertandingan dinyatakan seri. Informasi mengenai waktu tambahan dan

kompetisi penalty stroke sebagai cara untuk mencapai hasil atau suatu pertandingan yang dinyatakan seri tercakup dalam peraturan-peraturan pertandingan yang disediakan oleh Kantor FIH.

F. Mulai dan Dimulainya Kembali Pertandingan

1. Sebuah koin diundi:
 - a) tim yang menang undian dapat memilih posisi gawang untuk menyerang dibabak pertama dari pertandingan tersebut atau memulai pertandingan dengan melakukan pukulan tengah (center pass);
 - b) jika tim yang menang undian memilih posisi gawang untuk menyerang di babak pertama dari pertandingan tersebut, tim lawan yang memulai pertandingan;
 - c) jika tim yang menang undian memilih untuk memulai pertandingan, tim lawan memilih posisi gawang, untuk menyerang dibabak pertama dari pertandingan tersebut.
2. Pergantian arah permainan pada babak kedua pertandingan
3. Pukulan tengah (center pass) dilakukan:
 - a) untuk memulai pertandingan oleh seorang pemain dari tim yang menang undian jika mereka memilih pilihan ini; kalau tidak oleh seorang pemain dari tim lawan;
 - b) untuk memulai pertandingan setelah masa istirahat, oleh seorang pemain dari tim yang tidak melakukan pukulan tengah (center pass) untuk memulai pertandingan;
 - c) setelah terjadinya gol oleh pemain dari tim lawan yang kemasukan/diberikan gol. Bully dilakukan untuk memulai kembali suatu pertandingan ketika waktu atau permainan telah diberhentikan karena terjadinya kecelakaan atau karena alasan lainnya dan tidak dikenakan penalty/hukuman;
 - d) bully dilakukan di dekat lokasi dimana bola berada ketika permainan diberhentikan tetapi tidak boleh dalam jarak 15 meter dari garis-belakang (back-line);
 - e) bola diletakan antara satu pemain dari masing-masing tim yang saling berhadapan dimana gawang mereka pertahankan berada disebelah kanan mereka;
 - f) kedua pemain tersebut memulai dengan tongkat pemukul (stick) mereka masing-masing menyentuh permukaan lapangan disebelah kanan bola dan kemudian saling memukul (rap) bagian yang rata dari tongkat pemukul (stick) mereka secara bersamaan sebanyak satir kali diatas bola, setelah itu pemain yang manapun diperbolehkan untuk memainkan bola tersebut,
 - g) seluruh pemain lainnya harus berada sekurang-kurangnya 5 meter dari bola.
4. Pukulan bebas (free hit) yang dilakukan oleh petahan dalam jarak 15 meter dari depan bagian garis-gawang (goal-line) untuk memulai kembali

G. Bola Keluar Lapangan

1. Bola keluar dari permainan apabila bola tersebut secara keseluruhan melewati garis-samping (side-line) atau garis-belakang (back-line).
2. Permainan dimulai kembali oleh pemain tim yang tidak menyentuh bola atau memainkan bola sebelum bola tersebut keluar dari permainan.

3. Ketika bola keluar melewati garis-samping (side-line), permainan dimulai kembali di tempat dimana bola tersebut melewati garis, dan tata cara pelaksanaan pukulan bebas (free hit) dapat diberlakukan.
4. Ketika bola keluar melewati garis-belakang (back-line) dan tidak ada gol yang terjadi, maka:
 - a) apabila dimainkan oleh penyerang, permainan dimulai kembali dengan bola diletakkan sampai jarak 15 meter dari dan sejajar dengan garis dimana bola tersebut melewati garis-belakang (back-line) dan tata cara pelaksanaan pukulan bebas (free hit) dapat diberlakukan;
 - b) apabila secara tidak sengaja dimainkan oleh petahan atau dibelokkan arah (deflect) oleh penjaga gawang, permainan dimulai kembali dengan bola diletakkan pada sebuah tanda dengan jarak 5 meter dari sudut lapangan pada garis-samping (side-line) yang terdekat dari tempat dimana bola tersebut melewati garis- belakang (back-five) dan tata cara pelaksanaan pukulan bebas (free hit) dapat diberlakukan.
 - c) Apabila dimainkan dengan sengaja oleh seorang petahan, kecuali dibelokkan arah (deflect) oleh penjaga gawang, permainan dimulai kembali oleh penalty corner

H. Metode Terciptanya Gol

1. Gol tercipta apabila bola dimainkan di dalam circle oleh penyerang dan tidak keluar dari circle sebelum melintasi sepenuhnya garis- gawang (goal-line) dan berada di bawah tiang silang (cross-bar). Bola dapat dimainkan oleh petahan atau menyentuh badan mereka sebelum atau setelah dimainkan dalam circle oleh seorang penyerang.
2. Gol tercipta apabila gol diciptakan melalui penalty stroke.

I. Tata Cara Bermain

Seluruh pemain diharapkan untuk bersikap bertanggung jawab pada kesempatan, sebagai berikut.

1. Pertandingan dimainkan antara dua tim dengan jumlah pemain yang berada di dalam lapangan tidak lebih dari sebelas pemain setiap tim pada saat yang bersamaan.
2. Seluruh pemain yang berada di dalam lapangan harus memegang tongkat pemukul (stick) masing-masing dan tidak boleh menggunakannya untuk cara yang berbahaya. Seluruh pemain tidak boleh mengangkat tongkat pemukul (stick) mereka melewati kepala pemain lain.
3. Seluruh pemain tidak boleh menyentuh, memegang atau mengganggu pemain lain atau tongkat pemukul (stick) mereka atau pakaian mereka.
4. Seluruh pemain tidak boleh menakut-nakuti atau menghalangi pemain lain.
5. Seluruh pemain tidak diperkenankan untuk memainkan bola dengan bagian belakang tongkat pemukul (stick).
6. Seluruh pemain tidak boleh memukul dengan pukulan forehan (forehand) keras dengan menggunakan bagian tepi tongkat pemukul (stick). Disini tidak melarang penggunaan bagian tepi tongkat pemukul (stick) pada pukulan forehan (forehand) pada saat tindakan yang terkontrol waktu menghadang (tackle) pada saat menaikan bola dalam keadaan terkontrol melewati tongkat pemukul (stick) lawan atau melewati penjaga gawang yang

terbaring diatas lapangan atau pada saat menggunakan mendorong jauh (long pushing) sepanjang lapangan. Penggunaan bagian tepi tongkat pemukul (stick) pada pukulan backhand (backhand) telah dikembangkan sebagai keahlian teknik dan diperbolehkan selama tunduk pada situasi berbahaya.

7. Seluruh pemain tidak boleh memainkan bola dengan menggunakan bagian apapun dari tongkat pemukul (stick) ketika bola berada lebih tinggi daripada bahu kecuali untuk petahan yang diijinkan menggunakan tongkat pemukul (stick) untuk menghentikan atau membelokkan arah (deflect) pukulan kearah gawang pada ketinggian apapun.

Saat meyelamatkan suatu pukulan kearah gawang, petahan tidak perlu dihukum apabila tingkat pemukul (stick)-nya tidak bergerak atau melintas ke arah bola pada saat berusaha untuk memberhentikan atau membelokkan arah (deflect) pukulan. Hanya jika bola tersebut benar-benar dipukul ketika berada lebih tinggi daripada bahu dan gol berhasil digagalkan, penalty stroke harus diberikan.

Apabila petahan, berusaha untuk menghentikan atau membelokkan arah (deflect) bola yang mengarah ke gawang yang sebenarnya tidak akan terciptanya gol. Segala cara penggunaan tongkat pemukul (stick) pada ketinggian diatas bahu harus dihukum oleh penalty corner dan bukan penalty stroke. Apabila terjadi permainan yang berbahaya akibat dilakukanya penghentian atau pembelokan arah (deflection) secara sah, maka harus diberikan penalty corner.

8. Seluruh pemain tidak boleh memainkan bola dengan cara yang berbahaya atau dengan suatu cara yang dapat mengarah kepada pemain yang berbahaya. Bola dianggap berbahaya apabila bola tersebut mengakibatkan pemain lain untuk melakukan gerakan mengelak secara benar. Hukuman akan diberikan di tempat terjadinya tindakan yang mengakibatkan bahaya.
9. Seluruh pemain tidak boleh dengan sengaja mengangkat bola dengan melakukan gerakan memukul (hit) kecuali melakukan pukulan kearah gawang. Gerakan memukul (hit) bola naik harus diputuskan secara eksplisit apabila hal tersebut dilakukan dengan sengaja atau tidak. Bukanlah suatu pelanggaran apabila melakukan gerakan memukul (hit) bola naik secara tidak sengaja, termasuk pada saat pukulan bebas (free hit), dibagian manapun dari lapangan, kecuali apabila hal tersebut berbahaya.

Apabila bola terangkat lebih tinggi dari tongkat pemukul (stick) atau badan lawan yang berada dipermukaan lapangan, walaupun berada dalam circle, maka hal tersebut diperbolehkan, kecuali jika dianggap berbahaya. Seluruh pemain diperbolehkan untuk/menangkat bola dengan cara melakukan gerakan mengibaskan (flick) atau gerakan menyekop (scoop) dengan ketentuan bahwa hal tersebut tidak berbahaya. Melakukan gerakan mengibaskan (flick) atau gerakan menyekop (flick) dihadapan lawan dalam jarak 5 meter dianggap sebagai tindakan yang berbahaya. Apabila lawan dengan jelas berlari kearah pukulan atau kearah penyerang tanpa berusaha memainkan bola dengan tongkat pemukul (stick)-nya, mereka harus dihukum karena permainan berbahaya.

10. Seluruh pemain tidak boleh mendekat sampai jarak 5 meter dari lawan yang sedang menerima bola naik yang akan mendarat, sampai akhirnya bola tersebut telat diterima, terkontrol dan berada di atas permukaan lapangan. Penerima awal berhak atas bola

tersebut. Apabila tidak jelas siapakah penerima awal, pemain dari tim yang mengangkat bola tersebut harus memperbolehkan pihak lawan untuk menerima bola tersebut.

11. Seluruh pemain lapangan (field player) tidak boleh menghentikan, menendang, mendorong, mengambil, melempar atau membawa bola dengan menggunakan bagian apapun dari badan mereka bukanlah suatu pelanggaran apabila bola mengenai kaki, tangan atau badan pemain lapangan (field player). Pemain hanya melakukan pelanggaran apabila mereka dengan sengaja menggunakan tangannya, kaki atau badan untuk memainkan bola tersebut atau jika mereka, kecuali bila pemain tersebut atau tim mereka mendapatkan keuntungan dari hal tersebut. Tidak dianggap terjadi suatu pelanggaran apabila bola mengenai tangan yang sedang memegang tongkat pemukul (stick) tetapi sebaliknya akan dianggap suatu pelanggaran apabila terlebih dahulu mengenai tongkat pemukul (stick).
12. Seluruh pemain tidak boleh menghalangi lawan yang sedang berusaha untuk memainkan bola. Pemain dianggap menghalangi apabila:
 - a) membelakangi arah lawan;
 - b) secara fisik merintangi mengenai tongkat pemukul (stick) atau badan lawan;
 - c) menutupi bola dari suatu gerakan menghadang (tackle) yang benar dengan menggunakan tongkat pemukul (stick) atau bagian apapun dari badan mereka;
 - d) pemain yang tidak bergerak pada saat menerima bola diperbolehkan untuk menghadap ke arah manapun;
 - e) pemain yang sedang menguasai bola diperbolehkan untuk bergerak ke arah manapun dengan bola tersebut kecuali menabrakan badannya ke arah lawan;
 - f) pemain yang berlari didepan atau menghalangi lawan dengan maksud untuk menghentikan mereka yang sedang bermain dengan benar atau berusaha memainkan bola dapat dianggap menghalangi (ini adalah gerakan menghalangi oleh pihak ketiga (third party obstruction) atau gerakan menghalangi dengan membayang- bayangi (shadow obstruction).Hal ini berlaku juga penyerang berlari melintasi atau menghalangi petahan (termasuk penjaga gawang) pada saat dilaksanakannya penalty corner.
13. Seluruh pemain tidak boleh melakukan gerakan menghadang (tackle) kecuali dalam posisi memainkan bola tanpa melakukan kontak badan.
14. Seluruh pemain tidak boleh dengan sengaja memasuki gawang yang sedang dijaga oleh lawan mereka atau berlari ke belakang gawang.
15. Seluruh pemain tidak boleh memaksa lawan untuk melakukan kesalahan dengan tidak sengaja. Memainkan bola dengan secara jelas dan sengaja ke arah bagian badan manapun dari lawan dapat dihukum sebagai suatu usaha menciptakan kesalahan yang dibuat-buat (manufacture an offence). Memaksa lawan dengan maksud untuk menghalangi (sering kali semakin dipertegas dengan berlari ke arah lawan atau dengan mengayunkan tongkat pemukul (stick) juga harus dihukum.
16. Seluruh pemain tidak boleh mengganti tongkat pemukul (stick)-nya pada saat diberikannya dan sampai diselesaikannya penalty corner kecuali apabila tongkat pemukul (stick) tersebut tidak lagi memenuhi spesifikasi tongkat pemukul (stick).

17. Seluruh pemain tidak boleh melempar benda apapun atau peralatan ke arah lapangan, ke arah bola, atau ke arah pemain lainnya, wasit atau orang lain.
18. Seluruh pemain tidak boleh menunda permainan demi untuk mendapatkan keuntungan karena terbuangnya waktu.

J. Tata Cara Bermain: Penjaga Gawang

1. Penjaga gawang
 - a) yang mengenakan peralatan pelindung yang terdiri dari sekurang- kurangnya pelindung kepala, pelindung kaki penjaga gawang (legguard) dan pelindung telapak kaki penjaga gawang (kicker) tidak boleh terlibat dalam pertandingan diluar daerah 23 meter pertahanannya, kecuali pada saat melaksanakan penalty stroke;
 - b) yang mengenakan hanya pelindung kepala saja tidak boleh terlibat dalam pertandingan diluar daerah 23 meter pertahanannya pada saat mengenakan pelindung kepala tetapi boleh saja melepaskan Pelindung kepala tersebut dan terlibat dalam pertandingan didaerah mana saja sepanjang lapangan;
 - c) pelindungan kepala harus dikenakan pada saat mempertahankan penalty corner atau penalty stroke.
2. Ketika bola berada di dalam circle yang dipertahankan dan pada saat memegang tongkat pemukul (stick), penjaga gawang diperbolehkan untuk:
 - a) mempergunakan tongkat pemukul (stick)-nya, peralatan pelindung atau bagian manapun dari badanya untuk mendorong jauh bola, membelokan arah bola (deflect) (ke segala arah termasuk melewati garis-belakang [back-line] atau memberhentikan bola; Penjaga gawang diijinkan untuk menggunakan kedua tanganya (hands), kedua lenganya (arms), atau bagian lain dari badanya (body) untuk menjauhkan (move away) bola tetapi hanya sebatas tindakan penyelamatan terciptanya gol saja dan bukan untuk mendorong bola dengan kuat saja sehingga melintas jauh;
 - b) menggunakan tongkat pemukul (stick), telapak kaki, pelindung kaki penjaga gawang (kicker), kaki atau pelindung kaki penjaga gawang (legguard) untuk mendorong bola dengan keras.
 - c) Penjaga gawang tidak boleh berbaring diatas bola.
 - d) Ketika bola berada diluar circle yang dipertahankan, penjaga gawang hanya diperbolehkan untuk memainkan bola dengan tongkat pemukul (stick).

K. Tata Cara Bermain : Wasit

1. Dua wasit mengontrol jalannya pertandingan, menerapkan peraturan dan menjadi hakim permainan yang fair (fair play).
2. Masing-masing wasit memiliki tanggung jawab yang utama setiap keputusannya di dalam setengah bagian lapangan masing-masing selama berlangsungnya pertandingan.
3. Masing-masing wasit bertanggung jawab atas setiap keputusannya pada saat pukulan tercipta bebas (free hit) di dalam circle, penalty corner, penalty stroke, dan terciptanya gol di dalam setengah bagian lapangan.

4. Seluruh wasit bertanggung jawab untuk membuat catatan tertulis mengenai gol yang tercipta atau yang diberikan dan juga atas kartu peringatan atau kartu skorsing yang digunakan.
5. Seluruh wasit bertanggung jawab untuk memastikan bahwa keseluruhan waktu permainan telah dimainkan dan untuk menyatakan berakhirnya waktu dari masing-masing babak permainan dan untuk penyelesaian penalty corner apabila suatu babak permainan diperpanjang.
6. Seluruh wasit meniuip peluit untuk:
 - a) memulai dan mengakhiri masing-masing babak permainan,
 - b) memulai bully:
 - c) melaksanakan penalty hukuman:
 - d) memulai dan mengakhiri penalty stroke;
 - e) menyatakan terciptanya gol;
 - f) memulai kembali pertandingan setelah terciptanya atau diberikan gol;
 - g) menghentikan pertandingan setelah pada pelaksanaan penalty stroke tidak terciptanya atau diberikan gol;
 - h) menghentikan pertandingan untuk pergantian penjaga gawang dan memulai kembali pertandingan setelah diselesaikannya pergantian tersebut;
 - i) menghentikan pertandingan untuk alasan lainya dan memulai kembali pertandingan;
 - j) menyatakan, apabila diperlukan, bahwa bola telah sepenuhnya meninggalkan lapangan.
7. Seluruh wasit tidak boleh memberikan instruksi kepelatihan selama pertandingan.
8. Apabila bola mengenai wasit, orang yang tidak berwenang atau benda bebas (loose object) yang berada di lapangan, maka permainan tetap berlanjut.

L. Penalti/Hukuman

1. Keuntungan (advantage): penalty/hukuman diberikan hanya ketika pemain atau tim telah dirugikan oleh lawan yang telah melanggar peraturan. Apabila pemberian penalti/hukuman tidak memberikan keuntungan (advantage) terhadap tim yang tidak melanggar peraturan, permainan tetap berlanjut.
2. Pukulan bebas (free hit) diberikan kepada tim lawan:
 - a) untuk pelanggaran yang dilakukan oleh pemain manapun di daerah 23 meter,
 - b) untuk pelanggaran yang dilakukan oleh penyerang di daerah 23 meter pertahanan tim lawan:
 - c) untuk pelanggaran yang tidak disengaja yang dilakukan oleh petahan di daerah 23 meter pertahanannya sendiri.
3. Penalty stroke diberikan:
 - a) untuk pelanggaran yang dilakukan oleh petahan dalam circle yang tidak mencegah kemungkinan terciptanya gol;

- b) untuk pelanggaran yang disengaja di dalam circle oleh petahan terhadap lawannya yang tidak menguasai bola atau mempunyai kesempatan untuk memainkan bola;
 - c) untuk pelanggaran yang disengaja oleh petahan di luar circle tetapi masih di dalam dari 23 meter pertahanannya sendiri,
 - d) dengan sengaja memainkan bola melewati garis-belakang (back-line) oleh petahan. Penjaga gawang diperbolehkan untuk deflect (membelokan arah) bola dengan menggunakan tongkat pemukul (stick)-nya, peralatan pelindung atau bagian apapun dari badan mereka ke arah manapun termasuk melewati garis-belakang (back-line);
 - e) pada saat bola masuk ke dalam pakaian atau peralatan pemain ketika berada di dalam daerah circle pertahanannya.
4. Penalty stroke diberikan:
- a) untuk pelanggaran oleh petahan di dalam circle yang mencegah kemungkinan terciptanya gol:
 - b) untuk pelanggaran yang disengaja di dalam circle oleh petahan terhadap lawan yang menguasai bola atau memiliki kesempatan untuk memainkan bola:
 - c) untuk, petahan yang secara berulang kali melewati garis- belakang (back line) sebelum diperbolehkan untuk melakukan hal tersebut pada saat pelaksanaan penalty corner
5. Apabila ada pelanggaran lain atau kelakuan buruk (misconduct) sebelum penalti /hukuman yang diberikan dapat dilaksanakan:
- a) pukulan bebas (free hit) dapat dimajukan sampai jarak 10 meter, pukulan bebas (free hit) untuk penyerang tidak dapat dimajukan sampai kedalam circle:
 - b) penalty/hukuman yang lebih berat dapat diberikan:
 - c) hukuman personal (personal penalty) dapat diberikan:
 - d) penalty/hukuman dapat berbalik apabila sejumlah pelanggaran dilakukan oleh tim yang pertama kali diberikan penalty/ hukuman tersebut.

M. Prosedur Pelaksanaan Penalty/Hukuman

1. Lokasi dari pukulan bebas (free hit)
 - a) pukulan bebas (free hit) dilakukan di dekat tempat terjadinya pelanggaran:
 - di dekat berarti masih dalam jarak permainan (playing distance) dari tempat dimana pelanggaran tersebut terjadi dan tidak ada keuntungan signifikan yang akan diperoleh karenanya;
 - lokasi dimana pukulan bebas (free hit) dilakukan harus lebih tepat posisinya pada saat berada dalam daerah 23 meter terutama pada saat pelanggaran terjadi di dekat circle:
 - pukulan bebas (free hit) untuk tim penyerang dengan jarak yang sangat dekat diluar circle tidak boleh dilakukan dengan gerakan menyeret/ menarik (drag) ke dalam circle, bola tersebut harus terlepas dari tongkat pemukul (stick) sebelum memasuki circle.

- b) pukulan bebas (free hit) yang diberikan di luar circle untuk petahan dengan jarak 15 meter dari garis-belakang (back-line) dilakukan pada jarak sampai dengan 15 meter dari garis- belakang (back-line) searah dengan tempat terjadinya pelanggaran, sejajar dengan garis-samping (side-line);
 - c) pukulan bebas (free hit) yang diberikan di dalam circle untuk petahan dapat dilakukan di daerah mana saja di dalam circle atau pada jarak sampai dengan 15 m dari garis-belakang (back-line) searah dengan tempat terjadinya pelanggaran, sejajar dengan garis-samping (side-line).
2. Prosedur pelaksanaan pukulan bebas (free hit), pukulan tengah (center pass) dan menempatkan bola kembali ke dalam permainan setelah bola keluar dari lapangan:
- a) bola harus diam ditempat;
 - b) bola didorong (push) dan harus bergerak setidaknya 100 mm sebelum pemain lain dari tim yang melakukan dorongan bebas (free push) diperbolehkan untuk memainkannya; gerakan 'menyeret/menarik (dragging) digunakan untuk memainkan bola pada saat melakukan dorongan bebas (free push) tidak boleh berakibat dimainkannya bola sebanyak 2 kali.
 - c) setelah memainkan bola, pemain yang melakukan dorongan (free push) tidak boleh memainkan bola lagi atau mendekati bola tersebut dalam jarak permainan (playing distance) sampai dengan bola tersebut telah dimainkan oleh pemain lainnya;
 - d) pemain lawan sekurang-kurangnya berjarak 3 meter dari bola; apabila ada pemain yang berdiri dalam jarak 5 meter dari bola tetapi tidak mempengaruhi permainan, dorongan bebas (free push) tidak perlu ditunda;
 - e) ketika dorongan bebas (free push) diberikan untuk penyerang dalam jarak 3 meter dari circle, seluruh pemain selain daripada pemain yang melakukan pukulan bebas (free hit) harus sekurang-kurangnya berjarak 3 meter dari bola.
3. Pada saat pelaksanaan penalty corner.
- a) bola diletakkan pada garis-belakang (back-line) didalam circle sekurang-kurangnya berjarak 10 meter dari tiang gawang (goalpost) di sisi manapun dari gawang yang dipilih oleh tim penyerang;
 - b) penyerang mendorong (push) atau memukul (hit) bola tanpa dengan sengaja menaikan bola;
 - c) penyerang yang melakukan gerakan mendorong (push) atau gerakan memukul (hit) dari garis-belakang (back-line) setidaknya salah satu kakinya harus berada diluar lapangan;
 - d) penyerang lainnya harus berada dilapangan, di luar circle dengan tongkat pemukul (stick), tangan dan kaki tidak menyentuh permukaan dalam circle;
 - e) tidak satu pun petahan atau menyerang selain penyerang yang melakukan gerakan mendoro (push) atau gerakan memukul (hir) dari garis-belakang (back-line) diperbolehkan berada dalam jarak 5 meter dari bola pada saat gerakan mendorong (push) atau gerakan memukul (hit) tersebut dilakukan;
 - f) tidak lebih lima petahan, termasuk penjaga gawang apabila ada, harus berada di belakang garis-belakang (back-line) dengan tongkat pemukul (stick), tangan dan

kaki tidak menyentuh permukaan di dalam lapangan, jika tim yang mempertahankan penalty comer telah memilih untuk bermain hanya dengan pemain lapangan (field player) saja, tidak satupun petahan yang berkenaan dengan hal tersebut diatas mempunyai hak istimewa sebagai penjaga gawang;

- g) petahan lainya harus berada dibelakang garis-tengah (centre- line) lapangan
- h) sampai bola dengan telah dimainkan, tidak satupun penyerang selain daripada yang melakukan gerakan mendorong (push) atau gerakan memukul (hit) dari garis belakang (back-line) diperbolehkan untuk memasuki circle dan tidak satu pun petahan yang diperbolehkan untuk melewati garis-tengah (centre-line) atau garis-belakang (back-line);
- i) setelah memainkan bola, penyerang yang melakukan gerakan mendorong (push) atau gerakan memukul (hit) dari garis- belakang (back-line) tidak boleh memainkan bola lagi atau mendekati bola dalam jarak permainan (playing distance) dari bola tersebut sampai dengan bola tersebut telah dimainkan oleh pemain lainnya;
- j) suatu gol tidak dapat tercipta sampai dengan bola tersebut telah melintas keluar circle;
- k) apabila pukulan pertama ke arah gawang (first shot at goal) adalah gerakan memukul (hit) (dan bukan merupakan gerakan mendorong (push), gerakan mengibaskan (flick) atau gerakan menyekop (scoop), bola melewati garis gawang (gawang- line), atau berada dalam suatu jalur yang dapat mengakibatkan bola tersebut melintas garis-gawang (goal-line), pada suatu ketinggian yang tidak lebih dari 460 mm tinggi dari papan belakang (backboard) sebelum adanya pembelokan arah (deflection) untuk menciptakan gol
- l) untuk pukulan kedua dan seterusnya ke arah gawang at at the goal) dan untuk gerakan mengihaskan (thek), membelokan arah (deflection) dan gerakan menyekop (scoop). diperbolehkan untuk mengangkat bola setinggi apapun sepanjang tidak berbahaya;
- m) peraturan penalty corner tidak lagi berlaku apabila bola melewati lebih dari 5 meter circle.
- n) pertandingan diperpanjang pada paruh waktu (half-time) dan waktu penuh (full time) untuk memungkinkan diselesaikanya penalty corner atau penalty corner selanjutnya atau penalty stroke; untuk tujuan ini, penalty corner dianggap selesai ketika:
 - gol tercipta;
 - penyerang melakukan pelanggaran;
 - bola melewati lebih dari 5 meter di luar circle;
 - bola keluar dari circle untuk kedua kalinya;
 - bola dimainkan melewati garis-belakang (back-line) dan tidak diberikan penalty corner,
 - petahan melakukan pelanggaran yang tidak menghasilkan penalty corner lainnya;
 - diberikanya penalty stroke; apabila permainan diberhentikan pada saat dilaksanakannya penalty corner karena terjadinya cedera atau karena alasan

lainya dan sebaliknya bully diberikan, penalty corner harus dilaksanakan kembali.

4. Pada saat pelaksanaan penalty stroke.
 - a) waktu dan permainan diberhentikan ketika penalty stroke diberikan.
 - b) semua pemain yang berada dilapangan selain daripada pemain yang melaksanakan penalty stroke dan petahan harus berdiri diluar daerah 23 meter dan tidak boleh mempengaruhi pelaksanaan penalty stroke tersebut;
 - c) bola diletakkan di titik penalti;
 - d) pemain yang melaksanakan penalty corner harus berdiri dibelakang dan berada dalam jarak permainan (playing distance) dari bola tersebut sebelum memulai permainan playing stroke;
 - e) pemain yang melaksanakan penalty stroke harus berdiri dengan kedua kakinya di atas garis-gawang (goal line) dan tidak boleh meninggalkan garis gawang (goal line) atau mengerjakan kaki yang manapun sampai bola telah dimainkan;
 - f) jika pemain yang mempertahankan penalty corner adalah penjaga gawang, mereka harus mengenakan pelindung kepala (headgear), jika pemain yang mempertahankan (pey stroke) sebaliknya bermain dalam permainan sebagai pemain lapangan (field 'player), mereka boleh mengenakan topeng muka (face mask) saja sebagai pelindung;
 - g) peluit ditiup pada saat pemain melaksanakan penalty stroke dan pemain yang mempertahankan penalty stroke berada pada posisinya,
 - h) pemain yang melaksanakan penalty stroke tidak boleh melaksanakannya sampai peluit telah ditiup;
 - i) pemain yang melaksanakan penalty stroke tidak melakukan gerakan berpura-pura dalam memainkan bola;
 - j) pemain yang melaksanakan penalty stroke hanya boleh memainkan bola satu kali saja selanjutnya tidak boleh mendekati bola ataupun pemain yang mempertahankan penalty stroke
5. Penalte stroke selesai apabila
 - a) goal tercipta dan diberikan;
 - b) bola berhenti di dalam circle, tersangkut peralatan penjaga gawang, tertahan penjaga gawang atau keluar dari circle.
6. Untuk pelanggaran pada saat pelaksanaan penalty stroke:
 - a) oleh pemain yang melaksanakan penalty stroke: pukulan bebas (free hit) diberikan kepada petahan;
 - b) apabila pemain yang mempertahankan penalty stroke mencegah terciptanya gol tetapi pemain tersebut bergerak meninggalkan garis-gawang (goal-line) atau menggerakan salah satu kakinya terlebih dahulu sebelum bola telah dimainkan penalty stroke akan dilaksanakan kembali;
 - c) untuk pelanggaran lainya oleh pemain yang mempertahankan penalty stroke yang mencegah terciptanya gol: gol diberikan;

- d) untuk pelanggaran yang dilakukan oleh pemain yang mempertahankan penalty stroke yang mencegah terciptanya gol: penalty stroke dilaksanakan kembali;
- e) untuk penalty stroke pelanggaran yang dilakukan oleh pemain dari tim petahan dan gol tidak tercipta dilaksanakan kembali;
- f) untuk pelanggaran yang dilakukan oleh pemain dari tim penyerang dan gol tercipta penalty stroke dilaksanakan kembali

N. Hukuman Personal (Personal Penalties)

1. Untuk seluruh pelanggaran, pemain yang melakukan pelanggaran dapat:
 - a) diberikan teguran (yang dinyatakan secara lisan);
 - b) peringatan (yang dinyatakan dengan kartu hijau);
 - c) dilarang bermain sementara sekurang-kurangnya 5 menit dari waktu permainan (yang dinyatakan dengan kartu kuning), selama setiap kali larangan bermain sementara untuk pemain yang masuk atau keluar lapangan, tim yang melakukan pelanggaran bermain dengan dikurangi satu pemain;
 - d) dilarang bermain seterusnya dari pertandingan yang sedang berlangsung (yang dinyatakan dengan kartu merah); untuk larangan bermain seterusnya, tim yang melakukan pelanggaran bermain untuk sisa waktu pertandingan dengan dikurangi satu pemain; hukuman personal (personal penalties) dapat diberikan sebagai tambahan terhadap hukuman yang bersangkutan.
2. Pemain yang dilarang bermain sementara harus tetap berada di tempat yang sudah ditunjukkan sampai diperbolehkan kembali melanjutkan permainan oleh wasit yang melarang pemain tersebut.
3. Pemain yang dilarang bermain sementara diperbolehkan untuk bergabung kembali dengan tim mereka pada saat/paruh waktu (half time) namun setelah itu mereka kembali ke tempat yang telah ditunjukkan untuk menyelesaikan masa larangan bermain sementara.
4. Jangka waktu larangan bermain sementara dapat diperpanjang untuk karena kelakuan buruk (misconduct) yang dilakukan pemain tersebut pada saat larangan bermain sementara.
5. Pemain yang dilarang bermain seterusnya harus meninggalkan lapangan dan area sekelilingnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Auliya, rafika firdani, & Muhammad, heryanto nur. (2016). Peranan Tingkat Kondisi Fisik dan Keterampilan Bermain Hockey dalam Pencapaian Prestasi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 08(02), 2. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Hermanu, E. (2013). Perbandingan Hasil Latihan Indoor Hockey Dan Field Hockey Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Push Dan Dribble Pada Permainan Hockey. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 5(1), 44–54.
- Kesehatan, fakultas ilmu keolahragaan pendidikan jasmani dan. (2019). *BUKU AJAR PERMAINAN OLAHRAGA HOCKEY*.
- Latifah, N. N., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan komposisi tubuh dengan kesegaran jasmani pada atlet hockey. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 146–154. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.28085>
- Mukhamad Rizki Yulianto, N. W. K. (2019). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pencapaian Prestasi Tim Hockey Indoorputra Kabupaten Gresikdi Porprov 2019*. 1–8.
- Mulyati, R. (2017). Cabang Olahraga Hoki. *Diponegoro Journal of Accounting*, 2(1), 2–6. http://i-lib.ugm.ac.id/jurnal/download.php?dataId=2227%0A???%0Ahttps://ejournal.unisba.ac.id/index.php/kajian_akuntansi/article/view/3307%0Ahttp://publicacoes.cardiol.br/portal/ijcs/portugues/2018/v3103/pdf/3103009.pdf%0Ahttp://www.scielo.org.co/scielo.php?scri
- Noordia, M. A. & A. (2022). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Passing Pada Pemain Sepak Bola SSB Putra Permata Usia 10- 12 Tahun Di Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 223–228.
- Prabowo, Eko Aditia. 2016. ‘Pola Pembinaan Prestasi Klub Olahraga Hockey Di Sma Negeri 1 Menganti’. *Jurnal Kesehatan Olahraga* 4 (4): 311–16. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/7/article/view/18430>.
- Rohman, M. F. (2022). *Analisi Passing dan Shooting Dalam Pertandingan Cabang Olahraga Hockey Outdoor Asian Games Qualifier 2022*. 2022.
- Saprudin Edwin, 2013. 2013. ‘Edwin Saprudin Basri, 2013 Perbandingan Pengaruh Metode Bagian Dengan Metode Keseluruhan Terhadap Penguasaan Teknik Push Dalam Cabang Olahraga Hoki Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu’, no. 2010: 2010–11.
- Saleh, M. S., & Rahman, A. (2008). *Pelatihan permainan hockey outdoor*. 186–188.
- Santika, S., Pitriani, P., & Purnamasari, I. (2022). *Jurnal Kepelatihan Olahraga Hubungan Antara Analisis Time-Motion Terhadap Hasil Pertandingan Judo Pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XX Tahun 2021*. 14(2).

- Sri Rahayu, B. D. (2021). Analisis Gerak Teknik Drag Flick Dalam Permainan Indoor Hockey Pada Atlet Putri Pelatda PON Papua 2020 Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 2(2), 83–92.
- Syahrudin, 2019. (2019). Pelatihan permainan hockey outdoor. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2019(3), 186–188. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=1otdkLQAAAAJ&pagesize=100&citation_for_view=1otdkLQAAAAJ:TFP_iSt0sucC
- Yudianti, Mitha Nanda. 2016. ‘Profil Tingkat Kebugaran Jasmani (Vo2Max) Atlet Hockey (Field) Putri Sman 1 Kedungwaru Tulungagung’. *Jurnal Kesehatan Olahraga* 4 (1): 120–26.

Penilaian Mata Kuliah Hockey A2

No	Nama	No Absen	Nilai
1	24111600031	Abdillah Fauzannabil	
2	24111600033	Lingga Kurniawan	
3	24111600041	Dika Satria Prabowo	
4	24111600043	Anas Fauzi Azhar Musyafa	B+
5	24111600044	Ahmad Sidqi Maulana	A-
6	24111600045	Linggar Taruna Bhakti	A-
7	24111600046	Hapisa Rumawokas	A-
8	24111600048	Ayub Nanda Wahyudha	
9	24111600049	Bintang Augusto Cheisa Putra	
10	24111600051	Angga Ananda Prasetya	A-
11	24111600052	Muhammad Dafi Al Firdaus	B+
12	24111600053	Chintiya C. Jayahidayatulloh	
13	24111600056	Albar Yuda	
14	24111600057	Imam Bagus Faisal	A
15	24111600058	Nadhif Rafid Athaya	A-
16	24111600059	Achmad Rafi Dewantara	B+
17	24111600060	Ahmad Firdaus Nur Fauzan	
18	24111600062	Ansya Syira Azwa Aurora Soeradi	
19	24111600063	Muhammad Isma Maulana	A-
20	24111600067	Bayu Raga Jati	A-
21	24111600068	Seiyus Iyai	B+
22	24111600069	Maya Anjar Setiani (Pj Makul)	A
23	24111600070	Nadhif Saputra	
24	24111600073	Yuan Ardana Diputra	A-
25	24111600074	Farid Rizal Hardiansyah	B+
26	24111600075	Faiz Muzafar	
27	24111600076	Aditya Satria Prastista	B+
28	24111600077	Junjung Sahasika	A-
29	24111600113	Harun Al Rosyid	



PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2025/2026 Sem. GASAL

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Matakuliah : HOCKEY [T16321]
Bobot : 2 SKS
Dosen : AGUS PRIBADI [0503089101]

Kelas : 16-24.A2
Hari : -
Pukul : 00:00 s.d. 00:00
Ruang : -

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I	11.9.2025	P.PS	Peraturan, peraturan khusus tanya jawab	18	
II	18.9.2025	Hockey	Sejarah & Lapangan	19	
III	25.9.2025	Teknik Dasar Hockey	Pukul, lift stop, passing, jab	17	
IV	2.10.2025	Pukul	Cara, pegangan, posisi kaki, badan & ayunan stick	17	
V	9.10.2025	Stop	Pegangan, posisi kaki, posisi badan di stick	18	
VI	16.10.2025	Lift	Pegangan, posisi stick di badan, Ayunan, posisi kaki & pegangan	17	
VII	23.10.2025	Passing	Pegangan, ayunan, badan, pegangan, & peraturan bola	17	
VIII	30.10.2025	Peraturan lift	Pegangan, ayunan, posisi kaki, pegangan & bola	19	
IX	6.11.2025	Jab	Pegangan, ayunan, posisi kaki & peraturan bola	19	
X	13.11.2025	Peraturan	Peraturan dasar hockey	17	
XI	20.11.2025	Simulasi Game	Prosedur bermain hockey	20	
XII	27.11.2025	Penalty	Aturan pelanggaran.	20	
XIII	4.12.2025	Latihan 1	Fast break	20	
XIV	11.12.2025	Latihan 2	Hit T	18	
XV	18.12.2025	Latihan 3	Interval Training	20	



DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Tahun Akademik : 2025/2026
Semester : GASAL
Dosen : AGUS PRIBADI [0503089101]

Kode Matakuliah : T16321
Matakuliah : HOCKEY
Bobot : 2 SKS
Kelas : 16-24.A2

Semester : 3
Hari : -
Pukul : 00:00 s.d. 00:00
Ruang : -

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	B/U/P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
1	24111600033	LINGGA KURNIAWAN		Liga	Liga			Liga	Liga	Liga		Liga	Liga	Liga	Liga	Liga	Liga	Liga	12	
2	24111600043	Anas Fauzi Azhar Musyafa		ana	ana	ana	ana	ana	ana				ana	ana	ana	ana	ana	ana	13	
3	24111600044	AHMAD SIDQI MAULANA		sid	sid	sid		sid	sid	sid	sid	sid		sid	sid	sid	sid	sid	13	
4	24111600045	Linggar Taruna Bhakti		Liga	Liga	Liga	Liga	Liga	Liga	Liga	Liga	Liga	Liga	Liga	Liga	Liga	Liga	Liga	15	
5	24111600046	hapisa rumawokas		hap	hap	hap	hap	hap	hap	hap	hap	hap	hap	hap	hap	hap	hap	hap	15	
6	24111600048	AYUB NANDA WAHYUDHA		ayub	ayub	ayub	ayub		ayub	ayub	ayub	ayub		ayub	ayub	ayub		ayub	12	
7	24111600049	Bintang Augusto Cheisa Putra		Bta	Bta	Bta	Bta	Bta		Bta	Bta	Bta	Bta	Bta	Bta	Bta	Bta	Bta	12	
8	24111600051	Angga ananda Prasetya		ang	ang	ang	ang	ang	ang	ang	ang	ang	ang	ang	ang	ang	ang	ang	15	
9	24111600052	Muhammad Dafi Al Firdaus		mda	mda	mda		mda		s	mda	mda	mda	mda	mda	mda	s	mda	10	
10	24111600057	Imam Bagus Faisal		im	im	im	im	im	im	im	im	im	im	im	im	im	im	im	14	
11	24111600058	nadhif rafid athaya		nad	nad	nad	nad	nad	nad	nad	nad	nad	nad	nad	nad	nad	nad	nad	15	
12	24111600059	Achmad Rafi Dewantara		raf	raf	raf	raf	raf	raf	raf	raf	raf	raf	raf	raf	raf	raf	raf	15	
13	24111600062	Ansy Syira Azwa Aurora Soeradi																		
14	24111600063	MUHAMMAD ISMA MAULANA		isma	isma	isma	isma	isma	isma	isma	isma	isma	isma	isma	isma	isma	isma	isma	15	
15	24111600067	BAYU RAGA JATI		bayu	bayu	bayu	bayu	bayu	bayu	bayu	bayu	bayu	bayu	bayu	bayu	bayu	bayu	bayu	15	
16	24111600068	SEIYUS IYAI		seiyu	seiyu	seiyu	seiyu	seiyu	seiyu	seiyu	seiyu	seiyu	seiyu	seiyu	seiyu	seiyu	seiyu	seiyu	15	
17	24111600069	MAYA ANJAR SETIANI		maya	maya	maya	maya	maya	maya	maya	maya	maya	maya	maya	maya	maya	maya	maya	15	
18	24111600073	YUAN ARDANA DIPUTRA		yuan	yuan	yuan	yuan	yuan	yuan	yuan	yuan	yuan	yuan	yuan	yuan	yuan	yuan	yuan	15	
19	24111600074	Farid Rizal Hardiansyah		farid	farid	farid	farid	farid	farid	farid	farid	farid	farid	farid	farid	farid	farid	farid	12	
20	24111600075	Faiz Muzafar																		

Lembar 1 : Untuk Dosen

Lembar 2 : Untuk Arsip Program Studi



DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Tahun Akademik : 2025/2026
Semester : GASAL
Dosen : AGUS PRIBADI [0503089101]

Kode Matakuliah : T16321
Matakuliah : HOCKEY
Bobot : 2 SKS
Kelas : 16-24.A2

Semester : 3
Hari : -
Pukul : 00:00 s.d. 00:00
Ruang :

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	B/U/P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
21	24111600076	Aditya Satria Prastista		Am	Am		Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	19	
22	24111600077	Junjung Sahasika		Am		Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	19	

**RANCANGAN PEMBELAJARAN SEMESTER
MATA KULIAH OLAHRAGA HOCKEY**



Nama Dosen : Agus Pribadi, S.Or., M.Or

NIS : 19910803 202206 1 003

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

1. RPS Mata Kuliah : Hockey
2. Pelaksana/Penulis
 - a. Nama Lengkap : Agus Pribadi, S.Or., M.Or
 - b. Jenis Kelamin : Laki-Laki
 - c. Pangkat/Golongan : III.B
 - d. NIS : 199108032022061003
 - e. Program Sarjana/Fakultas : Ilmu Keolahragaan / Fakultas Sains dan Teknologi
 - f. Telp/Faks/E-mail/HP : aguspribadi@upy.ac.id/ 081338958072
3. Pembiayaan
 - a. Sumber Dana : Lembaga Pengembangan Pendidikan Universitas PGRI Yogyakarta
 - b. Jumlah biaya : Rp.,-

Mengetahui,
Kaprodik Ilmu Keolahragaan



Bimo Alexander, M.Or
NIS. 199011032022061006

Yogyakarta, 21 Agustus 2023
Pelaksana/Penulis



Agus Pribadi, S.Or., M.Or
NIS. 199108032022061003

		UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI PROGRAM SARJANA ILMU KEOLAHRAGAAN				Kode Dokumen	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER							
MATA KULIAH		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan
Hockey			Mata Kuliah Khusus	P=2		3	21/08/2023
OTORISASI / PENGESAHAN		Dosen Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ka PRODI	
		Agus Priyadi, M.Or				Bimo Alexander, M.Or	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI						
	S1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius					
	S2	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika					
	S3	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila					
	S4	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa					
	S6	Bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan					
	S9	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri					
	S10	Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan					
	P1	Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedura					
P2	Mampu melakukan kajian-kajian ilmiah terhadap permasalahan keolahragaan secara mendalam yang didukung dengan keterampilan menulis ilmiah, analisis, serta penguasaan tes dan pengukuran olahraga yang modern						

P3	Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok
KU1	Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya
KU3	Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan kaidah, tata cara dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik seni, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi
KU4	Menyusun deskripsi saintifik hasil kajian tersebut di atas dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi
KU5	Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data
KU6	Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya
KU7	Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya
KU8	Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri
KK1	Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri
KK2	Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif, kreatif, dan teknologi mutakhir
KK4	Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran
KK6	Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan
KK8	Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan
CPMK	
CPMK	<ul style="list-style-type: none"> - Mengetahui sejarah permainan hockey - Mengetahui sarana dan prasarana permainan hockey - Mampu mempraktekkan Teknik dasar hockey dengan baik dan benar - Mampu memahami peraturan permainan hockey - Mampu memahami dan menjelaskan latihan fisik untuk olahraga hockey

	- Mampu berfikir kritis, logis, sistematis, dan analitis
Diskripsi Singkat MK	Hockey memiliki bobot 2 SKS yang merupakan mata kuliah Prodi. Hockey merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, dimana setiap pemain menggunakan alat yang disebut stik untuk menahan, membawa dan memukul bola sesuai peraturan permainan yang telah ditetapkan, yang mana dimainkan oleh dua regu yang berusaha memasukan bola ke gawang lawan. Mata kuliah ini membahas secara sistematis mengenai sejarah permainan Hockey, sarana dan prasarana, teknik dasar, peraturan permainan, pinalty stroke, pinalty corner, komponen biomotorik, dan latihan fisik pada olahraga Hockey.
Bahan Kajian (Materi pembelajaran)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sejarah permainan Hockey 2. Sarana dan prasarana permainan Hockey 3. Teknik dasar hockey (Grip) 4. Dribbling 5. Pushing 6. Stopping 7. Hitting 8. Tapping 9. Reverse Hit 10. Jab 11. Peraturan permainan Hockey 12. Simulasi bermain Hockey 13. Pinalty Stroke dan Pinalty corner 14. Komponen biomotorik olahraga Hockey 15. Latihan Fisik I (Fartlek Training) 16. Latihan Fisik II (HIIT)

Pustaka	Utama:
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Djoko Pekik. (2007). <i>Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragwan</i>. Yogyakarta: Penerbit Andi. 2. Joko Purwanto. (2004). <i>Hoki</i>. Yogyakarta: FIK UNY. 3. Primadi Tabrani. (2002). <i>Hoki Kreativitas dan Riset dalam Olahraga</i>. Bandung: ITB. 4. Nandita, Dkk. (2019). Hubungan Komposisi Tubuh dengan Kesegaran Jasmani pada Atlet Hockey. <i>Jurnal Keolahragaan</i>, 7 (2), 2019, 146-154. 5. Riki Novan dan Made Pramono. (2019). Kondisi Fisik (Kekuatan, Kecepatan Dan Daya Tahan) Atlet Hockey Tim Putra Gresik. <i>Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 07. No 02.</i>, Edisi Juli 2019 hal 373 – 376. 6. Ridlo. (2019). <i>Buku Ajar Permainan Hockey</i>. Malang: FIK UM Malang.

1. Deskripsi Rencana Pembelajaran

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
1	<ul style="list-style-type: none"> - pengenalan - mahasiswa dapat mengetahui tujuan perkuliahan - mahasiswa dapat memperoleh kesepakatan perkuliahan 	Orientasi mata kuliah: pengenalan, penjelasan RPS, metode penilaian, dan kontrak perkuliahan	Presentasi dan diskusi tanya jawab	2 SKS x 170 Menit	-	Buku dan Jurnal
2-3	<ul style="list-style-type: none"> - Mahasiswa dapat memahami dan menjelaskan tentang sejarah permainan hockey dan sarpras yang diperlukan dalam 	<ul style="list-style-type: none"> - Sejarah permainan Hockey - Sarana dan prasarana permainan 	Praktek di lapangan	2 SKS x 170 Menit	kehadiran, quiz, dan sikap perkuliahan	Buku dan jurnal

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
	bermain hockey - Mahasiswa mampu menganalisa dan memperagakan grip dan dribbling dengan baik	Hockey - Teknik dasar hockey (Grip) - Dribbling				
4 – 5	- Mahasiswa mampu menganalisa dan memperagakan Teknik dasar hockey pushing dengan baik - Mahasiswa mampu menganalisa dan memperagakan Teknik stopping dengan baik	- Pushing - Stopping	Praktek di lapangan	2 SKS x 170 Menit	Kuis, kehadiran, sikap perkuliahan	Buku dan jurnal
6-7	- Mahasiswa mampu menganalisa dan memperagakan Teknik dasar hockey Hitting dengan baik - Mahasiswa mampu menganalisa dan memperagakan Teknik dasar hockey Tapping dengan baik	- Hitting - Tapping	Praktek di lapangan	2 SKS x 170 Menit	Kuis, kehadiran,, dan sikap perkuliahan	Buku dan jurnal
8-9	- Mahasiswa mampu menganalisa dan memperagakan reverse hitting dengan baik	- Reverse Hit - Jab	Praktek di lapangan	2 SKS x 170 Menit	Kuis, kehadiran, tugas,sikap perkuliahan	Buku dan jurnal

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
	- Mahasiswa mampu menganalisa dan memperagakan Teknik dasar hockey jab dengan baik					
10 – 11	- Mahasiswa mampu menganalisa dan menjelaskan peraturan dasar permainan hockey - Mahasiswa dapat bermain hockey dengan baik	- Peraturan permainan Hockey - Simulasi bermain Hockey	Presentasi dan diskusi tanya jawab	2 SKS x 170 Menit	Kuis, kehadiran, tugas dan sikap perkuliahan	Buku dan jurnal
12	- Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan, dan memperagakan mengenai Pinalty stroke dan penalty corner	- Pinalty Stroke - komponen biomotorik Hockey	Presentasi oleh mahasiswa dan diskusi tanya jawab	2 SKS x 170 Menit	Makalah dan keaktifan mahasiswa	Buku dan jurnal
13	- Mahasiswa dapat menganalisa dan memperagakan latihan fisik (fartlek training) pada olahraga hockey dengan baik dan benar	- Latihan Fisik I (Fartlek Training)	Presentasi oleh mahasiswa dan diskusi tanya jawab	2 SKS x 170 Menit	Makalah dan keaktifan mahasiswa	Buku dan jurnal
14	- Mahasiswa dapat menganalisa dan memperagakan latihan fisik (Interval Training) pada olahraga hockey dengan baik dan benar.	- Latihan Fisik II (HIIT)	Presentasi oleh mahasiswa dan diskusi tanya jawab	2 SKS x 170 Menit	Makalah dan keaktifan mahasiswa	Buku dan jurnal

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
15	- Mahasiswa dapat menganalisa dan memperagakan latihan fisik (Circuit training) pada olahraga hockey dengan baik dan benar.	- Latihan Fisik III (Circuit Training)	Presentasi oleh mahasiswa dan diskusi tanya jawab	2 SKS x 170 Menit	Makalah dan keaktifan mahasiswa	Buku dan jurnal
16	<i>UJIAN AKHIR SEMESTER</i>					

2. Penilaian

Kehadiran	10%
Sikap	20%
Tugas (Presentasi)	20%
UAS	50%

a. Penilaian kehadiran:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah kehadiran yang diperoleh}}{\text{Jumlah kehadiran maksimal}} \times 10$$

Skor maksimal 10

b. Sikap

No	Indikator Penilaian Sikap	Nilai
----	---------------------------	-------

1	Tanggung jawab	10
2	Berani mengemukakan pendapat	10
3	Berani mencoba hal baru	10
4	Bertuturkata baik terhadap pengajar	10
5	Tidak mudah putus asa	10
Total		50

Jumlah yang diperoleh

Nilai = ----- X 10

Jumlah maksimal

Skor maksimal 10

c. Tugas

No	Indikator Penilaian Tugas	Nilai
1	Kelengkapan penyusunan makalah	20
2	Kelengkapan refrensi	20
3	Kelengkapan penulisan	20
Total		60

Jumlah yang diperoleh

Nilai = ----- X 20

Jumlah maksimal

Skor maksimal 20

d. UAS

Jumlah yang diperoleh

Nilai = ----- X 50

Jumlah maksimal

Skor maksimal 50

Learning Contract Dosen dan Mahasiswa pada:

- a. Kehadiran.
 - Kehadiran harus min 75% (12 kali pertemuan). Ketidak hadir lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai **E**.
 - Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung **ALPA**. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila dosen tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit.
 - Tidak ada tugas tambahan untuk ketidak hadir di kelas. (jika tanpa keterangan nilai langsung 0)
- b. Surat Ijin
 - Surat ijin atau surat sakit diberikan maksimal 2 hari. Ketika ijin/sakit/alpa ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi nol.
- c. Tata Busana
 - Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (kemeja/ Kaos Berkerah) BUKAN KAOS OBLONG, celana/rok rapih dengan sepatu.
 - Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga
- d. Mahasiswa tidak boleh menggunakan *handphone* di kelas dan lapangan apabila melanggar akan diberikan sanksi.
- e. KETUA→Ketua wajib berkoordinasi dengan mahasiswa dan dosen.
- f. Penanggung jawab MK (mahasiswa wajib berkoordinasi dengan dosen dan antar mahasiswa)
- g. Semua indikator penilaian TIDAK ADA REMIDIAL



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta - 55182 Telp (0274) 376808, 373198, 373038 Fax. (0274) 376808

E-mail : info@upy.ac.id

<http://www.upy.ac.id>

PETIKAN

KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Nomor : 111.1/SK/REKTOR-UPY/IX/2025

Tentang

PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL
TAHUN AKADEMIK 2025/2026 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Menimbang : dst.
Mengingat : dst.
Memperhatikan: dst.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL TAHUN AKADEMIK 2025/2026
DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

- Pertama : Mengangkat Saudara yang namanya tersebut pada lajur 2 Lampiran keputusan ini sebagai Dosen Pengampu Mata Kuliah pada Semester Gasal Tahun Akademik 2025/2026.
- Kedua : Menugaskan kepada para Dosen Pengampu Mata Kuliah dimaksud untuk melaksanakan pembelajaran matakuliah sebagaimana tercantum pada lajur 3 lampiran keputusan ini dengan sebaik-baiknya dan kepada yang bersangkutan diberikan honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku di UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
- Ketiga : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan bahwa segala sesuatunya akan ditinjau kembali apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

PETIKAN Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Yogyakarta
Pada tanggal : 08 September 2025
Rektor,

ttd

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P
NIS. 19650916 199503 1 0031

Untuk Petikan yang sah
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Amirul Riyadi, S.Si, M.Kom
NIS. 19690214 199812 1 006

Tembusan disampaikan kepada :

1. Para Wakil Rektor
2. Para Dekan
3. Para Ketua Program Sarjana
4. Para Ketua Program Magister

Lampiran Keputusan Rektor Universitas PGRI Yogyakarta
 Nomor :111.1 /SK/REKTOR-UPY/IX/2025
 Tanggal : 08 September 2025

NO.	NAMA PENGAJAR & NIDN	MATA KULIAH	KODE MK	SKS	SEMESTER/ KELAS	PROGRAM
1. s.d 261						
262	Agus Pribadi, M.Or 0503089101	Hockey Olahraga Usia Lanjut Terapi Fisik Olahraga Kesehatan Olahraga Studi Dunia Kerja Seni Dan Olahraga Kebugaran Jasmani	T16321 T16322 T16545 T16540 T16755 SI17102 T16328	2 2 3 2 2 2 2	III / 24.A1, 24.A2, 24.A3 III / 24.A1, 24.A2, 24.A3 V / 23.A1, 23.A2 V / 23.A1, 23.A2 VII / 22.A1 I / 17-25.A1 III / 24.A1, 24.A2, 24.A3	Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Sistem Informasi Program Sarjana Ilmu Keolahragaan
263 Dst.						



Rektor

ttd

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P
 NIS. 19650916 199503 1 003