

**PENERAPAN IPTEK KEOLAHRAGAAN DALAM MENINGKATKAN HASIL  
GATEING PADA OLAHRAGA WOODBALL.**

**Gede Doddy Tisna MS.**

*Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja*

*www.doddy\_ikor2008@yahoo.com.*

**Abstrak**

Olahraga *woodball* termasuk olahraga yang baru berkembang. Hasil akhir dari olahraga ini adalah memasukkan bola ke dalam gawang (*gateing*). Salah satu permasalahan yang di hadapi oleh atlet adalah teknik yang digunakan dalam melakukan *gateing* belum berbasis Ilmu dan Pengatahuan dan Teknologi (IPTEK). Berdasarkan hasil obserpasi awal pada pada atlet *woodball* proses *gateing* belum menggunakan pendekatan-pendekatan ilmiah. Metode latihan *gateing* belum diterapkan dan aplikasi Ilmu Biomekanika Olahraga belum diterapkan. Latihan *gateing* harus menerapkan ilmu kepelatihan, diantaranya harus menerapkan set, repetisi, intensitas dan voluma latihan yang tepat. Metode *gateing* bisa dilatihkan dengan metode latihan padat dan latihan terdistribusi dengan jarak 3 meter, 5 meter dan 10 meter dengan sudut tembak 75, 90, 105, 255, 270 dan 285 derajat. Terkait dengan jarak dan sudut *gateing* atlet bisa menerapkan aplikasi ilmu biomekanika olahraga. Hasil yang diharapkan dari memberikan latihan padat dan terdistribusi adalah kemampuan *gateing* atlet bisa meningkat, bola yang masuk akan semakin banyak, akurasi tembakan ke gawang (*gate*) akan semakin baik dan terakhir rasa percaya diri melakuakn tembakan bola ke gawang akan meningkat, sehingga prestasi atlet bisa meningkat.

Kata kunci: *latihan padat dan terdistribusi, woodball, gateing.*