



KELENTUKAN TOGOK DAN LATIHAN KELINCAHAN MENINGKATKAN KEMAMPUAN *DRIBBLE* PADA PEMAIN HOKI PEMULA

Adindra[✉], Setya Rahayu, Sulaiman

Prodi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 22 Februari
2016

Disetujui 21 Maret 2016
Dipublikasikan 20 Juni
2016

Keywords:

*Sport of Education
Program Study; Post
Graduate Program;
Semarang State University*

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui, menganalisa dan menguji : 1) pengaruh antara latihan kelincahan lari angka delapan dan lari zig-zag 2) pengaruh antara tingkat kelentukan togok tinggi dan rendah 3) interaksi antara latihan kelincahan dan tingkat kelentukan togok terhadap hasil latihan *dribble* hoki pada pemain pemula?. Populasi berjumlah 20 dan sampel 16 pemain Analisis data menggunakan uji t dan Manova GLM (General Linear Model). Hasil penelitian : 1) perbedaan pengaruh antara latihan kelincahan diperoleh nilai $t_{hitung} = 6,645 > t_{tabel} = 2,365$ untuk lari angka delapan dan lari zig-zag nilai $t_{hitung} = 7,735 > t_{tabel} = 2,365$, 2) perbedaan pengaruh antara tingkat kelentukan diperoleh nilai $t_{hitung} = 7,869 > t_{tabel} = 2,365$ untuk kelentukan togok tinggi dan kelentukan togok rendah nilai $t_{hitung} = 15,358 > t_{tabel} = 2,365$, 3) Interaksi antara latihan kelincahan dan tingkat kelentukan togok diperoleh nilai signifikan $11,7\% > 5\%$ hasil latihan *dribble* hoki pada pemain pemula. Simpulan : 1) ada perbedaan pengaruh antara latihan kelincahan lari angka delapan dan lari zig-zag terhadap hasil latihan *dribble* hoki, 2) ada perbedaan pengaruh antara tingkat kelentukan togok tinggi dan rendah terhadap hasil latihan *dribble* hoki, 3) tidak ada interaksi antara latihan kelincahan dan tingkat kelentukan togok terhadap hasil latihan *dribble* hoki pada pemain pemula.

Abstract

The purpose of this study to determine, analysis and test: 1) influential between agility drills run (figure eight) and zig-zag drill run as the result dribble 2) influential between the level of flexibility trunk high and low of the he result dribble 3) interaction between agility exercise and flexibility level drill results dribble to the sport of hockey in the novice player. Population 20 and sampel 16 player. Data analysis using t test Manova GLM (General Linear Model). Results of the research: 1) difference in effect between exercise agility obtained value $t = 6.645 > table t = 2.365$ for a run figure eights and ran zig-zag values $t = 7.735 > table t = 2.365$, 2) effect difference between the level of flexibility trunk obtained the value $t = 7.869 > table t = 2.365$ for high flexibility trunk and lower values obtained $t = 15.358 > table t = 2.365$, 3) the interaction between exercise agility and flexibility levels trunk to dribble drill results obtained beginner hockey players significant $11.7\% > 5\%$. Conclusions: 1) no effect difference between the training agility run figure eights and run zig-zag, 2) there are differences in effect between the level of flexibility trunk high and low, 3) there is no interaction between exercise agility and flexibility levels trunk the drill results dribble hockey novice player.

© 2016 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:
Kampus Unnes Bendan Ngisor, Semarang, 50233
E-mail: adindrayege@gmail.com

p-ISSN 2252 - 6420
e-ISSN 2502 - 4477

PENDAHULUAN

Pemberian materi teknik *dribble* sangat penting terhadap pemain pemula, dimana pada tahap pemula atau orang yang baru belajar *dribble* adalah materi wajib yang harus disampaikan dan diajarkan sehingga kemampuan pemain dalam menguasai *dribble* bisa tercapai sesingkat mungkin dan maksimal mengingat teknik tersebut merupakan salah satu faktor penting dalam permainan hoki.

Sesuai pendapat Seno Kastomi (2012) yang menyimpulkan “*Dribbling* adalah bagian yang sangat penting dari permainan. Seorang atlet perlu dan harus menggunakan kemampuan *dribbling* yang baik untuk menerima bola dan menyebarkannya dengan cepat. Jadi untuk menjadi pemain hoki yang baik menggiring bola adalah salah satu keterampilan yang paling penting dalam permainan.

Pada pemain pemula Boja Hoki *Club* (BHC) terdapat kesulitan-kesulitan saat melakukan *dribble*, diantaranya 1) langkah kaki pemain saat melakukan *dribble* tidak teratur, 2) kaki menabrak stik yang digunakan untuk menggiring bola, 3) saat melakukan *dribble* dan menghindari halangan (kunjungan) pemain sering menabrak kunjung tersebut, 4) posisi bergerak badan pada saat melakukan *dribble* masih terlihat kaku.

Keterampilan teknik dapat dikuasai setelah melakukan proses belajar atau berlatih. Dan untuk menuju kemahiran maka dalam pola latihannya harus melakukan pengulangan. Latihan (*training*), menurut Harsono dalam Arwan Daryono (2006:16) ialah “proses yang sistematis dari berlatih/bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan pekerjaan”.

Untuk mengatasi kendala-kendala kesulitan dalam belajar teknik *dribble* pada pemula, diperlukan suatu latihan. Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-

bagiannya. Hendri (2011:108) mengemukakan bahwa “kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan”. Kemampuan bergerak berpindah tempat sangat tergantung pada kemampuan kaki, semakin baik atau semakin cepat pergerakan kaki seseorang, maka semakin mudah ia berpindah posisi.

Dalam menggiring bola dan mengumpan bola selain kecepatan dan teknik yang dipakai juga diperlukan komponen lain yaitu kelincahan dalam bergerak. Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007:56) “Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi”. Menurut Dedy Sumiyarsono (2006:91) “Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Dengan kelincahan yang dimiliki pemain dapat melakukan gerakan menggiring bola secara cepat, bebas dan terkontrol.

Memperhatikan latar belakang, maka permasalahan dirumuskan adakah perbedaan pengaruh antara latihan kelincahan lari angka delapan dan lari *zig-zag* terhadap hasil latihan *dribble* olahraga hoki pada pemain pemula, adakah perbedaan pengaruh antara tingkat kelentukan togok tinggi dan tingkat kelentukan rendah terhadap hasil latihan *dribble* olahraga hoki pada pemain pemula, adakah interaksi antara latihan kelincahan dan tingkat kelentukan togok terhadap hasil latihan *dribble* olahraga hoki pada pemain pemula?

Sedangkan tujuan penelitian ini untuk mengetahui, menganalisa dan menguji perbedaan pengaruh antara latihan kelincahan lari angka delapan dan latihan lari *zig-zag* terhadap hasil latihan *dribble* olahraga hoki pada pemain pemula, perbedaan pengaruh antara tingkat kelentukan

togok tinggi dan tingkat kelentukan togok rendah terhadap hasil latihan *dribble* olahraga hoki pada pemain pemula, interaksi antara latihan kelincahan dan tingkat kelentukan togok terhadap hasil latihan *dribble* olahraga hoki pada pemain pemula.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen yang melibatkan tiga variabel. Variabel bebas yaitu latihan kelincahan yang dibedakan menjadi dua macam ; (a) latihan lari angka delapan dan (b) latihan lari *zig-zag*. Variabel atributif, yaitu kelentukan togok yang dibedakan menjadi dua macam ; (a) kelentukan togok tinggi dan (b) kelentukan togok rendah. Variabel terikat, yaitu hasil latihan *dribble* yang diperoleh dari skor kemampuan pemain yang dicapai setelah melakukan tes.

Penelitian eksperimen ini menggunakan rancangan eksperimen faktorial 2 x 2 artinya dua faktor yang diteliti. Faktor pertama yaitu interaksi model latihan terhadap hasil latihan *dribble* hoki, faktor kedua yaitu antara tingkat kelentukan togok terhadap hasil latihan *dribble* hoki.

Desain penelitian faktorial 2x2 dengan sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 pemain dari jumlah populasi 20. Sampel diambil dari tingkat kelentukan togok dan diperingkat untuk pengelompokan sampel. Peringkat 9 sampai dengan 12 dari 20 pemain dihapuskan, sehingga diperoleh dalam penelitian ini dibagi menjadi dua regu atau kelompok dari 16 pemain yang terdiri dari kelompok eksperimen pertama yaitu sebanyak 8 pemain dengan metode latihan lari angka delapan dan kelompok kedua yaitu sebanyak 8 pemain dengan metode latihan lari *zig-zag*. Kelompok eksperimen pertama terdiri dari 4 pemain yang memiliki kelentukan togok tinggi dan 4 pemain yang memiliki kelentukan togok rendah. Kelompok eksperimen kedua terdiri dari 4 pemain yang memiliki kelentukan togok tinggi

dan 4 pemain yang memiliki kelentukan togok rendah.

Tempat dan waktu pelaksanaan penelitian dilakukan di lapangan SMA N 1 Boja. Penelitian *pre test*, dilaksanakan pada tanggal 01 Desember 2015 dan penelitian *post test* pada tanggal 03 Januari 2016, sebanyak dua belas (12) kali pertemuan, dengan jadwal latihannya seminggu 3 kali yaitu pada hari senin, rabu, sabtu. Penelitian ini dilakukan mulai pukul 15.00 -17.00. Durasi waktu pelaksanaan pemberian latihan dilakukan selama 2 jam atau 120 menit, baik latihan yang akan diberikan melalui latihan lari angka delapan maupun latihan lari *zig-zag*.

Instrumen tes dalam penelitian ini yaitu *Standing of Flexibility Trunk*. Tes ini adalah pengukuran tingkat kelentukan togok pemain dan dalam penelitian ini digunakan sebagai pengelompokan eksperimen. Selanjutnya tes kemampuan *dribble*, tes ini adalah untuk mengukur kecepatan *dribble* hoki yang digunakan dalam *pre test* dan *post test*

Teknik analisis data pengolahannya menggunakan uji t dan GLM (General Linear Model) Manova. Sebelum menguji dengan uji t dan GLM (General Linear Model) Manova, terlebih dulu digunakan uji prasyarat analisis data dengan menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas.

HASIL DAN PEMBAHASANTabel 1. Deskripsi Data Peningkatan Hasil Tes Kemampuan *Dribble* dari *Post Test – Post Test*

Tingkat Kelentukan Togok (B)	Metode Latihan Kelincahan (A)	
	Lari Angka Delapan (A1)	Lari <i>Zig-zag</i> (A2)
Kelentukan Togok Tinggi (B1)	Perubahan : 1,455 detik (meningkat)	Perubahan : 1,420 detik (meningkat)
Kelentukan Togok Rendah (B2)	Perubahan : 2,861 detik (meningkat)	Perubahan : 4,064 detik (meningkat)

Dari tabel di atas untuk kelompok yang diberi latihan lari angka 8 dan memiliki kelentukan tinggi diperoleh selisih antara *pre test* dengan *post test* rata-rata waktu yang dibutuhkan pemain dalam menyelesaikan *test dribble* yang digunakan untuk mengukur kemampuan *dribble* 1,445 detik dimana saat *pre test* pemain melakukan *dribble* rata – rata 17, 825 detik dan saat *post test* 16,370 detik waktu dengan simpangan baku 1,029. Untuk kelompok yang diberi latihan lari angka 8 dan memiliki kelentukan rendah diperoleh selisih antara *pre test* dengan *post test* rata-rata waktu yang dibutuhkan pemain dalam menyelesaikan *test dribble* yang digunakan untuk mengukur kemampuan *dribble* 2,861 detik dimana saat *pre test* pemain melakukan *dribble* rata – rata 19,9125 detik dan saat *post test* 17,025 detik waktu dengan simpangan baku 2,023. Untuk kelompok yang diberi latihan lari *zig-zag* dan memiliki kelentukan tinggi diperoleh selisih antara *pre test* dengan *post test* rata-rata waktu yang dibutuhkan pemain dalam menyelesaikan *test dribble* yang digunakan untuk mengukur kemampuan *dribble* 1,420 detik dimana saat *pre test* pemain melakukan *dribble* rata – rata 18,605 detik dan saat *post test* 17,185 detik waktu dengan simpangan baku 1,004. Untuk kelompok yang diberi latihan lari *zig-zag* dan memiliki kelentukan rendah diperoleh selisih antara *pre test* dengan *post test* rata-rata waktu yang

dibutuhkan pemain dalam menyelesaikan *test dribble* yang digunakan untuk mengukur kemampuan *dribble* 2,450 detik dimana saat *pre test* pemain melakukan *dribble* rata – rata 21,470 detik dan saat *post test* 17,406 detik waktu dengan simpangan baku 4,064.

Kelompok kelentukan togok tinggi dalam melakukan latihan dengan metode lari angka delapan mengalami perubahan waktu yang semakin cepat 1,455 detik. Kelompok kelentukan togok rendah dalam melakukan latihan dengan metode lari angka delapan mengalami perubahan waktu yang semakin cepat 2,860 detik. Kelompok kelentukan togok tinggi dalam melakukan latihan dengan metode latihan lari *zig-zag* mengalami perubahan waktu yang semakin cepat 1,420 detik. Kelompok kelentukan rendah dalam melakukan latihan dengan metode lari *zig-zag* mengalami perubahan waktu yang semakin cepat 2,452 detik.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh keterangan terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap hasil latihan *dribble* pemain hoki pemula. Senada dengan, Lee E, Brown (2008) dalam Yudiana (2011) mengemukakan “Salah satu bentuk latihan kelincahan dapat dilakukan dalam bentuk lari bolak-balik (lari angka 8) atau pun lari belak-belok (lari *zig-zag*) untuk meningkatkan kemampuan suatu gerakan dicabang olahraga”.

Perbedaan pada hasil latihan kelincahan lari angka delapan dengan pemain yang diberi latihan lari *zig-zag* dimana pemain yang diberi latihan lari angka 8 memiliki kemampuan *dribble* lebih baik. Pada lari angka delapan area yang tersedia lebih luas sehingga pemain lebih memungkinkan untuk melakukan *dribble* dengan cepat. Arah belokan yang terdapat pada lintasan lari angka delapan juga lebih sesuai dengan kondisi lapangan sehingga latihan ini memudahkan pemain untuk mengecoh lawan saat berada di lapangan yang sebenarnya.

Dalam kelentukan togok hasil penelitian menunjukkan terdapat ada pengaruh tingkat kelentukan togok terhadap hasil latihan *dribble* hoki. Perbedaan tingkat hasil latihan *dribble* bola pemain hoki pemula antara pemain yang memiliki togok tinggi dengan pemain yang memiliki togok rendah dimana pemain yang memiliki kelentukan togok tinggi memiliki kemampuan *dribble* bola lebih baik.

Muchammad Syaiful Huda (2010) juga mengatakan “ada perbedaan yang signifikan antara kelentukan tinggi dan kelentukan rendah terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan hoki”.

Pemain dengan tingkat kelentukan togok tinggi lebih mudah menggerakkan bola dan melakukan gerakan belokan sehingga pemain tidak ragu untuk melaju dengan cepat saat menggiring. Untuk melakukan gerakan berbelok, seseorang mengandalkan kelentukan tubuhnya. Semakin lentuk togok, semakin tak menemui gangguan dalam melakukan gerakan berbelok. Gerakan berbolak atau memutar arah sangat diperlukan dalam permainan hoki khususnya saat seorang pemain melakukan *dribble* bola. Gerakan ini berfungsi untuk mengubah arah bola sekaligus mengecoh pemain lawan. Pemain yang memiliki kelentukan di atas rata-rata biasanya ditempatkan di depan sebagai target man.

Sedangkan hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat interaksi antara jenis latihan dengan tingkat kelentukan togok terhadap hasil

latihan *dribble* bola. Hasil ini menunjukkan meskipun kelentukan togok dan jenis latihan berpengaruh terhadap kemampuan *dribble* bola, namun keduanya tidak memparsial kelompok lebih kecil lagi. Kemampuan *dribble* bola terbaik terjadi pada pemain dengan tingkat kelentukan tinggi dan diberi latihan lari angka delapan. Meskipun demikian bukan berarti pemain yang memiliki tingkat kelentukan tinggi akan lebih baik jika diberi latihan lari angka delapan sebab kedua variabel ini terbukti tidak memiliki interaksi.

Ilman Ajis (2014) mengemukakan “Pemain yang mempunyai kelincahan dan kelentukan yang baik belum tentu mempunyai kemampuan menggiring bola lebih baik dari pemain yang mempunyai kelincahan dan kelentukan yang lebih rendah”.

Pada dasarnya latihan dan kelentukan sangat menunjang kemampuan pemain dalam melakukan *dribble* bola. Dengan melakukan latihan lari angka delapan maupun lari *zig-zag* kelincahan pemain semakin meningkat. Kelincahan inilah aspek utama yang sangat dibutuhkan pemain dalam *dribble* bola. Kelincahan disinyalir lebih penting dari kelentukan mengingat sekuat apapun pemain ketika tidak didukung dengan kelincahan akan kesulitan melewati pemain lain khususnya saat *dribble* bola.

SIMPULAN

Setelah melakukan penelitian dan melihat hasil analisis, terdapat beberapa kesimpulan sebagai berikut : 1) Ada perbedaan pengaruh antara latihan kelincahan lari angka delapan dan lari *zig-zag* terhadap hasil latihan *dribble* hoki pada pemain pemula, latihan kelincahan lari angka delapan memiliki hasil latihan *dribble* lebih baik. 2) Ada perbedaan pengaruh antara tingkat kelentukan togok tinggi dan rendah terhadap hasil latihan *dribble* hoki pada pemain pemula, tingkat kelentukan togok tinggi memiliki hasil latihan

dribble yang baik. 3) Tidak ada interaksi antara latihan kelincahan dengan tingkat kelentukan togok pada hasil latihan *dribble* olahraga hoki pada pemain pemula.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajis, Ilman. “Kontribusi Kelincahan, Kelentukan Pinggang, dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Futsal” dalam Jurnal Kepelatihan UPI, Volume 12, Nomor 2, Agustus 2014, 9 – 18
- Brown, Lee E. 2008. Training for Speed, Agility, and Quickness. USA: Human Kinetics
- Dariyono , Arwan 2006. “Perbandingan Hasil Latihan Indoor Hockey dan Field Hockey Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Push dan Dribble Pada Permainan Hockey” dalam Jurnal Kepelatihan UNP, Volume 2, Nomor, Agustus 2013, 5 – 9
- Dedy, Sumiyarsono. 2002. “Keterampilan Bola Basket”. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Irawadi, Hendri. 2011. Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang : FIK UNP.
- Kastomi, Seno. 2012 “Pengaruh Modifikasi Bola Terhadap Peningkatan Penguasaan Dribble dalam Permainan Hoki” dalam Jurnal Cakrawala Galuh, Volume 2, Nomor 2, September 2012, 3 – 6.
- Maksum, Ali. 2007. “Meningkatkan Kemampuan Fungsional Otot/ Latihan Otot” dalam Jurnal Olahraga Pendidikan, Volume 1, Nomor 1, Mei 2014, 81 – 87.
- Syaiful, Muhammad. 2010. “Pengaruh Latihan Dribble Secara Individu dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Hoki Ditinjau Dari Kelentukan Pada Pemain Hoki Samarinda” dalam Jurnal COMPETITOR FIK UNM Volume 2, Nomor 1, Tahun 2010.