

PERBANDINGAN HASIL LATIHAN INDOOR HOCKEY DAN FIELD HOCKEY TERHADAP PENGUASAAN TEKNIK DASAR PUSH DRIBBLE PADA PERMAINAN HOCKEY

Dewangga Wendy Riyanto, Moh Azmi Chariri, I Gede dharma utamayasa

Program Pendidikan Jasmani

lpecel08@gmail.com

Abstrak

Penguasaan teknik dasar dalam permainan hockey merupakan salah satu kebutuhan yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Dikatakan demikian karena dengan penguasaan teknik dasar dapat menjalin suatu kerjasama antar pemain dalam upaya mencapai tujuan permainan yaitu memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya tidak kemasukkan. Dari beberapa teknik dasar permainan hockey, teknik dasar push (mendorong bola) dan dribble (menggiring bola) cukup menonjol perannya karena dapat dilakukan baik di indoor hockey maupun di field hockey. Kedua teknik dasar tersebut merupakan modal utama bagi seorang pemain untuk bermain hockey. Peran teknik dasar push dan dribble dalam indoor hockey sangat dominan, oleh karena sesuai dengan ketentuan dan peraturan indoor hockey, hanya teknik dasar push dan dribble saja yang dapat dipergunakan. Pengamatan dan pengalaman membuktikan bahwa proses berlatih di indoor hockey dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar push dan dribble, hal ini dibutuhkan proses latihan yang berulang-ulang.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh perbandingan hasil latihan indoor hockey dan field hockey terhadap penguasaan teknik dasar push dan dribble pada permainan hockey.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra yang tergabung dalam ekstrakurikuler olahraga hockey SMA Negeri 26 Bandung sebanyak 40 orang. Jumlah tersebut dibagi ke dalam dua kelompok, masing-masing kelompok sebanyak 20 orang. Satu kelompok adalah kelompok eksperimen dan kelompok lainnya kelompok kontrol.

Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan di indoor hockey dan field hockey memberikan hasil yang signifikan terhadap peningkatan penguasaan teknik dasar push dan dribble pada permainan hockey. Latihan di indoor hockey secara signifikan lebih baik dibandingkan dengan latihan di field hockey.

Kata kunci: in door hockey, field hockey, teknik dasar push dan dribble.

Copyright © (2024) Seminar Hasil Riset dan Pengabdian ke 6

PENDAHULUAN

Permainan hockey sebagai permainan beregu yang memerlukan kerjasama setiap pemainnya, Untuk dapat menjalin suatu kerjasama diperlukan proses pembinaan dan latihan. Dalam permainan Hockey ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain antara lain teknik dasar push (mendorong bola), teknik dasar dribble (menggiring bola), teknik dasar hit (memukul bola), teknik Dasar scoop (mengangkat bola), teknik dasar flick (mencungkil bola), teknik dasar tackling (merampas bola), teknik dasar jab (menjangkau bola). Di antara teknik dasar tersebut, teknik dasar push dan dribble cukup menonjol perannya, Karena dapat dilakukan baik di indoor hockey maupun di field hockey.

Field hockey atau permainan hockey yang dilakukan di lapangan luar dimainkan oleh sebelas Orang pemain dalam setiap regunya. Ciri-ciri permainan field hockey sebagai berikut: a. Lapangan Lebih luas. B. Jumlah pemain lebih banyak. C. Teknik dasar yang digunakan lebih banyak. Oleh karena Itu pemain dapat mengembangkan teknik, baik teknik individu maupun teknik kelompok. Pemain Dapat belajar membina disiplin diri dengan jalan mentaati peraturan permainan yang berlaku.

Dalam indoor hockey (hockey ruangan), terdapat pula persamaan-persamaan teknik dasar, Seperti teknik dasar push, teknik dasar dribble dan teknik dasar jab. Ciri-ciri permainan indoor hockey Adalah sebagai berikut: a. Lapangan yang rata memungkinkan permainan dapat berkembang. B. Jumlah pemain sedikit. C. Lapangan yang telah mempunyai ukuran yang telah ditentukan sehingga Pemain dituntut untuk bergerak dan bereaksi dengan cepat. D. Tidak berlaku peraturan offside. Berdasarkan keterangan di atas, maka diperoleh gambaran bahwa permainan indoor hockey Berlangsung dalam tempo yang cepat, pemain dituntut untuk dapat bereaksi dan bergerak dengan Cepat dan tepat, sehingga faktor ketegangan yang diciptakan menjadi lebih tinggi, serta permainan Akan terlihat lebih menarik.

Di negara-negara yang mengenal empat musim, pada waktu-waktu tertentu akan mengalami Kesulitan, karena latihan hockey yang biasanya dilakukan di lapangan akan terganggu bila musim tiba, karena jadwal latihan terganggu, untuk mengatasi hal ini negara-negara yang mempunyai Empat musim tersebut, lalu menciptakan indoor hockey yang peraturannya memodifikasi dari field Hockey.

METODE

Untuk memecahkan masalah penelitian harus mempergunakan suatu metode yang sesuai dengan persoalannya, sehingga dapat dikumpulkan data yang cukup dan sesuai guna pemecahan masalah. Berdasarkan paparan dalam pendahuluan telah dikemukakan masalah penelitian yaitu tentang perbandingan hasil latihan indoor hockey dan field hockey terhadap penguasaan teknik dasar push dan dribble pada permainan hockey.

Kedua kelompok tersebut masing-masing berlatih pada hockey ruangan (indoor) dan hockey lapangan (field), setelah diakhir penelitian kedua kelompok tersebut hasilnya dibandingkan, mana yang lebih baik dalam taraf penguasaan teknik-teknik dasar push dan dribble.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan antara kedua kelompok tersebut, sehingga metode penelitian yang paling tepat adalah metode eksperimen. Pengertian eksperimen itu sendiri ialah usaha pengumpulan data sedemikian rupa sehingga memungkinkan untuk memperoleh suatu kesimpulan yang jelas terutama mengenai kebenaran hipotesa. Hipotesis yang telah diajukan perlu dibuktikan kebenarannya melalui suatu penelitian, karena hipotesis yang telah diajukan hanyalah jawaban yang sifatnya sementara dari suatu masalah penelitian.

Untuk membuktikan kebenaran hipotesis tersebut, penulis menggunakan metode penelitian secara eksperimen. Metode ini adalah suatu proses yang dicobakan dalam bentuk latihan. Di samping itu penulis ingin meneliti pengaruh dari variabel-variabel yang diselidiki terhadap suatu kelompok untuk mendapatkan hasil.

Metode eksperimen terdiri dari tiga desain yang lazim dipergunakan dalam bereksperimen seperti yang dikatakan Surakhmad (1985) sebagai berikut:

1. Teknik unit tunggal
2. Teknik unit parallel
3. Teknik unit rotasi”.

Dalam unit tunggal, faktor yang dicoba diberikan kepada kelompok sampel penelitian, lalu diukur dan kemudian dinilai pengaruh percobaan tersebut. Dalam unit parallel, penelitian menghadapi dua kelompok yang sama, yang satu menjadi unit eksperimen dan yang lain menjadi unit kontrol. Dengan demikian dapat diketahui pengaruh percobaan yang dilakukan. Dalam unit rotasi, diberikan kesempatan kepada setiap kelompok eksperimen maupun kontrol. Sesuai dengan masalah penelitian ini, maka desain yang digunakan adalah unit parallel, karena peneliti mengambil data dari dua kelompok yang sama, kelompok yang satu sebagai unit eksperimen dan kelompok yang lain menjadi unit kontrol.

Dalam pelaksanaan eksperimen ini, ada beberapa hal yang selalu diperhatikan oleh peneliti, yaitu sebagai berikut:

1. Kedua kelompok harus memiliki tingkat keterampilan yang sama pada awal eksperimen.
2. Pelayanan terhadap setiap anggota sampel selama latihan sama jatah waktu latihannya, misal jatah waktu latihan dan lamanya masa eksperimen harus sama dari kedua kelompok sampel
3. Masa percobaan, lama latihan dua bulan (delapan minggu) setiap minggu tiga kali latihan.
4. Jumlah kehadiran dari masing-masing kelompok sampel haruslah sama
5. Alat ukur yang digunakan semuanya harus sama, pada setiap diadakan pengukuran dan ketelitiannya harus dapat dipercaya.

Secara teori perlakuan terhadap kedua kelompok sampel sama, dalam prakteknya, penulis berusaha mengontrol faktor-faktor di dalam eksperimen sebatas kemampuan.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian terdiri dari siswa putra yang tergabung dalam ekstrakurikuler olahraga hockey SMA Negeri 26 Bandung yang berjumlah 55 orang. Sampel yang diambil dari siswa tersebut sebanyak 40 orang. Dalam penetapan sampel ini dijelaskan oleh Kartono (1986) sebagai berikut, " Untuk populasi 10 -100 orang/satuan . . . bisa diambil 70% - 80% . . ." Dari jumlah populasi 55 orang, penulis mengambil sampel 40 orang. Untuk mengelompokkannya penulis menggunakan sistem acak, yaitu dengan undian. Dalam teknik undian ini, pertama penulis lakukan adalah membuat gulungangulungab kertas kecil yang bertuliskan masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing 20 buah. Kemudian setiap orang coba mengambil satu gulungan tersebut, berdasarkan undian tadi maka setiap orang coba dapat dikelompokkan ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang penulis gunakan untuk mengukur hasil latihan indoor hockey dan field hockey terhadap penguasaan teknik dasar push dan teknik dasar dribble, yaitu tes teknik push dan teknik dribble yang dipergunakan dalam mata kuliah hockey FPOK UPI Bandung. Bentuk Tes tersebut sebagai berikut;

1. Tes Mendorong bola (Push) dengan jarak 10 meter. Sasaran berupa papan atau bangku swedia dengan panjang papan 3,6 meter, dibagi menjadi sembilan petak, dimana setiap petak diberi angka dengan angka lima disimpan ditengah sebagai angka tertinggi untuk setiap dorongan bola yang tepat. Dilakukan masing-masing dengan lima bola dengan dua kali kesempatan.
2. Tes Menggiring bola (dribble) dengan jarak yang telah ditentukan, menggiring bola melewati setiap rintangan yang telah ditentukan dan diperhitungkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melalui tahapan pengukuran dan pengolahan data maka diperoleh hasil masingmasing kelompok yang kemudian dilanjutkan dengan pengujian dan analisis data terhadap kedua kelompok data sampel (Pengujian dan analisis perkembangan penguasaan teknik dasar push dan dribble dari kelompok latihan di indoor dan di field. Pengujian dan analisis ini untuk mengetahui sampai sejauh mana perkembangan penguasaan teknik dasar push dan dribble yang dilakukan di indoor dan yang dilakukan di field, signifikan atau tidak signifikan. Hasil analisis statistika dapat dilihat pada tabel

Tabel 1
Hasil Penghitungan dan Uji signifikansi
Perkembangan penguasaan teknik dasar push dan dribel
Kelompok latihan di indoor dan field

Kelompok	Terhitung	Tabel	Signifikan
Kelompok A			
Di indoor			
Push	6,30	2,02	Signifikan
Dribble	4,18	2,02	Signifikan

Kelompok B Di field Push Dribel	5,17 2,56	2,02 2,02	Signifikan Signifikan
--	--------------	--------------	--------------------------

Dari hasil penghitungan dan uji signifikansi data pada tabel 1 di atas, dapat dikemukakan analisis data sebagai berikut: Hasil penghitungan dan uji signifikansi perkembangan penguasaan teknik dasar push dan dribble pada kelompok latihan di indoor dan latihan di field dengan uji t, menunjukkan bahwa t hitung push baik kelompok indoor maupun kelompok field lebih besar dari t tabel pada tingkat kepercayaan 0,975 dan derajat kebebasan 38, ini menandakan terdapat peningkatan yang signifikan. Sedangkan dari hasil penghitungan dan uji signifikansi perkembangan penguasaan teknik dasar dribble baik kelompok indoor maupun kelompok field menunjukkan t hitung yang lebih besar dari t tabel pada tingkat kepercayaan 0,975 dan derajat kebebasan 38, ini menandakan bahwa perkembangan penguasaan teknik dasar dribble pada kelompok latihan di indoor dan kelompok latihan di field menunjukkan peningkatan yang signifikan. Langkah selanjutnya adalah menguji perbandingan pengaruh hasil latihan kedua kelompok sampel menggunakan uji kesamaan dua rata-rata uji satu pihak yaitu uji t. Adapun hasil pengujianya dapat dilihat pada tabel 2.

TABEL 2
Hasil perhitungan dan Uji signifikansi
Perkembangan penguasaan teknik dasar push dan dribbel
Kelompok latihan indoor dan field

Kelompok	X	S	Terhitung	Tabel	Signifikan
Kelompok A Push indoor dan kelompok B push field	9,14 4,5	7,18 3,87	2,70	2,20	Signifikan
Kelompok A Dribble indoor dan kelompok B dribble field	8,71 4,86	8,11 6,13	2,70		Signifikan

Pengujian pada tingkat kepercayaan 0,975 dk= n^1+n^2-2

Dari hasil penghitungan dan uji signifikansi data dari tabel 2 di atas diketahui untuk kelompok latihan push t hitungnya 2,70 dan t tabel 2,02 dan ini jelas berada di daerah penolakan H0. Ini menandakan bahwa hasil perkembangan penguasaan teknik dasar push untuk kelompok latihan di indoor dan kelompok latihan di field sesudah eksperimen menunjukkan peningkatan yang signifikan. Dari hasil penghitungan

dan uji signifikansi untuk kelompok latihan dribble t hitungnya = 2,21 dan t tabel = 2,02 dan ini jelas berada di dalam daerah penolakan H_0 . Ini menandakan bahwa hasil perkembangan penguasaan teknik dasar dribble untuk kelompok latihan di indoor dan kelompok latihan di field sesudah eksperimen telah menunjukkan perbedaan peningkatan yang signifikan. Dalam hal ini, latihan indoor hockey memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap penguasaan teknik dasar push dan dribble pada permainan hockey.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data mengenai perbandingan hasil latihan indoor hockey dan field hockey terhadap penguasaan teknik dasar push dan dribble pada permainan hockey dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan yang signifikan terhadap perkembangan penguasaan teknik dasar push di indoor. Pada tes awal eksperimen nilai rata-rata yang diperoleh 140,10 dan pada tes akhir eksperimen nilai rata-rata yang diperoleh 149,26. Pada dribble pun terdapat peningkatan data tes awal eksperimen diperoleh 94,43 dan data sesudah tes akhir eksperimen diperoleh 86,05
2. Sedangkan pada kelompok latihan di field pun menunjukkan peningkatan, untuk teknik dasar push, tes awal eksperimen diperoleh nilai rata-rata 139,23 dan pada tes akhir eksperimen diperoleh data 143,73. Pada teknik dasar dribble, tes awal diperoleh nilai rata-rata 92,52 dan tes akhir eksperimen diperoleh nilai rata-rata 88,66.
3. Hasil perhitungan statistika menunjukkan bahwa perkembangan penguasaan teknik dasar push diperoleh nilai 9,14 dan dribble diperoleh nilai 8,71 pada kelompok A (kelompok latihan indoor), hal ini lebih efektif bila dibandingkan dengan kelompok B (kelompok latihan di field), dimana diperoleh nilai untuk teknik dasar push 4,5 dan teknik dasar dribble diperoleh nilai 4,86. Hasil dari perhitungan ini menunjukkan bahwa peningkatan yang terjadi pada kelompok yang berlatih di indoor cukup tinggi bila dibandingkan dengan peningkatan yang terjadi pada kelompok yang berlatih di field.
4. Berlatih indoor hockey dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar push dan dribble karena teknik dasar ini sangat dominan dalam indoor hockey, hal ini dapat terlihat dari data yang diperoleh bahwa untuk teknik dasar push, nilai rata-rata pada tes awal eksperimen diperoleh 140,10 dan setelah tes akhir eksperimen diperoleh nilai 149,26. Sedangkan untuk teknik dasar dribble data pada tes awal eksperimen 94,43 dan setelah eksperimen diperoleh nilai 86,05. Dari keterangan tersebut maka untuk teknik dasar push terdapat peningkatan 9,14, begitu pula untuk teknik dasar dribble terdapat

peningkatan 8,71, dan ini menunjukkan bahwa latihan di indoor hockey dapat dipergunakan sebagai latihan awal bagi pemain pemula yang akan terjun ke dalam hockey lapangan.

5. Indoor hockey dapat digunakan sebagai media untuk berlatih teknik-teknik dasar yang dapat mendukung permainan hockey lapangan.
6. Sebagai media latihan yang baik untuk mengembangkan penguasaan teknik dasar push dan dribble dalam permainan hockey.

DAFTAR PUSTAKA

Australian Hockey Association.

Booth, B.(1979). Hockey Fundamental. Dai Nippon, Printing C.O. Hongkong.

Fison, R. Y. (1970). Hockey Coaching, The Official Manual of The Hockey Association, Revised edition, Hodder and Stoughton, London.

John Cadman and W. M. Van Heumen (1978). Indoor Hockey Tactics, Technique, Training, Pelham Books.

Arikunto, Suharsimi. (2002). Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik, Jakarta: Rineka Cipta.

Davis (1995). Pengembangan Keterampilan Gerak, Terjemahan, Jakarta: Bumi Aksara.

D’Cruz, Peter (2001). The Mechanics of Trapping & Pushing, Planet Field Hockey.com

Lutan, Rusli (1988). Pengantar Belajar Keterampilan Motorik. Jakarta, Depdikbud.

Wein, Horst (1973). The Science of Hockey, Pelham Books Ltd.

Wein, Horst (1984). The Advanced Science of Hockey, Pelham Books Ltd.

Withaker, David (1986). Coaching Hockey, The Crowood Press, Ramsbury.