

**TINGKAT KEMAMPUAN TEKNIK *DRIBBLE* DAN *PENALTY STROKE*
PESERTA UNIT KEGIATAN MAHASISWA HOKI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2016**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Aryskha Windhianti
NIM. 12604221032

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Teknik *Dribble* Dan *Penalty Stroke* Peserta Unit Kegiatan Mahasiswa Hoki Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2016” yang disusun oleh Aryskha Windhianti NIM.12604221032 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 27 Mei 2016
Pembimbing,



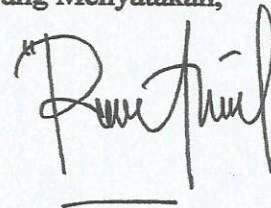
Ahmad Rithaudin, M.Or
NIP.19810125 200604 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Tingkat Kemampuan Teknik *Dribble* Dan *Penalty Stroke* Peserta Unit Kegiatan Mahasiswa Hoki Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2016” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 27 Mei 2016
Yang Menyatakan,







Aryskha Windhianti
NIM. 12604221032

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kemampuan Teknik *Dribble* Dan *Penalty Stroke* Peserta Unit Kegiatan Mahasiswa Hoki Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2016” yang disusun oleh Ayskha Windhianti NIM. 12604221032 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 15 Juli 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ahmad Rithaudin, M.Or	Ketua Penguji		25/07 1607.....
Yuyun Ari Wibowo, M.Or	Sekretaris Penguji		25/07 1607.....
Sri Mawarti, M.Pd	Penguji I		21/7 1607.....
Amat Komari, M.Si	Penguji II		21/7 1607.....

Yogyakarta, Juli 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan




Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001 8

MOTTO

1. “Untuk mencapai kesuksesan, kita jangan hanya bertindak, tapi juga perlu bermimpi, jangan hanya berencana, tapi juga perlu untuk percaya.”
(Anatole France)
2. “Dari siswa dan siswi yang menjengkelkan Guru bisa menambah jiwa pengabdian, karena mereka adalah butiran intan yang bisa dinikmati dari kejauhan.” (Amat Komari)
3. “Syukur yang sesungguhnya ada dalam diri sendiri, ketika kita mampu mengikhhlaskan kepada Tuhan Yang Maha Esa” (Aryskha Windhianti)

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

1. Kepada Orang tuaku: Amin Kusmini & Y.Tri Harsono serta Karsono & Peni Suprobowati sebagai orang tua kandung dan orang tua sambung. Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah engkau berikan, serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku hingga saat ini.
2. Mas Prasetyo, dan Dek Yossy Reskha Prasetyo, terimakasih selalu menyemangati dan menemani.

**TINGKAT KEMAMPUAN TEKNIK *DRIBBLE* DAN *PENALTY STROKE*
PESERTA UNIT KEGIATAN MAHASISWA HOKI UNIVERSITAS
NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2016**

Oleh
Aryskha Windhianti
NIM 12604221032

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah dimana penguasaan teknik dasar adalah hal yang penting untuk menuju kemahiran seorang atlet. Kemudian dari hal tersebut dirasakan perlu adanya *work record* terkait dengan tingkat kemampuan penguasaan teknik dasar. Maka penelitian ini bertujuan mengetahui sebaik apakah tingkat penguasaan kemampuan teknik *dribble* dan *penalty stroke dalam olahraga* hoki anggota UKM Hoki UNY dalam kategori baik, ataupun kurang.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Instrumen tes *dribble* yang digunakan yaitu *Schmithals-French Field Hockey Test*, dan tes tembakan *penalty* menggunakan instrumen yang pernah digunakan oleh Efi Nurhidayah (2013: 38). Subyek dalam penelitian ini adalah peserta UKM Hoki UNY tahun 2016 yang berjumlah 20 peserta, terdiri dari 10 peserta putra dan 10 peserta putri yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan rumus persentase.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui kemampuan teknik *dribble* peserta UKM Hoki UNY tahun 2016 secara keseluruhan yang berkategori sangat baik sebanyak 2 orang (10 %), kategori baik 5 orang (25 %), yang berkategori sedang 7 orang (30 %) yang berkategori kurang 5 orang (25 %) dan kurang sekali sebanyak 1 orang (5 %). Hasil penelitian kemampuan *penalty stroke* peserta UKM Hoki UNY tahun 2016 secara keseluruhan diperoleh yang masuk kategori baik sekali 1 orang (5 %), kategori baik 2 orang (10 %), kategori cukup 8 orang (40 %) kategori kurang 7 orang (35 %) dan kurang sekali sebanyak 2 orang (10 %).

***Kata Kunci* : teknik *dribble*, *penalty stroke*, UKM Hoki**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Tingkat Kemampuan Teknik *Dribble* Dan *Penalty Stroke* Peserta UKM Hoki UNY tahun 2016” Dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh perkuliahan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd.,M.Kes Ketua Jurusan POR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kelancaran dan kesempatan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd, Kaprodi PGSD Penjas yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran-saran selama menempuh perkuliahan.
5. Bapak Dr. Subagyo, M.Pd, Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran-saran selama menempuh perkuliahan.

6. Bapak Ahmad Rithaudin, S.Pd.Jas, M.Or, pembimbing skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktu untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi.
7. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini tetap terselesaikan.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah SWT. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun selalu diharapkan demi perbaikan-perbaikan pada masa yang akan datang. Diharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca sebagai bahan referensi perkembangan ilmu pengetahuan.

Yogyakarta, 17 Mei 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL... ..	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Kemampuan	7

2. Faktor pendukung kemampuan Hoki	8
3. Teknik dasar dalam Hoki	14
4. Instrumen-instrumen tes	25
5. Profil UKM Hoki UNY	27
B. Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Berfikir	31
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	33
B. Definisi Operasional Penelitian	34
C. Subyek Penelitian	34
D. Lokasi Penelitian	35
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	35
F. Teknik Analisis Data	38
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan	48
 BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN-SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Implikasi Penelitian	51
C. Keterbatasan Penelitian	52
D. Saran	52
 DAFTAR PUSTAKA	 53
 LAMPIRAN	 56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rumus pengkategorian <i>penalty stroke</i>	38
Tabel 2. Kategori kemampuan <i>penalty stroke</i>	39
Tabel 3. Tabel pengkategorian tingkat kemampuan <i>dribble</i>	40
Tabel 4. Kemampuan <i>penalty stroke</i> peserta laki-laki	41
Tabel 5. Kemampuan <i>penalty stroke</i> peserta perempuan.....	42
Tabel 6. Kemampuan <i>penalty stroke</i> peserta UKM Hoki UNY	43
Tabel 7. Kemampuan teknik <i>dribble</i> peserta laki-laki	45
Tabel 8. Kemampuan teknik <i>dribble</i> peserta perempuan.....	46
Tabel 9. Kemampuan teknik <i>dribble</i> peserta UKM Hoki UNY	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pegangan stik dasar	15
Gambar 2. Pegangan pukulan	16
Gambar 3. <i>Loose dribble</i>	17
Gambar 4. <i>Close dribble</i>	18
Gambar 5. <i>Indiana dribble</i>	19
Gambar 6. <i>Push</i>	21
Gambar 7. <i>Hit</i>	22
Gambar 8. <i>Flick</i>	23
Gambar 9. Ukuran lapangan Hoki <i>Field</i>	25
Gambar 10. Kriteria sasaran tembakan <i>penalty stroke</i>	27
Gambar 11. <i>Schmithals-french Field Hockey Test</i>	36
Gambar 12. Kriteria sasaran tembakan <i>penalty stroke</i>	36
Gambar 13. Rumus penghitungan persentase	40
Gambar 14. Diagram kemampuan <i>penalty stroke</i> peserta laki-laki	42
Gambar 15. Diagram kemampuan <i>penalty stroke</i> peserta perempuan	43
Gambar 16. Diagram kemampuan <i>penalty stroke</i> peserta UKM Hoki UNY ..	44
Gambar 17. Diagram kemampuan <i>dribble</i> peserta laki-laki	45
Gambar 18. Diagram kemampuan <i>dribble</i> peserta perempuan	46
Gambar 19. Diagram kemampuan <i>dribble</i> peserta UKM Hoki UNY	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS	57
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	58
Lampiran 3. Surat Keterangan Kalibrasi	59
Lampiran 4. Data Penelitian	63
Lampiran 5. Statistik Data Penelitian.....	65
Lampiran 6. Dokumentasi	67

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hoki menurut Primadi Tabrani (2002: 1) adalah suatu permainan yang dimainkan antara dua regu yang tiap pemainnya memegang sebuah tongkat bengkok yang disebut stik (*stick*) untuk menggerakkan sebuah bola. Joko Purwanto (2004: 1-2) berpendapat bahwa Hoki merupakan permainan antara dua regu yang dipimpin oleh wasit. Permainan Hoki menggunakan stik dan bola, untuk memperebutkan bola para pemain tidak diperkenankan menggunakan stik, badan, tangan dan kaki untuk menghalangi lawan. Sedangkan Depdiknas, dalam kamus besar bahasa indonesia (2007: 406) mendeskripsikan bahwa Hoki adalah olahraga lapangan yang dimainkan oleh dua kesebelasan, berupa permainan yang bertujuan memasukkan bola kegawang lawan dengan tongkat pemukul (*stick*). Beverly L Seidel (1975: 187) juga mendefinisikan Hoki sebagai olahraga ruangan yang dimainkan dua tim dengan sebelas pemain menggunakan lapangan berukuran panjang 100 *yards* dan lebar 60 *yards*. Jadi dapat dikatakan bahwa Hoki merupakan olahraga yang dimainkan dua tim dalam kesebelasan yang memainkan bola menggunakan alat berupa stik.

Primadi Tabrani (2002: 13) mengatakan bahwa pada masa 1950-1955 merupakan puncak kepopuleran Hoki di Indonesia dilihat dari jumlah penggemar dan jumlah lapangan Hokinya. Kini Hokipun lebih diakui keberadaannya dengan bukti hadirnya cabang olahraga ini pada kejuaraan tingkat Nasional. Yang terbaru ini, pada kejuaraan Pekan Olahraga Nasional

(PON) 2016 di Jawa Barat, ada 2 nomor yang dimainkan oleh Cabang Olahraga Hoki yakni, Hoki *Field* (Lapangan *Outdoor* dengan rumput sintetis) dan Hoki *Indoor* (Lapangan dalam ruangan). Meskipun demikian, sangat disayangkan bahwa Hoki masih kekurangan instrumen tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan teknik dasar. Padahal penguasaan teknik dasar adalah hal yang penting sebagai awal untuk kemahiran seorang atlet.

Untuk dapat bermain sebagai atlet tim Hoki, banyak hal yang perlu dipersiapkan. Menurut Achmad Su'udi (2012: 59) dalam olahraga tim, permainan itu dituntut *skill* individu yang prima. Masing-masing pemain memiliki tugas dan posisi tersendiri berdasarkan potensinya. Tim yang memiliki pemain dengan *skill* individu yang tinggi memiliki peluang besar untuk memenangkan pertandingan. Selain persiapan keterampilan, pelatih juga berperan seperti yang diungkapkan oleh John D Tenang (2012: 64-65) bahwa pelatih mempersiapkan pertandingan dan materi latihan serta mengevaluasi perkembangan *skill*, teknik dan performa pemain. Untuk menangani pemain usia remaja dan kanak-kanan, lebih diutamakan pada pengembangan *skill*. Jika anak-anak sudah mulai bisa mengembangkan *skill*-nya, baru dimulai dengan latihan teknik. Dengan adanya ungkapan diatas menguatkan pendapat bahwa dalam sebuah permainan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dibutuhkan kemampuan atau *skill* dari masing-masing atlet. Dari ungkapan kedua ahli diatas, dapat diartikan bahwa dalam proses pembentukan atlet melalui beberapa hal seperti latihan, atlet harus memiliki bekal yang cukup terkait dengan penguasaan keterampilan, penguasaan teknik dasar hingga kepada penerapan taktik dalam sebuah pertandingan.

Teknik dasar merupakan suatu keterampilan penting yang harus dimiliki seseorang atlet sebelum menuju kemahiran, maka dari itu teknik dasar sangat diperlukan oleh seorang atlet. Keterampilan teknik perlu dilatih agar gerakan yang sebenarnya dapat dilakukan dengan benar. Menurut Joko Purwanto (2004: 9) teknik dasar bermain Hoki yang harus dikuasai meliputi; (1) pegangan, (2) menggiring bola, (3) mengoper bola, (4) menerima dan mengontrol bola, (5) merampas bola. Menggiring bola digunakan sebagai teknik untuk mengarahkan bola kepada keadaan yang kita inginkan. Tidak jauh berbeda dengan Joko Purwanto, Beverly L Seidel (1975: 195) mengkatagorikan teknik dasar Hoki ada 6, yakni; (1) pegangan stik, (2) menggiring bola, (3) mengontrol bola, (4) menerima dan mengumpan bola, (5) *scoop*, (6) *flick*. Dari sekian banyak teknik dasar dalam bermain Hoki, menggiring dan menembak bola ke gawang menjadi prioritas tersendiri agar permainan dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

Mildred J. Barnes (1947: 13) mengatakan *dribble* ada dua macam, yaitu *loose dribble* dan *dribble*. Berbeda dengan Joko Purwanto (2004: 13) yang menyebutkan *dribble* ada 3 macam, yakni; (1) *close dribble*, (2) *Loose dribble*, (3) *Indiana dribble*. Dari ketiga cara melakukan *dribble*, karakter *indiana dribble* yang menggoyangkan bola kesisi kanan-kiri secara bergantian, menjadikan teknik ini lebih sering digunakan untuk melewati lawan. Setelah menggiring bola melewati lawan tentunya tujuan dari permainan Hoki adalah untuk memasukan bola ke gawang sehingga poin tim akan bertambah. Untuk mendapatkan poin, ada cara yang dapat dilakukan selain membawa masuk bola

kearea *circle* kemudian menembakkan bola langsung kegawang, yaitu melalui *penalty corner* dan *penalty stroke*.

Penalty corner diberikan apabila terjadi pelanggaran ringan sampai dengan sedang diarea dalam *circle* gawang. Menurut buku dari Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda Dan Olahraga dalam peraturan permainan Hoki (1981: 31) *penalty corner* dilakukan dengan cara penembak menerima bola umpan dari pojok lapangan. Jumlah pemain bertahan tidak lebih dari lima orang. Sedangkan bagi pemain penyerang bola umpan dari pojok harus diterima diluar *circle* kemudian bola baru boleh dibawa masuk kedalam *circle* agar bola dianggap sah. Sedangkan, *penalty stroke* menurut Efi Nurhidayah (2013: 1), adalah satu tembakan bebas yang dilakukan dengan satu dorongan (*push*) atau menyentrik bola (*flick*) pada suatu titik dari depan gawang dengan jarak 7 *yards* dari garis tengah gawang sebagai hukuman keras yang dilakukan didalam daerah garis setengah lingkaran oleh pemain bertahan terhadap pemain penyerang lawan.

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang memiliki wadah bagi atlet maupun seseorang yang sekedar ingin mengenal Hoki, kegiatan ini berada dibawah naungan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Hoki UNY. Dalam sebuah pertandingan, *dribble* merupakan teknik yang harus dikuasai agar permainan dapat berjalan, untuk membawa bola ke daerah penyerangan dan mencetak gol sebagai poin, namun karena anggotanya yang berasal dari berbagai Fakultas membuat perbedaan yang cukup terlihat dalam hal penguasaan teknik dasar, terlebih apabila anggota tersebut bukan berasal dari Fakultas Ilmu Keolahragaan. Selain *dribble*, *penalty* dirasa penting karena seringnya terjadi

eksekusi *penalty* dalam pertandingan Hoki yang dikarenakan adanya pelanggaran keras maupun skor yang saat waktu telah habis. Dalam pertandingan daerah yang diikuti oleh UKM Hoki UNY terlihat bahwa kemampuan penguasaan teknik dasar anggota yang satu dengan yang lain berbeda, ada yang baik dan ada pula yang kurang. Oleh sebab itu perlu diadakan tes keterampilan teknik dasar guna mengetahui seberapa baik tingkat keterampilan penguasaan *dribble* dan *penalty stroke* bagi anggota UKM Hoki Universitas Negeri Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya penguasaan teknik dasar anggota UKM Hoki Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Perlunya mengetahui seberapa baik tingkat keterampilan anggota UKM Hoki UNY untuk menunjang kemajuan prestasi bagi UKM.
3. Perlu adanya *work record* kemampuan teknik *dribble* dan *penalty stroke* peserta UKM Hoki Universitas Negeri Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari penyimpangan pembahasan, maka penelitian ini ditekankan pada permasalahan “Perlu adanya *work record* kemampuan teknik *dribble* dan *penalty stroke* peserta UKM Hoki Universitas Negeri Yogyakarta”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan masalah yang diungkapkan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Seberapa baik

kemampuan teknik *dribble* dan *penalty stroke* peserta UKM Hoki UNY tahun 2016?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang diuraikan di atas, maka penelitian ini bertujuan mengetahui seberapa baik kemampuan teknik *dribble* dan *penalty stroke* peserta UKM Hoki UNY tahun 2016, apakah penguasaan kemampuan teknik Hoki anggota UKM Hoki UNY dalam kategori baik, ataupun kurang.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini bertujuan mengetahui bagaimanakah kemampuan teknik *dribble* dan *penalty stroke* peserta UKM Hoki UNY tahun 2016.
- b. Bagi UKM Hoki UNY, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai *work record* kemampuan teknik *dribble* dan *penalty stroke* peserta UKM Hoki UNY tahun 2016.
- c. Bagi lembaga atau instansi, diharap penelitian ini dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya.

2. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian diharapkan dapat dijadikan referensi oleh orang yang menekuni bidang olahraga pada umumnya dan olahraga Hoki pada khususnya.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi perkembangan pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu yang telah ada.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kemampuan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kemampuan berasal dari kata ‘mampu’ yang berarti kuasa (bisa, sanggup) melakukan sesuatu, kemudian ‘kemampuan’ diartikan sebagai kesanggupan, kecakapan, kekuatan dengan usaha diri sendiri. Sedangkan menurut Femi Olivia (2006: 72) kemampuan (*ability*) adalah kapasitas individu untuk mengerjakan berbagai tugas dalam suatu pekerjaan. Menurut Anggiat M Sinaga dan Sri Hadiati (2001: 34) mendefinisikan kemampuan sebagai suatu dasar seseorang yang dengan sendirinya berkaitan dengan pelaksanaan pekerjaan secara efektif atau sangat berhasil. Kemampuan (*ability*) menurut Chaplin dalam Prof. Dr. Syafaruddin (2012: 71) adalah kecakapan, ketangkasan, bakat, kesanggupan yang merupakan tenaga untuk melakukan suatu perbuatan. Sedangkan menurut Gibson dalam Prof. Dr. Syafaruddin (2012: 72) kemampuan adalah sesuatu yang dipelajari, yang memungkinkan seseorang melakukan sesuatu dengan baik, yang bersifat intelektual atau mental maupun fisik. Pendapat di atas diperkuat oleh Stephen P. Robbins dan Timothy A. Judge (2008: 57)

mengartikan kemampuan (*ability*) berarti kapasitas seorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan.

Dari ungkapan para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan adalah kesanggupan individu mengerjakan tugas dengan kemampuan diri sendiri secara efektif. Dalam dunia olahraga, kemampuan ini lebih sering dikaitkan dengan kemampuan fisik tentang penguasaan keterampilan dalam suatu cabang olahraga tertentu. Penguasaan kemampuan keterampilan (*skill*) ini merupakan hasil dari rangkaian teknik dasar yang digabungkan satu sama lain sehingga menghasilkan rangkaian gerak yang efektif terkait dengan teknik permainan itu sendiri.

2. Faktor pendukung kemampuan Hoki

Hoki yang merupakan pertandingan kesebelasan dengan lapangan yang cukup luas yakni panjang 100 *yards* dan lebar 60 *yards* menjadikan olahraga cukup melelahkan dalam pelaksanaannya, sehingga banyak faktor pendukung dalam penguasaan keterampilan dalam bermain Hoki. Kondisi fisik dalam permainan Hoki meliputi:

a. Daya tahan aerobik

Agus Mukholid (2007: 52) berpendapat bahwa daya tahan aerobik berarti kerja otot yang dilakukan dengan menggunakan oksigen guna melepaskan energi dari bahan-bahan otot. Menurut Wahjoedi (2001: 59) daya tahan aerobik adalah kemampuan sistem jantung-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sementara Joko Purwanto (2004: 40)

mendefinisikan bahwa daya tahan aerobik artinya menggunakan oksigen dan hal ini berkaitan dengan proses pengembalian oksigen guna memenuhi kebutuhan kerja otot-otot tubuh selama permainan, kerja dari paru-paru, jantung, pembuluh darah dan darah.

Dengan demikian daya tahan aerobik merupakan aktivitas tubuh yang dilakukan dengan bantuan oksigen. Dalam permainan Hoki, kemampuan aerobik tentu sangat mendukung dikarenakan lamanya waktu pertandingan dan luasnya lapangan yang digunakan menyebabkan tubuh perlu bertahan dalam permainan untuk waktu yang cukup lama dengan intensitas yang tidak sebentar.

b. Daya tahan anaerobik

Agus Mukholid (2007: 52) mendefinisikan daya tahan anaerobik mengacu pada sistem energi yang memungkinkan otot-otot untuk bekerja dengan menggunakan energi yang telah tersimpan didalam otot. Joko Purwanto (2004: 40) menyatakan bahwa anaerobik berarti bekerja tanpa menggunakan oksigen dan hal ini terjadi ketika keperluan tubuh akan energi tiba-tiba meningkat. Sedangkan menurut Sujarwo (2012: 4) kemampuan anaerobik adalah kecepatan maksimal dimana kerja dapat dilakukan dengan sumber energi anaerobik. Menurut Sukadiyanto (2011: 162) anaerobik adalah kemampuan olahragawan untuk tetap dapat beraktivitas dalam keadaan kekurangan oksigen dan tetap mampu memberikan toleransi terhadap akumulasi (penimbunan) asam laktat dari sisa penggunaan energi anaerobik.

Menurut Djoko Pekik Irianto, dkk (2007: 7) daya tahan anaerobik merupakan proses menghasilkan energi tanpa adanya oksigen, sistem ini dibedakan menjadi dua, yaitu:

- 1) Sistem anaerobik alaktit: sumber energi diperoleh dari pemecahan ATP dan PC yang tersedia dalam tubuh tanpa menimbulkan terbentuknya asam laktat. Proses pembentukan energi sangat cepat, namun hanya mampu menyediakan sangat sedikit untuk aktivitas sangat singkat.
- 2) Sistem energi anaerobik laktit: sumber energi diperoleh melalui pemecahan glikogen otot lewat glikolisis anaerobik. Sistem ini selain menghasilkan energi juga menimbulkan terbentuknya asam laktat. Proses pembentukan energi berjalan cepat, dapat digunakan untuk aktivitas singkat.

Dari ungkapan beberapa ahli diatas, daya tahan anaerobik merupakan aktivitas tubuh tanpa bantuan oksigen sebagai sumber energinya seperti pada gerak aerobik, namun sumber energi yang digunakan berasal dari penyimpanan asam laktat. Gerak anaerobik tergolong singkat dan cepat. Dalam Hoki akan terlihat saat melakukan gerakan cepat seperti lari cepat.

c. Kecepatan

Joko Purwanto (2004: 41) menyampaikan bahwa kecepatan bagi seorang pemain sangat erat kaitannya dengan kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu yang singkat. Menurut Harsono (1988: 216) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan Bompa O Tudor (1983: 249) mendefinisikan kecepatan sebagai kemampuan memindahkan badan atau menggerakkan suatu benda atau objek secara sangat cepat. Suharno HP (1978: 26) kecepatan didefinisikan sebagai kemampuan organisme atlet melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil

yang sebaik-baiknya. Sukadiyanto (2011: 106) membagi kecepatan dalam dua macam, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak.

- 1). Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin.
- 2). Kecepatan bergerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin.

Dengan kata lain, kecepatan dapat diartikan sebagai sedikitnya waktu yang dibutuhkan untuk merespon sebuah rangsangan. Dalam Hoki, kecepatan dibutuhkan seorang atlet untuk merespon permainan, dalam posisi penyerangan berubah menjadi bertahan ataupun sebaliknya, dalam melakukan *dribble* melewati lawan juga termasuk dalam kategori kecepatan dalam bermain Hoki.

d. Kelincahan

Banyak ahli yang mendefinisikan kelincahan, seperti Harsono (1988: 172) menyatakan kelincahan adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Selain itu Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984: 8) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Sedangkan M. Sajoto (1995: 90) memperkuat pendapat diatas dengan mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Begitu juga dengan Suharno HP (1978: 33) mengatakan kelincahan adalah

kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984: 8-9) adalah:

1) Tipe tubuh Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Di mana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Di hubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorfi dan mesoektomorfi lebih tangkas dari sektomorfi dan endomorfi .

2) Usia Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.

3) Jenis kelamin Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok.

4) Berat badan Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.

5) Kelelahan Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

e. Kekuatan dan daya tahan otot

Secara singkat Joko Purwanto (2004: 41) berpendapat bahwa kekuatan dan daya tahan otot bagi seorang pemain sangat erat kaitannya dengan kemampuan otot mengatasi beban dalam waktu yang relatif lama. Sayuti Sahara (2000:6.50) daya tahan otot berkaitan dengan kemampuan otot dalam menanggulangi hambatan atau beban fisik yang lama, dan kekuatan berkaitan dengan kemampuan sekelompok otot yang menanggulangi beban fisik yang relatif singkat. Menurut M. Sajoto (1988: 58-59) kekuatan (*strength*) adalah komponen kondisi fisik, yang

menyangkut masalah kemampuan atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu, sedangkan daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, untuk berkontraksi terus-menerus dalam waktu relatif cukup lama, dengan beban tertentu. Arma Abdoellah (1981: 416) mendefinisikan kekuatan (*strength*), ialah untuk menguatkan otot-otot yang diperlukan dalam bermain sepakbola, misalnya otot-otot kaki untuk menendang, otot-otot bahu untuk *body-charge*, sedangkan daya tahan (*endurance*), ialah daya tahan umum atau stamina (*general endurance*) dan juga daya tahan otot (*muscular endurance*)

Dari pendapat ahli diatas, secara singkat dapat diartikan bahwa kekuatan adalah menggunakan otot dengan waktu yang relatif singkat dan daya tahan adalah menggunakan otot dalam waktu yang relatif lebih lama.

f. Kelentukan

Sayuti Sahara (2000: 6.50) kelentukan berkaitan dengan keleluasaan gerak pada sendi atau sejumlah persendian. Menurut Joko Purwanto (2004: 42) kelentukan erat kaitannya dengan otot dan persendian yang dapat diperoleh dengan melakukan latihan peregangan (*stretching*). Sedangkan menurut M. Sajoto (1988: 58-59) kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen di sekitar persendian. Arma

Abdoellah (1981: 416) mendefinisikan kelentukan (*flexibility*), ialah gerakan yang mudah dan luwes.

Dari pendapat ahli diatas, kelentukan merupakan kemampuan otot, ligamen disekitar persendian untuk bergerak secara leluasa sehingga saat melakukan sebuah gerakan, tubuh tidak kaku dan kemampuan kelentukan seorang atlit akan mengurangi potensi cidera dalam olahraga.

3. Teknik dasar dalam Hoki

Sama seperti cabang olahraga lainnya dalam mempelajari dan berlatih untuk menguasai teknik dasar pada umumnya selalu melalui beberapa tahapan secara prinsip dimulai dari yang paling mudah sampai dengan yang kompleks. Teknik dasar merupakan suatu keterampilan penting yang harus dimiliki seseorang atlet sebelum menuju tingkat lanjutan. Maka dari itu teknik dasar sangat diperlukan oleh seorang atlet. Keterampilan teknik perlu dilatih agar gerakan yang sesungguhnya dapat dilakukan dengan benar.

Keterampilan teknik dalam konteks ini merupakan gambaran kemampuan atau keterampilan melakukan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga tertentu dimulai dari gerakan dasar sampai gerakan yang kompleks dan sulit, termasuk gerak tipu yang menjadi ciri cabang olahraga tersebut. Menurut M. Yunus dalam Nuryadi (2012: 11) yang mengatakan bahwa teknik adalah cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Teknik dasar Hoki yang harus dikuasai menurut Beverly L. Seidel, dkk (1975: 195), Hoki ada 6, yakni; (1) pegangan stik, (2) menggiring bola, (3) mengontrol bola, (4) menerima dan mengumpan bola,

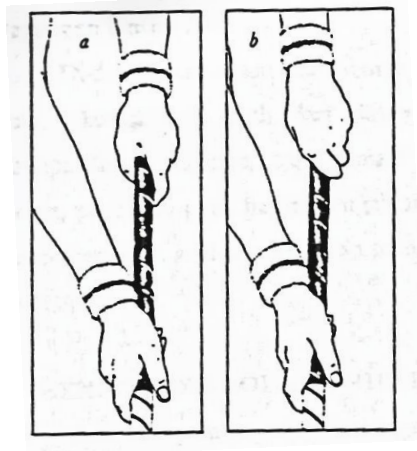
(5) *scoop*, (6) *flick*. Sedangkan menurut Joko Purwanto (2004: 9) ada 5 meluputi; (1) pegangan, (2) menggiring bola, (3) mengoper bola (4) menerima dan mengontrol bola, (5) merampas bola. Dalam olahraga Hoki, kemenangan tim diperoleh dengan memasukkan bola kedalam gawang lawan untuk mendapatkan poin. Maka dari itu, hendaknya pemain menguasai dengan baik bagaimana *dribble* dan *shooting* itu sendiri.

a. Pegangan (*Grip*)

Cara pegangan stik yang benar akan menghasilkan gerakan yang lebih bagus, terlebih saat melakukan pukulan dalam sebuah permainan. Macam pegangan Hoki ada 2, yakni pegangan dasar dan pegangan pukulan.

1) Pegangan dasar

Merupakan pegangan stik awal yang digunakan untuk memulai tahapan belajar sampai dengan teknik dasar awal seperti *dribble*, *passing*, dan *stopping*.

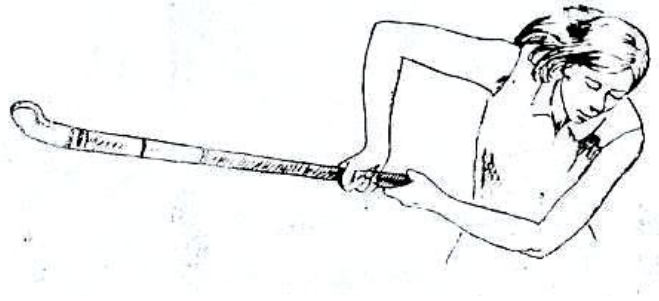


Gambar 1. Pegangan Stik_Dasar

Joko Purwanto (2004: 11)

Posisi pegangan dasar 3 macam yang disampaikan oleh Joko Purwanto (2004: 10) adalah :

- 1) Tangan kiri memegang ujung bagian pegangan pada stik dan tangan kanan dibawah tangan kiri kurang lebih dibagian tengah panjang stik. Tangan kiri memegang stik lurus kebawah didepan badan, kepala stik diletakkan ditanah dengan posisi ujung kepala stik menghadap keatas (seperti pada gambar 1 bagian *a*)
- 2) Tangan kiri pada ujung bagian pegangan stik dan tangan kanan dibawah tangan kiri kurang lebih dibagian tengah panjang stik. Tangan kiri memegang stik lurus kebawah didepan badan, kepala stik diletakkan ditanah dengan posisi ujung kepala stik menghadap kebawah (seperti pada gambar 1 bagian *b*)
- 3) Tangan kiri pada ujung bagian pegangan stik dan tangan kanan rapat dibawahnya. Pegangan ini digunakan untuk teknik pukulan seperti *hit* (seperti pada gambar 2)



Gambar 2. Pegangan Stik Pukulan
Beverly L. Seidel, dkk (1975: 199)

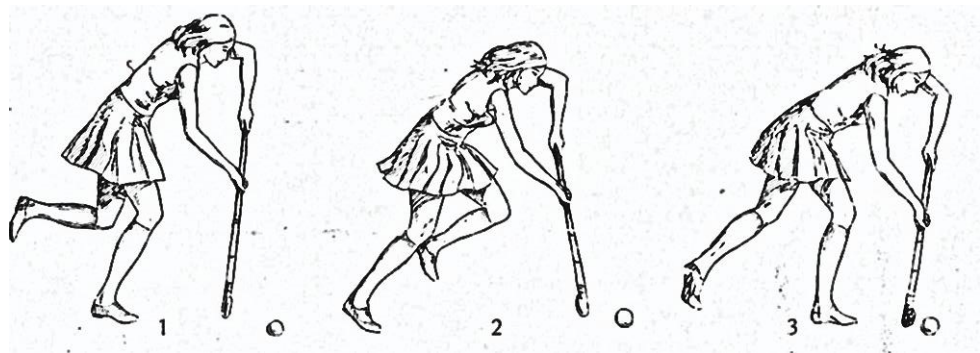
b. Menggiring (*Dribble*)

Menggiring adalah menguasai bola dengan cara bergerak atau berpindah tempat. Menggiring sering dilakukan untuk memindahkan maupun melepaskan bola dari penjagaan lawan. Keterampilan menggiring bola merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain agar permainan dapat berjalan. Dalam Hoki menurut

Joko Purwanto (2004: 13-15) terdapat 3 macam teknik menggiring bola, yaitu:

1) *Loose Dribble*

Prinsip yang perlu diperhatikan dalam teknik ini adalah mengusahakan bola agar tidak lepas terlalu jauh dengan stik. Menggiring bola dapat dilakukan dengan memukul ataupun mendorong tanpa harus selalu menempelkan bola pada stik. Pandangan tidak selalu tertuju pada bola, tapi bola selalu dalam pengawasan dan jangkauan



Gambar 3. *Loose Dribble* (Bola tidak menempel pada stik)

Beverly L. Seidel, dkk (1975: 197)

Cara pelaksanaan :

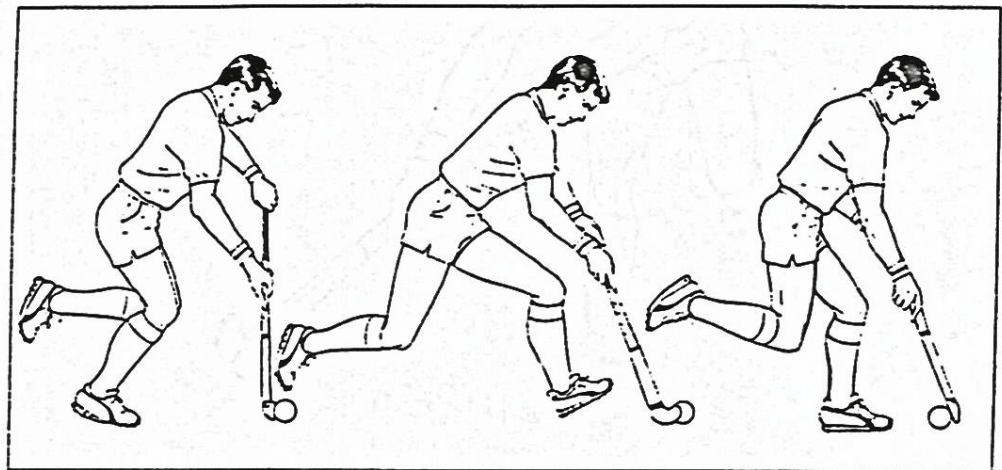
- a) Pegangan stik seperti saat akan melakukan *push*, yakni tangan kiri memegang bagian atas stik, dan tangan kanan memegang pada bagian tengah stik, jari telunjuk dan ibu jari membentuk sudut seperti huruf 'V'.

- b) Kaki kiri didepan kaki kanan selebar bahu
- c) Bola berada di kanan kaki belakang
- d) Stik ditempelkan pada bola dengan lutut yang ditekuk sehingga badan lebih rendah.
- e) Bola dipukul kira-kira sejauh 50-100 cm, kemudian pemain berlari mengejar bola untuk memukul lagi, sampai ketempat yang diinginkan

2) *Close Dribble*

Pada prinsipnya teknik ini adalah teknik menggiring bola dengan mendorong dan mengusahakan stik selalu menempel dengan bola dalam semua gerakan, pandangan tidak selalu tertuju pada bola, namun bola selalu dalam jangkauan dan pengawasan dari lawan sekitar.

Baik *loose* ataupun *close dribble* adalah menggiring lurus, yang membedakan keduanya adalah cara mengontrol bola. Jika *loose dribble* mengontrol dengan cara sedikit dipukul, maka *close dribble* adalah dengan cara tetap menempelkan stik dengan bola selama



kegiatan menggiring bola ini berlangsung.

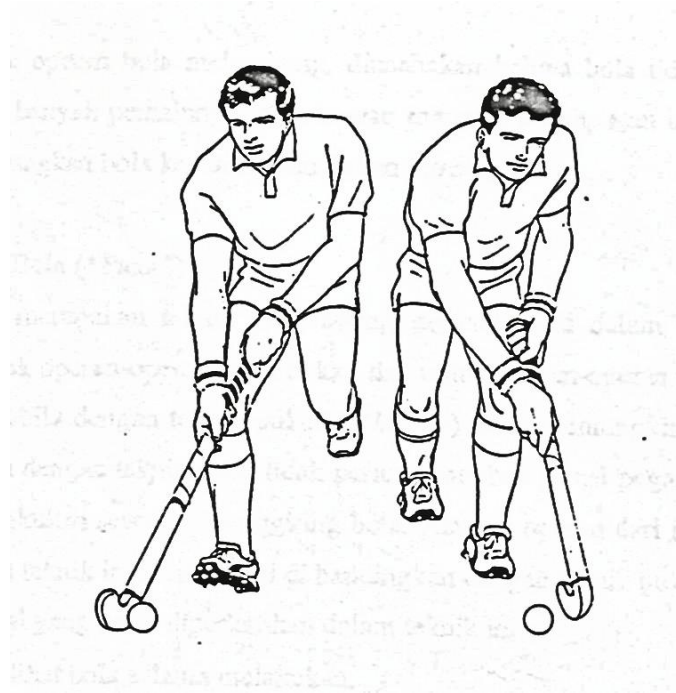
Gambar 4. *Close Dribble* (Bola selalu menempel pada stik)
Joko Purwanto (2004: 13)

Cara pelaksanaan :

- a) Pegangan stik yakni, tangan kiri memegang bagian atas stik, dan tangan kanan memegang pada bagian tengah stik, jari telunjuk dan ibu jari membentuk sudut seperti huruf 'V'.
- b) Kaki kiri didepan kaki kanan selebar bahu
- c) Bola berada di kanan kaki belakang
- d) Stik ditempelkan pada bola dengan lutut yang ditekuk sehingga badan akan lebih rendah.
- e) Bola didorong kedepan, dengan keadaan bola tetap menempel pada stik saat berlari, bola selalu berada didepan agar tetap dalam kontrol pemain sampai ketempat yang diinginkan.

2) *Indiana Dribble*

Prinsip gerakan ini merupakan gerakan menggiring bola dengan membelok-belokkan kekanan dan kiri secara bergantian. Bola selalu berada didepan sehingga dengan mudah dikontrol, pandangan tidak selalu tertuju pada bola, tapi bola selalu dalam pengawasan dan jangkauan. *Indiana dribble* atau menggiring buka tutup merupakan cara menggiring bola dengan cara menggeser bola kekanan dan kiri berlawanan dengan kaki, dan perlahan maju kedepan untuk berpindah maupun menipu lawan.



Gambar 5. Indiana Dribble
Joko Purwanto (2004: 15)

Cara pelaksanaannya :

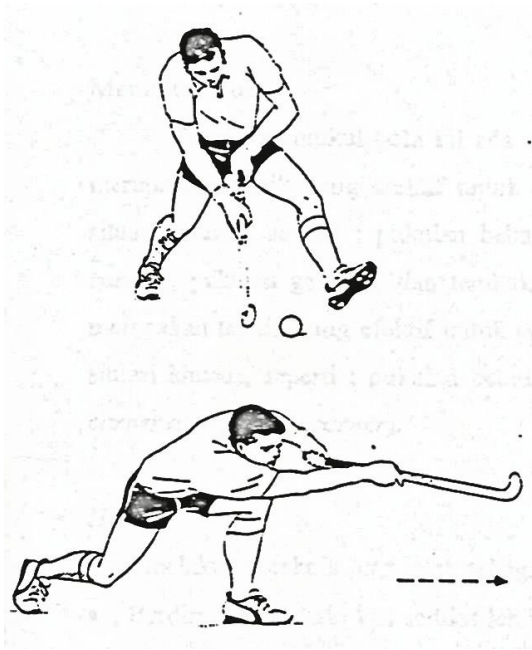
- a) Pegangan stik yakni tangan kiri memegang bagian atas stik, dan tangan kanan memegang pada bagian tengah stik, jari telunjuk dan ibu jari membentuk sudut seperti huruf 'V'.
- b) Bola berada di depan kaki kanan sejauh 30-50 cm
- c) Bola didorong menyilang kesebelah kiri, bersamaan dengan itu, kaki kanan maju kedepan, kemudian tangan kiri memutar stik sehingga bagian stik yang datar menghadap ke kanan
- d) Bola didorong menyilang kesebelah kanan, diikuti kaki kiri maju kedepan, begitu seterusnya, dilakukan dengan berjalan atau berlari.

c. Mengoper Bola (*Passing*)

1) Mendorong bola (*Push*)

Push dilakukan dengan cara menempelkan bola dengan stik kemudian mendorong bola dengan kekuatan penuh dalam keadaan bola datar, dapat digunakan untuk mengoper bola kepada teman dengan jarak sekitar 10-15 meter. Yang perlu diperhatikan saat melakukan *push* adalah posisi bahu yang terkunci pada target tertentu, saat akan melakukan *push*, arah bahu kiri merupakan arah tembak dari gerakan *push* itu sendiri. Cara pelaksanaan:

- a) Pegangan stik seperti saat akan melakukan *push*, yakni tangan kiri memegang bagian atas stik, dan tangan kanan memegang pada bagian tengah stik, jari telunjuk dan ibu jari membentuk sudut seperti huruf 'V'.
- b) Badan agak dicondongkan kedepan dan titik berat badan berada di kaki kanan dengan posisi lutut sedikit ditekuk.
- c) Bola ada di depan kaki kanan hampir segaris dengan ujung kaki kanan dan stik berada disebelah kanan atau menempel pada bola.
- d) Kemudian dorong bola dengan posisi stik yang menempel dengan bola (bukan dipukul), sehingga tidak ada suara tumbukan antara stik dan bola.



Gambar 6. Gerakan *Push*
Joko Purwanto (2004: 17)

2) Memukul (*Hit*)

Hit adalah pukulan keras yang biasa digunakan untuk mengumpan dengan jarak jauh atau biasa digunakan untuk mencetak gol ke gawang. Pegangan stik saat melakukan *hit* berbeda dengan pegangan *push* maupun *dribble*, maka pegangan stik saat akan melakukan *hit* adalah menggunakan pegangan pukulan, dimana kedua tangan rapat menggenggam dipangkal atau diujung atas bagian stik.

Cara pelaksanaan *Hit* :

- a) Kedua kaki dibuka selebar bahu, dengan lutut ditekuk kurang dari 90 derajat.
- b) Bola berada didepan, tegak lurus dengan posisi kaki.

- c) Kedua tangan kanan dan kiri menggenggam erat pada bagian atas stik. Pegangan ini harus kuat, baik sebelum memukul, maupun saat memukul.
- d) Ayunkan stik lurus dari atas (tidak boleh melebihi bahu), beban tubuh berada pada kaki kanan.
- e) Pukul bola sekeras mungkin, sambil memindahkan titik tumpu ke badan bagian kiri, dan usahakan pegangan stik tetap kuat sehingga bola akan tepat pada sasaran.

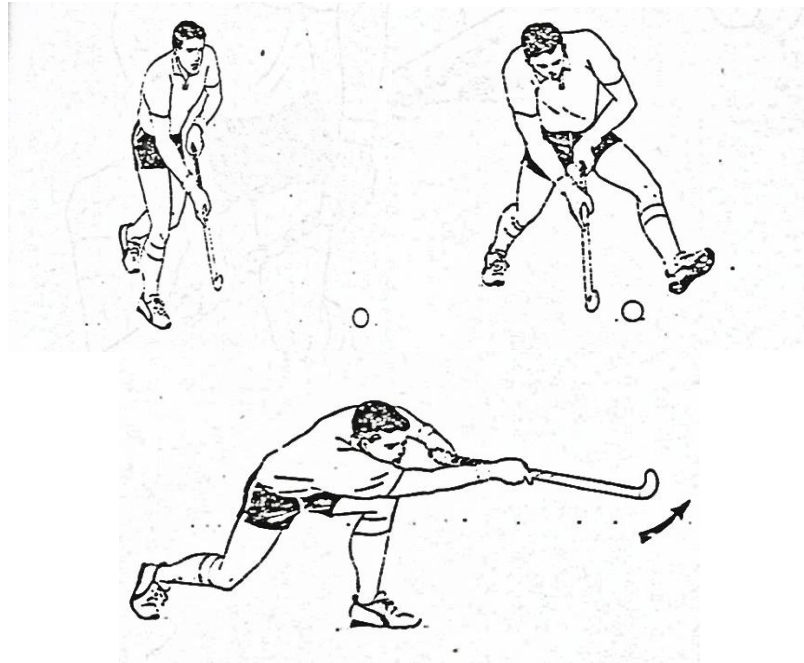


Gambar 7. Gerakan Hit
Beverly L. Seidel, dkk (1975: 199)

3) *Flick*

Flick dapat digunakan untuk mengumpan kepada kawan pada jarak jauh, maupun untuk melakukan *shooting* ke gawang. *Flick* dilakukan dengan cara mengangkat bola sehingga bola dapat melambung keatas. Teknik ini dapat dilakukan dalam permainan apabila berada pada jarak aman yakni 5 *yard* dari kawan maupun

lawan. Jika melanggar jarak ini, maka dapat dianggap pelanggaran karena membahayakan pemain lain.



Gambar 8. Gerakan *Flick*
Joko Purwanto (2004: 20)

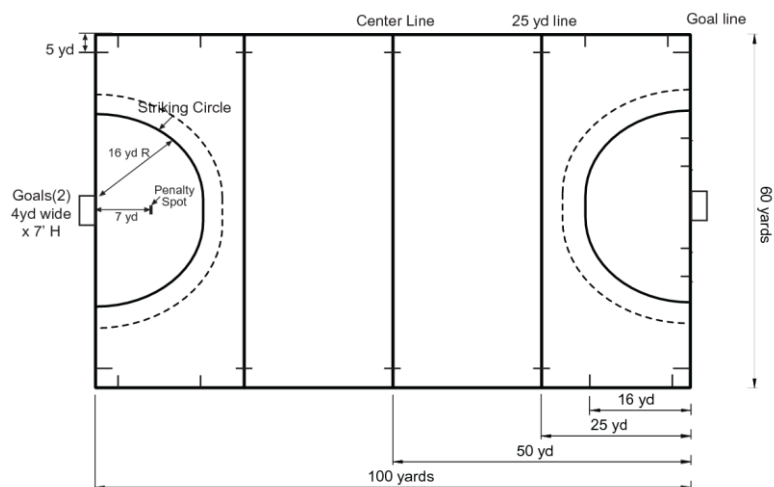
Cara pelaksanaan :

- a) Pegangan stik seperti saat akan melakukan *flick*, yakni tangan kiri memegang bagian atas stik, dan tangan kanan memegang pada bagian tengah stik, jari telunjuk dan ibu jari membentuk sudut seperti huruf 'V'.
- b) Kedua kaki dibuka selebar bahu, dengan lutut ditekuk kurang dari 90 derajat.
- c) Bola berada didepan, tegak lurus dengan posisi kaki.
- d) Tempelkan stick pada bola dalam keadaan diam.
- e) Beban tubuh berada pada bagian kanan, saat melakukan pukulan pindahkan beban tubuh ke bagian kiri.

- f) Dorong bola dengan kuat dengan membuka stik membentuk sudut 45 derajat, sehingga gerakan bola akan menjadi parabola.

d. *Penalty Stroke*

Penalty stroke diberikan apabila pemain bertahan melakukan kesalahan fatal seperti menghalangi bola masuk ke gawang dengan cara yang tidak dibenarkan ataupun membahayakan pemain penyerang dengan sengaja didalam *striking circle* atau garis setengah lingkaran yang ada didepan gawang. Cara bertahan yang *ekstrem* hingga cenderung membahayakan atau sengaja menciderai penyerang, maka akan mendapat hukuman tembakan bebas atau *penalty stroke*. *Penalty* juga diberikan apabila *score* akhir kedua tim adalah sama, maka dapat diberlakukan adu tembakan *penalty* dengan 5 kali kesempatan tiap tim. Tembakan *penalty* dilakukan dari titik tengah gawang dari jarak 7 yard setara dengan 6,4 meter, dimana pada pelaksanaanya sering dibulatkan pada titik 7 meter dari depan gawang.



Gambar 9. Lapangan Hoki *Field*
Majordhyanchan.blogspot.com

Untuk melakukan *penalty stroke* ada 2 teknik yang dapat dilakukan :

- 1) *Push* datar
- 2) *Push* naik atau *Flick*

Flick, merupakan tembakan *push* dengan menggunakan sudut 45 derajat bukaan stik sehingga tembakan yang dihasilkan adalah bola naik. Dengan tembakan ini, penembak akan mengincar sudut atas gawang untuk menghindari jangkauan dari kiper.

4. Instrumen-instrumen tes

a. Instrumen tes *dribble*

1) *Schmithals French Field Hockey Test*

Tes ini bertujuan untuk mengukur prestasi dalam keterampilan Hoki lapangan, guna membantu dalam klasifikasi siswa. Keterampilan yang diukur adalah kontrol bola, tembakan ke gawang, dan menerima bola. Tes ini memiliki validitas dan reabilitas D.Ray Collins (1978: 180-188), sebagai berikut :

- a) Validitas : *Ball control* (0,44), *Goal shooting* (0,44), *Fielding and drive* (0,48)
- b) Reabilitas : *Ball control* (0,92), *Goal shooting* (0,87), *Fielding and drive* (0,9)

Lapangan yang digunakan untuk tes ini memiliki panjang 13,5 meter dan lebar 6 meter dengan 2 *cone* sebagai rintangan dalam tes ini. Tes ini menggunakan teknik *close dribble*.

2) *Friedel Field Hockey Test*

Secara obyektif tes ini mengukur kemampuan umum untuk untuk mengontrol bola di berbagai situasi seperti permainan. Menurut D. Ray Collins (1978: 188-191), Tes ini memiliki validitas sebesar 0,87, dan reabilitas sebesar 0,9. Dalam tes ini lapangan yang digunakan adalah lapangan dengan ukuran panjang 25 *yards* dan lebar 10 *yards*. Pada garis 15 *yards* dari *start* diletakkan target (pemantul) sebagai sasaran umpan pantul dalam tes ini.

3) *Strait Field Hockey Test*

Tes ini mengukur kemampuan menggiring, mengontrol, menerima, dan merebut bola dari lawan. Tes ini cukup rumit penilaiannya karena menggunakan 5 skala berbeda secara obyektif. Tes ini memiliki angka validitas yang cukup tinggi menurut D. Ray Collins (1978: 191-195), dengan validitas 0,76 dan reabilitas sebesar 0,87.

Namun dengan banyaknya skala yang digunakan untuk penilaian secara obyektif ini mengakibatkan hasil tes ini cenderung tergantung pada pengamatan testor.

b. Instrumen tes *penalty*

Instrumen tes untuk mengukur kemampuan melakukan tembakan bebas ada bermacam-macam. Dalam penelitian ini kemampuan melakukan eksekusi tembakan *penalty* di uji dengan menembak gawang menggunakan teknik *push* atau *flick* sebanyak 5 kali dari titik *penalty*, dimana yang menjadi sasaran adalah pojok atas kanan dan kiri gawang

sebagai poin tertinggi. Adapun katagori penilaian yang digunakan dengan kriteria sebagai berikut:

15	10	15
10	5	10
5	0	5

Gambar 10. Kriteria sasaran tembakan *penalty*
Efi Nurhidayah (2013: 38)

5. Profil Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Hoki Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)

Unit kegiatan mahasiswa (UKM) yang berada dibawah naungan lembaga pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta merupakan wadah bagi mahasiswa dalam berbagai bidang kegiatan, salah satunya bidang keolahragaan yang termasuk Hoki. Hoki diminati tidak hanya mahasiswa dari Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) saja, tapi juga oleh mahasiswa dari Fakultas lain. Anggota UKM Hoki UNY yang rata-rata merupakan usia remaja belasan tahun, merupakan masa peralihan seperti yang diungkapkan oleh Sri Rumini dan Siti Sundari (2004: 53) masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa antara umur 12-22 tahun. Menurut Rita Eka Izzaty (2008: 125) usia remaja sebagai masa mencari identitas, pada masa ini mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti pada masa sebelumnya. Pada masa ini remaja

berusaha untuk menunjukkan siapa diri dan peranannya dalam kehidupan masyarakat. Rasa tidak puas dan mendambakan identitas membuat karakteristik remaja menjadi sangat berambisi, hal ini berpengaruh pada minat anggota UKM Hoki UNY untuk mengikuti berbagai kejuaraan Hoki di dalam maupun diluar daerah.

Dalam tiga tahun terakhir, prestasi UKM Hoki UNY dapat dikatakan menurun, sebab UNY yang sempat duduk peringkat 3 pada kejuaraan piala MENPORA di Jakarta kini selalu absen dari podium, dikarenakan banyak pemain unggulan yang mulai digantikan oleh wajah-wajah baru dengan kemampuan yang jelas berbeda dengan angkatan sebelumnya yang sudah memiliki jam latihan yang lebih banyak. Namun hal tersebut tidaklah menjadi masalah apabila dalam tujuan memupuk prestasi dibidang olahraga ini ditunjang dengan latihan yang rutin sehingga akan diperoleh kemampuan yang rata dari setiap anggotanya. Hal ini yang masih disayangkan, sebab dalam pengamatan saya sebagai peneliti, masih ada kesenjangan penguasaan teknik yang cukup nampak antar anggota UKM Hoki UNY.

B. Penelitian yang relevan

Mohammad Yobbie Akbar dalam penelitiannya yang berjudul “Kemampuan Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik Pemain Hoki Putra Universitas Negeri Yogyakarta” tahun 2013. Penelitian ini bertujuan mengetahui kemampuan daya tahan aerobik dan anaerobik pemain hoki putra UNY. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Instrumen pengumpulan data menggunakan *Running-Based Anaerobik Sprint Test (RAST)* untuk mengetahui daya tahan anaerobik dengan tingkat validitas 0,879 serta

reliabilitas sebesar 0,919. Untuk mengukur kemampuan aerobik dengan menggunakan tes lari 2,4 kilometer (*Test Cooper*) dengan validitas sebesar 0,962 dan reliabilitas 0,988. Selain bentuk penelitian yang sama, penelitian Mohammad Yobbie Akbar memiliki relevansi dengan penelitian yang akan dilakukan yakni pada subyek penelitian yang merupakan populasi dari UKM Hoki UNY. Sampel yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis statistik deskriptif kuantitatif, yaitu kategori tinggi, sedang dan rendah. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kemampuan daya tahan aerobik dan anaerobik pemain Hoki putra UNY adalah sedang. Dilihat dari kategori kemampuan daya tahan anaerobik sebanyak 4 orang (26,67%) kategori baik, 8 orang (53,33%) kategori sedang, dan 3 orang (20,00%) kategori rendah. Sedangkan kemampuan daya tahan aerobik yaitu sebanyak 4 orang (26,67%) kategori baik, 7 orang (46,67%) kategori sedang, dan 4 orang (26,67%) kategori rendah.

Wahyu Aji Wijaya dalam penelitiannya yang berjudul “Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Peserta Putra Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Wonosobo”. Desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Teknik *sampling* yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Subjek dari penelitian ini adalah peserta putra ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Wonosobo yang berusia 14-15 tahun dengan jumlah 48 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee”. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Teknik analisis data menggunakan

analisis bantuan komputer dengan program SPSS 16.00 dan *Microsoft Office Excel 2007*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar bermain sepakbola peserta putra ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Wonosobo yang berada dalam kategori sangat tinggi 6,25%, kategori tinggi 25%, kategori cukup 39,58%, kategori rendah 16,67%, kategori sangat rendah 12,5%.

Efi Nurhidayah dalam penelitiannya yang berjudul “Sumbangan *Power* Otot Lengan, Kekuatan Genggaman, Fleksibilitas Pergelangan Tangan dan Kekuatan Tungkai terhadap Kemampuan Tembakan Penalti pada *Hockey*” tahun 2013. Metode yang digunakan adalah survei dengan instrumen tes. Penelitian ini menggunakan instrumen tes dengan melakukan 3 kali tembakan dengan *push*, dan 3 kali tembakan dengan *flick*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan regresi ganda. Hasil dari penelitian ini adalah power otot lengan, kekuatan genggaman, fleksibilitas pergelangan tangan dan kekuatan tangan memberikan sumbangan terhadap kemampuan melakukan tembakan penalti pada Hoki sebesar 85,20%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah kekuatan tungkai memberikan sumbangan paling besar terhadap kemampuan melakukan tembakan penalti pada Hoki dibandingkan dengan power otot lengan, kekuatan genggaman, dan fleksibilitas pergelangan tangan.

C. Kerangka Berfikir

Hoki adalah olahraga yang tengah berkembang pesat di Yogyakarta. Banyak klub-klub yang lahir dan memwadahi atlet-atlet untuk melakukan latihan dan pembinaan terhadap atletnya, dari klub universitas sampai dengan klub daerah semua berlomba menghasilkan atlet yang profesional dengan

kemampuan yang mumpuni. Secara garis besar, Hoki memiliki 5 kemampuan dasar, yakni pegangan (*grip*), menggiring bola (*dribble*), mengoper bola, menerima, dan mengontrol bola.

Keterampilan penguasaan teknik dasar sangat diperlukan, namun sampai saat ini masih dirasakan bahwa kurangnya jumlah tes yang dapat digunakan untuk melakukan evaluasi dari hasil latihan. Meskipun penguasaan teknik Hoki dapat diketahui dengan cara melakukan latihan tanding melawan klub lain, tetapi evaluasi secara rutin diperlukan untuk mengetahui perkembangan atlet itu sendiri, semakin meningkat, tidak ada perubahan, atau bahkan menurun. Hal tersebut dapat diketahui apabila ada banyak pilihan instrumen tes teknik dasar yang kemudian dapat digunakan sebagai *work record* tentang evaluasi teknik secara berkelanjutan. Maka dari itu penelitian ini dilakukan untuk memberikan opsi pada pelatih dalam melakukan evaluasi teknik dasar.

Dari uraian di atas, penelitian ini akan membahas tingkat keterampilan teknik *dribble* dan *penalty stroke* pada peserta UKM Hoki UNY yang dilaksanakan dengan pedoman tes oleh D. Ray Collins, Ed.D yakni menggunakan *Schmithals French Field Hockey Test*, yang menguji tingkat keterampilan *dribble*. Selain kemampuan *dribble*, penelitian ini juga akan menguji kemampuan eksekusi *penalty stroke* menggunakan instrumen penelitian yang digunakan oleh Efi Nurhidayah dengan teknik *push* atau *flick*.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini memiliki desain sebagai penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dan pengambilan data dengan menggunakan instrumen tes. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 3) penelitian deskriptif murni atau survei merupakan penelitian yang benar-benar hanya memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah kancah, lapangan, atau wilayah tertentu. Data yang dikumpulkan diklasifikasikan atau dikelompokkelompokkan menurut jenis, sifat atau kondisinya kemudian dibuat kesimpulan. Dalam penelitian ini akan mendeskripsikan teknik dasar yang

terkait dengan kemampuan menggiring dan tembakan penalti pada anggota UKM Hoki UNY.

Suharsimi Arikunto (2010; 193) mendefinisikan tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Maka tes kemampuan teknik *dribble* akan diuji dengan instrumen tes D.Ray Collins (1978: 188) dengan judul *Schmithals-French Field Hockey Test* yang memiliki angka Validitas dan Reliabilitas *Control ball* (V=44, R=92), *Goal shooting Left* (V=44, R=87), *Fileding and drive* (V=48, R=90).

Sedangkan kemampuan melakukan tembakan *penalty* akan diukur dengan instrumen tes yang pernah digunakan oleh Efi Nurhidayah, yakni dengan 5 kali uji coba menggunakan teknik *push* atau *flick* pada sasaran target dengan poin tertentu.

B. Definisi Operasional Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:17) variabel adalah hal-hal yang menjadi obyek penelitian, yang ditatap dalam suatu kegiatan penelitian (*points to be noticed*), yang menunjukkan variasi, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Penelitian ini memiliki variabel tunggal dimana hanya ada satu variabel yakni “tes teknik dasar” variabel ini memiliki sub-variabel yaitu:

1. Kemampuan *dribble* secara operasional didefinisikan sebagai sebuah usaha dari peserta menggiring bola untuk melewati rintangan agar dapat mencapai satu titik tertentu yang dites dengan *Schmithals-French Field Hockey Test*. Lapangan yang digunakan berukuran panjang 6 meter, dan lebar 14,5 meter.

Alat yang digunakan adalah *stopwatch* (1 buah), meteran, bubuk kapur, dan *cone* (3 buah). Tes dilakukan sebanyak 3 kali kesempatan masing-masing peserta dan diambil catatan waktu rata-rata dari ketiganya untuk dianalisis pada tahap selanjutnya.

2. Kemampuan *penalty stroke* secara operasional didefinisikan sebagai upaya dari peserta untuk mencetak angka dalam permainan melalui tembakan penalti dengan teknik *flick* atau *push*. Lapangan yang digunakan adalah bagian *circle* lapangan yakni gawang dengan jari-jari 16 *yard* (14,6 meter), dengan titik penalti 7 *yard* (6,4 meter) dari tengah gawang. Tes dilakukan sebanyak 5 kali masing-masing peserta kemudian hasil dianalisis pada tahap selanjutnya.

C. Subyek penelitian

Pengertian populasi dan subyek penelitian menurut Suharsimi Arikunto (2010: 173-174) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Jika kita hanya akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel dengan mengangkat kesimpulan penelitian sebagai suatu yang berlaku bagi populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota UKM Hoki UNY tahun 2015/2016 yang berjumlah 40 anggota. Namun penelitian ini hanya akan menggunakan sampel berjumlah 10 pemain putra dan 10 pemain putri yang diambil secara *random sampling* dengan teknik *purposive sample*.

Kriteria yang digunakan adalah :

- a. Anggota dengan persentase kehadiran yang tinggi
- b. Anggota merupakan mahasiswa semester 1-6

D. Lokasi Penelitian

- a. Tempat Penelitian : Lapangan Sepak Bola UNY (Barat GOR)
- b. Waktu Penelitian : 13 April 2016

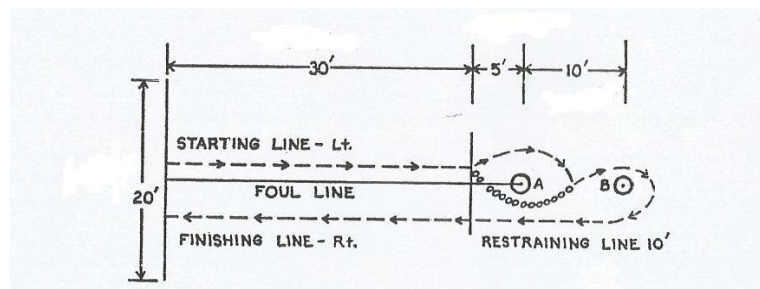
E. Instrumen dan teknik pengumpulan data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 192-193) instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Dalam membicarakan tes ini akan disampaikan sekaligus alat ukur lain yang sifatnya terstandar.

- a. Menggiring bola (*Dribble*)

Instrumen tes : *Schmithals-French Field Hockey Test*



Gambar 11. Schmithals-french field hockey test
(D. Ray Collins, 1978: 182)

Keterangan lapangan:

- 1) lebar 6 meter, dan panjang 13,5 meter (dibagi menjadi 2 lapangan sebagai *foul line*).
- 2) Jarak dari start- belokan *cone A* = 9 meter
- 3) Jarak start-A = 10,5 meter
- 4) Jarak A-B = 3 meter

b. Tembakan Penalti (*Penalty Stroke*)

Instrumen tes : Tes tembakan penalti Efi Nurhidayah (2013: 38)

15	10	15
10	5	10
5	0	5

Gambar 12. Kriteria sasaran tembakan *penalty stroke*
(Efi Nurhidayah, 2013: 38)

Tes dilakukan dalam 5 kali percobaan, data yang diambil adalah rata-rata nilai yang akan diartikan dalam prosentase. Tes tembakan penalti dilakukan dalam garis *circle* pada lapangan Hoki *field* dengan jarak tembak 7 *yard* dari garis gawang.

2. Teknik Pengumpulan Data

a. Persiapan

- 1) Testi disiapkan untuk dibariskan, berhitung, dan berdoa
- 2) Melakukan pemanasan sebelum pelaksanaan
- 3) Testor menjelaskan teknis pelaksanaan pada testi dan peraturan dalam pelaksanaan tes

b. Pelaksanaan

- 1) Menggiring Bola (*Dribble*)

Tes dilaksanakan sesuai dengan tata cara pada *schmithals-french hockey test*, namun tes hanya dilakukan sebanyak 3 kali bukan

6 kali, hasil dari masing-masing peserta dicatat dan diambil waktu rata-rata untuk diolah.

Testi membawa bola dari garis start menggunakan teknik *close dribble*, sampai pada *cone A*, bola dibawa melewati sisi kanan *cone* dengan posisi tubuh tetap berada di sisi kiri *cone*. Setelah melewati *cone A*, bola dibawa ke *cone B* dan melewati *cone B* dengan cara bola dibawa kesisi kiri *cone B* memutar *cone B* dan bola dibawa kembali ke garis awal sebagai *finish*. Bola harus selalu berada disisi kiri garis *foul* sebagai syarat tes dikatakan benar. Kemudian dicatat waktu tempuhnya.

2) Tembakan Penalti (*Penalty Stroke*)

Tes dilakukan sebanyak 5 kali kesempatan dari titik penalti dengan target tembakan kearah atas pojok kanan atau kiri dengan waktu istirahat 10 detik. Peraturan yang digunakan adalah peraturan eksekusi tembakan penalti yang sesuai pada peraturan permainan Hoki. Hasil tembakan masing-masing memiliki nilai yang akan dicatat dan dianalisis pada tahap selanjutnya.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan langkah penting untuk memperoleh sebuah hasil, sebab data yang diperoleh apabila tidak diolah maka tidak akan berarti apa-apa, karena itu perlu adanya tahap analisis. Data yang berupa angka-angka diolah menggunakan analisis statistik. Analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik analisis deskriptif prosentase tentang gambaran tingkat kemampuan *dribble* dan *penalty stroke* Hoki pada UKM Hoki UNY.

Untuk membantu dalam proses analisis tingkat kemampuan *penalty stroke* Hoki pada UKM Hoki UNY maka dilakukan pengkategorian dalam skala lima didasarkan pada mean ideal (Mi) dan standar deviasi ideal (SDi). Mengacu pada langkah-langkah tersebut maka pengkategorian dengan skala lima dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Rumus Pengkategorian *penalty stroke*

Interval Koefisiensi	Tingkat Hubungan
Mi + 1,5 SDi ke atas	Baik Sekali
Mi + 0,5 SDi s.d Mi + 1,5 SDi	Baik
Mi – 0,5 SDi s.d Mi + 0,5 SDi	Cukup
Mi – 1,5 SDi s.d Mi – 0,5 SDi	Kurang
Mi – 1,5 SDi ke bawah	Kurang Sekali

(Suharsimi Arikunto, 2010: 53)

Keterangan :

Mi (Mean Ideal) = $\frac{1}{2}$ (Nilai Maksimum ideal + Nilai Minimal Ideal)

SDi (SD Ideal) = $\frac{1}{6}$ (Nilai Maksimum ideal - Nilai Minimal Ideal)

Pada pengkategorian tingkat kemampuan *penalty stroke* pada UKM Hoki UNY diketahui bahawa nilai maksimal ideal (15) sedangkan nilai minimal idealnya (0).

Mean ideal = $\frac{1}{2}$ (15 + 0) = 7,5

Standar Deviasi Ideal = $\frac{1}{6}$ (15 – 0) = 2,5

Dengan hasil tersebut maka dapat diperoleh kategori untuk tingkat kemampuan *penalty stroke* pada UKM Hoki UNY adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori kemampuan *penalty stroke*

No	Nilai	Kategori
1	11,25 – 15	Baik Sekali

2	8,75 - 11,25	Baik
3	6,25 - 8,75	Cukup
4	3,75 - 6,25	Kurang
5	0 - 3,75	Kurang Sekali

Sedangkan pengkategorian untuk tingkat kemampuan *dribble* pada UKM Hoki UNY dalam penelitian ini tidak menggunakan pada *mean* ideal (Mi) dan Standar deviasi Ideal (Sdi), dikarenakan pengukuran tingkat kemampuan *dribble* menggunakan satuan waktu sehingga tidak diperoleh nilai maksimal ideal dan nilai minimal ideal. Pengkategorian tingkat kemampuan *dribble* pada UKM Hoki UNY, menggunakan rumus pengkategorian sebagai berikut:

Tabel 3. Tabel Pengkategorian tingkat kemampuan *dribble*

No	Interval Skor	Kategori
1	$X \leq M - 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Kurang
5	$X \geq M + 1,5 SD$	Kurang Sekali

Sumber: B.Syarifudin (2009:113)

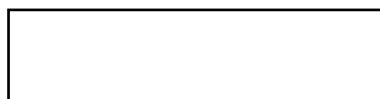
Keterangan :

X : Skor yang diperoleh

M : *Mean* (Rata-rata) hitung

SD : *Standar Deviasi* hitung

Penentuan indeks persentase dihitung dengan rumusan persentase sebagai berikut :



$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Gambar 13. Rumus penghitungan persentase
(Anas Sudijono, 2005: 43)

Keterangan:

P : Angka persentase.

F : Frekuensi yang sedang dicari.

N : *Number of case* (jumlah atau banyaknya individu).

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kemampuan teknik *dribble* dan *penalty stroke* peserta UKM Hoki UNY tahun 2016. Hasil analisis terhadap kemampuan teknik *dribble* dan *penalty stroke* peserta UKM Hoki UNY tahun 2016 di deskripsikan berdasarkan 5 kategori yang dapat diuraikan sebagai berikut :

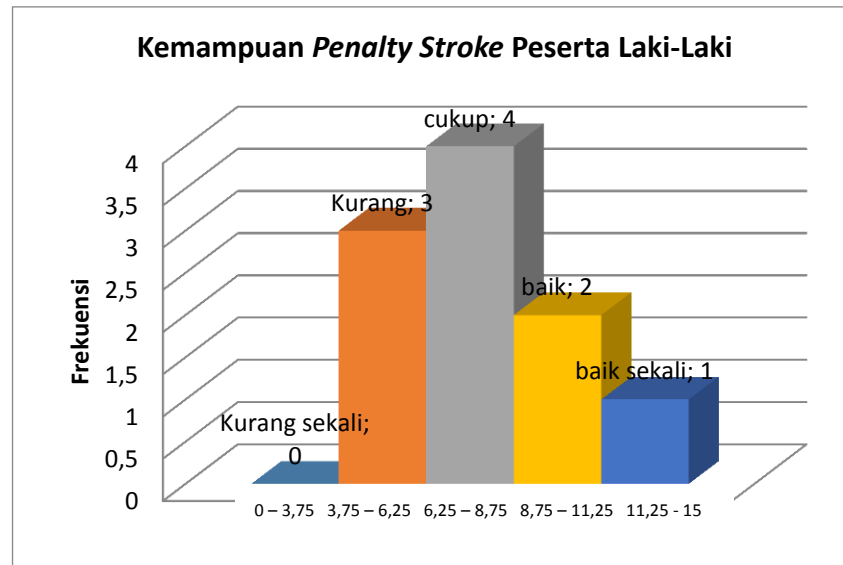
1. Kemampuan *Penalty Stroke* Peserta UKM Hoki UNY

Perhitungan mengenai kemampuan *penalty stroke* peserta laki-laki UKM Hoki UNY tahun 2016 diperoleh dari 10 peserta. Hasil data penelitian pada kemampuan *penalty stroke* peserta UKM Hoki UNY laki-laki diperoleh nilai maksimum ideal sebesar = 15, nilai minimum ideal = 0, mean ideal sebesar = 7,5 dan standar deviasi idealnya = 2,5. Deskripsi hasil penelitian kemampuan *penalty stroke* peserta UKM Hoki UNY tahun 2016 dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Kemampuan *Penalty Stroke* Peserta Laki-Laki

No	Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
1	11,25 - 15	Baik Sekali	1	10
2	8,75 - 11,25	Baik	2	20
3	6,25 - 8,75	Cukup	4	40
4	3,75 - 6,25	Kurang	3	30
5	0 - 3,75	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			20	100 %

Apabila dibuat dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 14. Diagram Kemampuan *Penalty Stroke* Peserta Laki-Laki

Dari tabel diatas diketahui kemampuan *penalty stroke* peserta laki-laki UKM Hoki UNY yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 1 orang (10 %), pada kategori baik sebanyak 2 orang (20 %), pada kategori cukup sebanyak 4 orang (40 %), pada kategori kurang sebanyak 3 orang (30 %) dan tidak ada yang masuk dalam kategori kurang sekali (0 %).

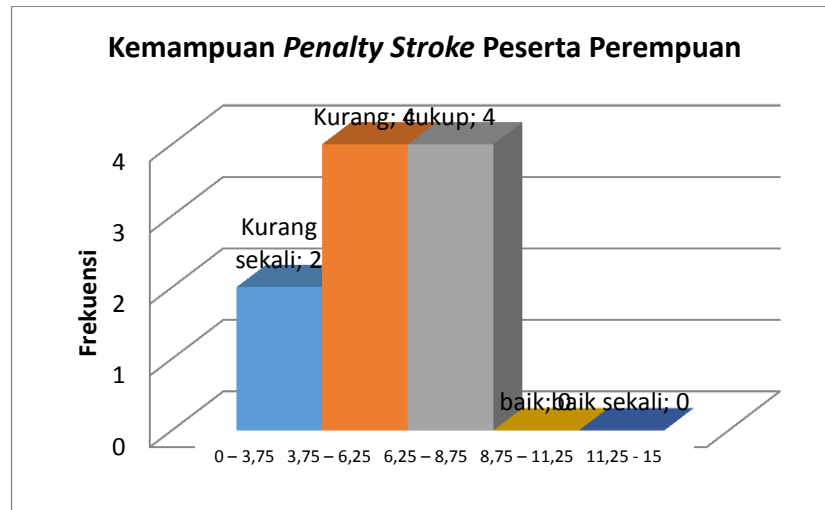
Sedangkan perhitungan kemampuan *penalty stroke* peserta UKM Hoki UNY peserta perempuan. Diperoleh statistik penelitian untuk kemampuan *penalty stroke* peserta perempuan UKM Hoki UNY yaitu; skor minimum sebesar = 2; skor maksimum = 8; rerata = 5,6; median = 6; modus = 6 dan *standard deviasi* = 2,06, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Kemampuan *Penalty Stroke* Peserta Perempuan

No	Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
1	11,25 - 15	Baik Sekali	0	0
2	8,75 - 11,25	Baik	0	0
3	6,25 - 8,75	Cukup	4	40
4	3,75 - 6,25	Kurang	4	40
5	0 - 3,75	Kurang Sekali	2	20

Jumlah	10	100 %
---------------	-----------	--------------

Apabila dibuat dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 15. Diagram Kemampuan *Penalty Stroke* Peserta Perempuan

Dari tabel diatas, diketahui Tingkat Kemampuan *Penalty Stroke* Peserta Perempuan UKM Hoki UNY yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 0 orang (0%), pada kategori baik 0 orang (0 %), pada kategori cukup sebanyak 4 anak (40 %), pada kategori kurang sebanyak 4 orang (40 %), dan pada kategori kurang sekali 2 orang (20 %).

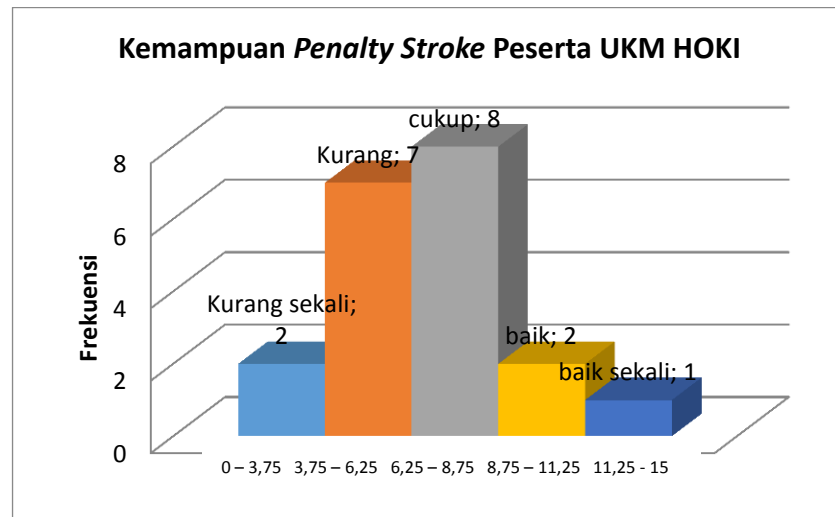
Dengan hasil di atas maka diketahui untuk tingkat kemampuan *penalty stroke* peserta UKM Hoki UNY secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 6. Kemampuan *Penalty Stroke* Peserta UKM Hoki UNY

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Baik Sekali	1	5
2	Baik	2	10
3	Cukup	8	40
4	Kurang	7	35

5	Kurang Sekali	2	10
Jumlah		20	100

Apabila dibuat dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 16. Diagram Kemampuan *Penalty Stroke* Peserta UKM Hoki

Dari tabel diatas dikatehui kemampuan *penalty stroke* peserta UKM Hoki UNY tahun 2016 secara keseluruhan diperoleh data dengan kategori baik sekali 1 orang (5 %), kategori baik 2 orang (10 %), kategori cukup 8 orang (40 %) kategori kurang 7 orang (35 %) dan kurang sekali sebanyak 2 orang (10 %).

2. Kemampuan Teknik *Dribble* Peserta UKM Hoki UNY

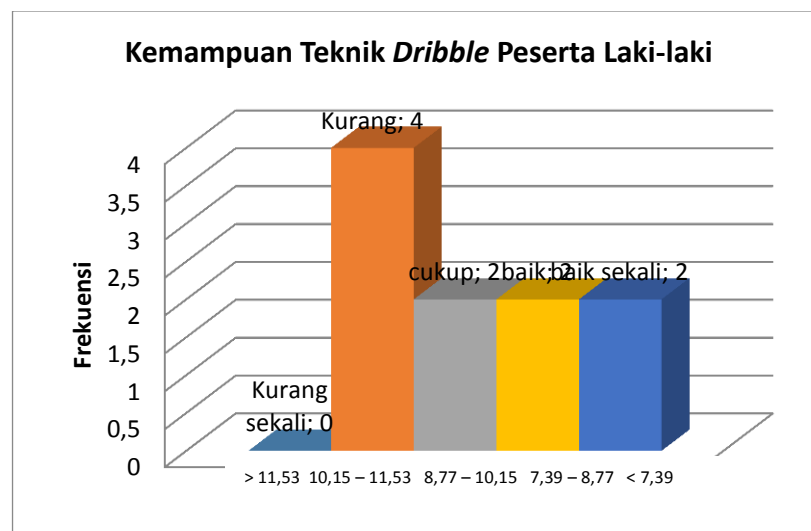
Perhitungan mengenai kemampuan teknik *dribble* peserta laki-laki UKM Hoki UNY dari 10 orang. Hasil penelitian untuk tingkat kemampuan teknik *dribble* peserta UKM Hoki UNY yaitu; skor minimum sebesar = 7,32; skor maksimum = 10,92; rerata = 9,46; median = 10,02;

modus = 7,32 dan *standard deviasi* = 1,38 yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 7. Kemampuan Teknik *Dribble* Peserta Laki-laki

No	Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$\leq 7,39$	Baik Sekali	2	20
2	7,39 – 8,77	Baik	2	20
3	8,77 – 10,15	Cukup	2	20
4	10,15 – 11,53	Kurang	4	40
5	$> 11,53$	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			10	100 %

Apabila dibuat dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 17. Diagram Kemampuan Teknik *Dribble* Peserta Laki-laki

Dari tabel diatas, diketahui kemampuan teknik *dribble* peserta laki-laki UKM Hoki UNY yang masuk kategori baik sekali sebanyak 2 orang (20 %), kategori baik 2 orang (20 %), kategori cukup 2 orang (20 %) pada

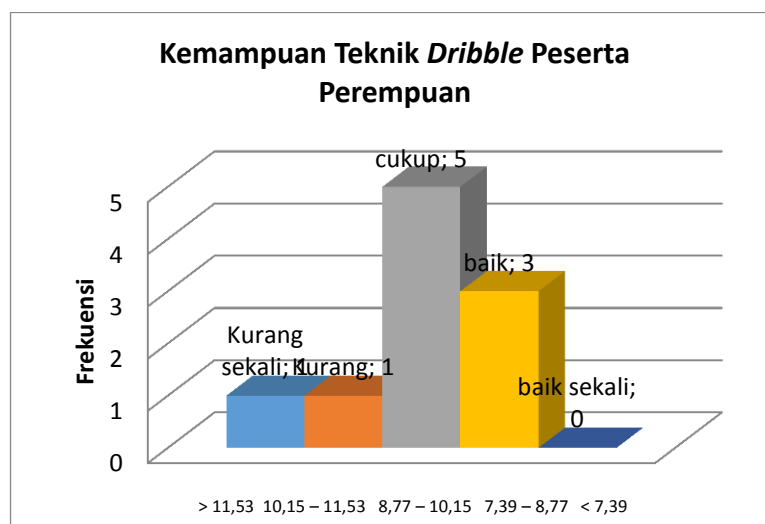
kategori kurang 4 orang (40 %) dan tidak ada yang masuk dalam kategori kurang sekali (0%).

Sedangkan perhitungan mengenai kemampuan teknik *dribble* peserta perempuan UKM Hoki UNY tahun 2016 di ukur dari 10 orang. Hasil penelitian statistik penelitian kemampuan teknik *dribble* peserta perempuan UKM Hoki UNY diperoleh yaitu; skor minimal sebesar = 12,55; skor maksimal = 18,67; rerata = 14,67; median = 14,51; modus = 12,55 dan *standard deviasi* = 1,79 yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 8. Kemampuan Teknik *Dribble* Peserta Perempuan

No	Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$\leq 11,97$	Baik Sekali	0	0
2	11,98 – 13,77	Baik	3	30
3	13,77 – 15,56	Cukup	5	50
4	15,56 – 17,35	Kurang	1	10
5	$> 17,35$	Kurang Sekali	1	10
Jumlah			10	100 %

Apabila dibuat dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



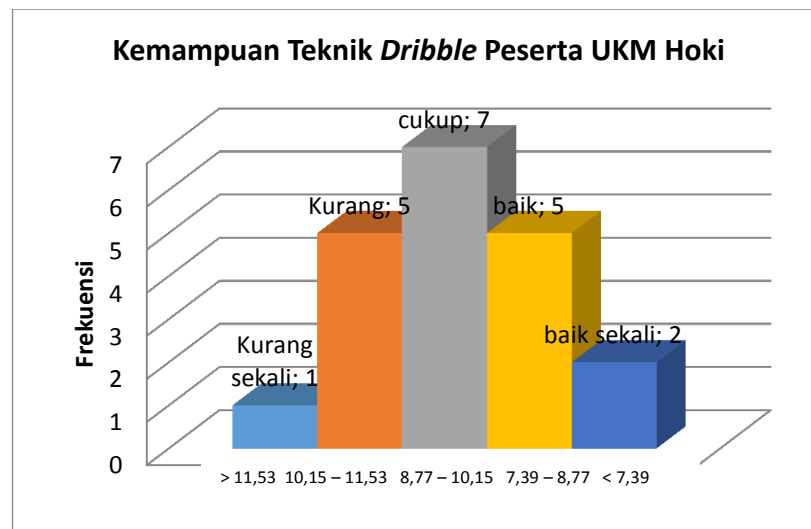
Gambar 18. Diagram Kemampuan Teknik *Dribble* Peserta Perempuan

Dari tabel diatas, diperoleh kemampuan teknik *dribble* peserta perempuan UKM Hoki UNY tahun 2016 yang berkategori sangat baik sebanyak 0 orang (0%), berkategori baik sebanyak 3 orang (30 %), yang berkategori cukup sebanyak 5 orang (50 %) yang berkategori kurang sebanyak 1 orang (10 %) dan berkategori kurang sekali sebanyak 1 orang (10 %).

Tabel 9. Kemampuan Teknik *Dribble* Peserta UKM Hoki UNY

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Baik Sekali	2	10
2	Baik	5	25
3	Cukup	7	35
4	Kurang	5	25
5	Kurang Sekali	1	5
Jumlah		20	100

Apabila dibuat dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 19. Diagram Kemampuan Teknik *Dribble* Peserta UKM Hoki

Dari tabel diatas, Tingkat Kemampuan Teknik *Dribble* Peserta UKM Hoki UNY tahun 2016 secara keseluruhan yang berkategori sangat baik sebanyak 2 orang (10 %), kategori baik 5 orang (25 %), yang berkategori cukup 7 orang (30 %) yang berkategori kurang 5 orang (25 %) dan kurang sekali sebanyak 1 orang (5 %).

B. Pembahasan

Setiap peserta mempunyai penguasaan teknik dasar yang berbeda-beda, maka dari itu penelitian ini bermaksud untuk mengetahui seberapa baik tingkat kemampuan teknik *dribble* dan *penalty stroke* peserta UKM Hoki UNY. Teknik dasar merupakan suatu keterampilan penting yang harus dimiliki seseorang atlet sebelum menuju kemahiran, maka dari itu teknik dasar sangat di perlukan oleh seorang atlet. Keterampilan teknik perlu dilatih agar gerakan yang sebenarnya dapat dilakukan dengan benar.

1. Kemampuan *Penalty Stroke* Peserta UKM Hoki UNY tahun 2016

Penalty stroke diberikan apabila pemain bertahan melakukan kesalahan fatal maupun menghalangi bola masuk ke gawang dengan cara yang tidak dibenarkan ataupun membahayakan pemain penyerang dengan sengaja didalam *striking circle* atau garis setengah lingkaran yang ada didepan gawang. Cara bertahan yang *ekstrem* hingga cenderung membahayakan atau sengaja menciderai lawan penyerang, maka akan mendapat hukuman tembakan bebas atau *penalty stroke*. *Penalty* juga diberikan apabila *score* akhir kedua tim adalah sama, maka dapat diberlakukan adu tembakan *penalty* dengan 5 kali kesempatan tiap tim.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui kemampuan *penalty stroke* peserta UKM Hoki UNY tahun 2016 secara keseluruhan diperoleh yang masuk kategori baik sekali 1 orang (5 %), kategori baik 2 orang (10 %), kategori cukup 8 orang (40 %), kategori kurang 7 orang (35 %) dan kurang sekali sebanyak 2 orang (10 %). Hasil tersebut dapat diartikan bahwa kemampuan *penalty stroke* peserta UKM Hoki UNY tahun 2016 adalah beragam, akan tetapi dari 20 pemain yang diteliti diketahui bahwa sebagian besar berkategori cukup dan kurang.

Hal itu dapat diartikan bahwa kemampuan *penalty stroke* peserta UKM Hoki UNY tahun 2016 masih belum maksimal. Kemampuan tersebut mengindikasikan bahwa pemain belum mempunyai keterampilan yang baik dalam melakukan *penalty stroke*. Selama ini pemain masih banyak yang gagal dalam melakukan tembakan *penalty*. Kemampuan yang kurang pada pemain Hoki disebabkan karena tingkat keterlatihan mereka juga masih kurang, pengalaman bermain pemain sebagian besar masih belum banyak dan frekuensi untuk latihan yang masih kurang. Hasil kemampuan tembakan *penalty* yang baik, dapat dipengaruhi oleh ketepatan dan mental pemain dalam mengolah stik dan bola. Ketepatan menjadi komponen yang penting dalam *penalty*. Tembakan *penalty* yang baik, adalah mampu menembakan bola pada arah yang tepat dan sulit dijangkau oleh penjaga gawang seperti pada pojok atas gawang.

Sedangkan beberapa pemain yang masuk dalam kategori baik dan sangat baik, diindikasikan mereka mempunyai pengalaman dan mental yang

lebih baik dibandingkan pemain yang lainnya. Beberapa pemain di UKM Hoki mempunyai pengalaman dalam mengikuti pertandingan Hoki di berbagai kompetisi, baik di tingkat daerah sampai tingkat nasional. Dengan demikian beberapa pemain yang telah mempunyai pengalaman dalam bertanding mereka mempunyai intensitas latihan yang sudah banyak dan pengalaman bertanding yang cukup, sehingga secara tidak langsung teknik dasar yang mereka miliki semakin lama akan semakin meningkat.

2. Kemampuan Teknik *Dribble* Peserta UKM Hoki UNY tahun 2016

Menggiring adalah menguasai bola dengan cara bergerak atau berpindah tempat. Menggiring sering dilakukan untuk memindahkan maupun melepaskan bola dari penjagaan lawan. Keterampilan menggiring bola merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain agar permainan dapat berjalan.

Berdasarkan hasil penelitian di atas kemampuan teknik *dribble* peserta UKM Hoki UNY tahun 2016 secara keseluruhan yang berkategori sangat baik sebanyak 2 orang (10 %), kategori baik 5 orang (25 %), yang berkategori sedang 7 orang (30 %), yang berkategori kurang 5 orang (25 %) dan kurang sekali sebanyak 1 orang (5 %).

Hasil penelitian tersebut diartikan bahwa kemampuan teknik *dribble* Peserta UKM Hoki UNY tahun 2016 sebagian besar berkategori cukup. Kemampuan tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan teknik *dribble* peserta UKM Hoki UNY sedikit lebih baik dibandingkan kemampuan *penalty stroke*. Selama ini dalam latihan yang dilakukan UKM Hoki UNY

hal pertama yang dilakukan adalah latihan untuk memegang stik, mengolah bola dan membawa lari bola (menggiring). Oleh karena itu intenisitas latihan menggiring bola lebih banyak di lakukan. Hal tersebut dikarenakan teknik dasar menggiring harus bisa dikuasai oleh pemain, karena dalam pertandingan intensitas menggiring lebih banyak dibandingkan menembak. Kemampuan menggiring yang baik harus cepat sehingga tidak bisa direbut oleh lawan. Meskipun demikian masih ada beberapa peserta yang mempunyai kemampaun menggring bola kurang dan kurang sekali.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat diambil kesimpulan dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Kemampuan *penalty stroke* peserta UKM Hoki UNY tahun 2016 secara keseluruhan dalam rincian persentase adalah sebagai berikut: kategori baik sekali 1 orang (5 %), kategori baik 2 orang (10 %), kategori cukup 8 orang (40 %), kategori kurang 7 orang (35 %) dan kurang sekali sebanyak 2 orang (10 %), dengan kata lain secara keseluruhan adalah kurang.
- 2) Kemampuan teknik *dribble* peserta UKM Hoki UNY tahun 2016 secara keseluruhan dalam rincian persentase adalah sebagai berikut: kategori sangat baik sebanyak 2 orang (10 %), kategori baik 5 orang (25 %), kategori cukup 7 orang (30 %), kategori kurang 5 orang (25 %) dan kurang sekali sebanyak 1 orang (5 %), dengan kata lain secara keseluruhan adalah cukup.

B. Implikasi Penelitian

Dari kesimpulan di atas dapat ditemukan beberapa implikasi yaitu:

1. Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi pelatih UKM Hoki untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik *dribble* dan *penalty stroke* peserta UKM Hoki UNY tahun 2016.
2. Pelatih dan peserta akan semakin paham untuk meningkatkan teknik dasar olahraga Hoki dapat dilakukan dengan latihan yang rutin dan intensif.

C. Keterbatasan Penelitian

Walaupun dalam penelitian ini telah berhasil mengetahui kemampuan teknik *dribble* dan *penalty stroke* peserta UKM Hoki UNY tahun 2016 secara umum, bukan berarti penelitian ini terlepas dari segala keterbatasan yang ada. Adapun keterbatasan yang dimaksud sebagai berikut:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol apakah peserta yang mengikuti tes kemampuan teknik *dribble* dan *penalty stroke* telah melakukan aktivitas fisik atau tidak melakukan sebelumnya.
2. Kesungguhan testi saat melakukan tes tidak dapat dikontrol secara pasti, sehingga ada kemungkinan testi yang melakukan dengan tidak sungguh-sungguh.

C. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat disampaikan diantaranya:

1. Bagi Pelatih UKM Hoki UNY diharapkan lebih dapat mengoptimalkan intensitas latihan agar dapat meningkatkan teknik dasar olahraga Hoki.
2. Bagi peserta UKM Hoki UNY diharapkan siswa dapat memaksimalkan waktu latihan untuk mengasah keterampilan Hoki sehingga permainan dan prestasi dari UKM Hoki dapat meningkat dan semakin sesuai dengan yang diharapkan.
3. Bagi UKM diharapkan bagi pihak UKM untuk memperbaiki sarana dan prasarana yang memadai untuk keberlangsungan latihan dan pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Su'udi. 2012. *Football Inspirations For Success: Meraih Sukses Dengan Filosofi Sepak Bola*. Jakarta: Gramedia
- Agus Mukholid. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA XII*. Jakarta: Yudhistira
- Anas Sudijono. 2005. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Anggiat M Sinaga dan Sri Hadiati. 2001. *Konsep Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Arma Abdoellah. 1981. *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: PT. Sastra Husada
- B.Syarifudin. 2009. *Metode Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta
- Bompa O Tudor. 1983. *Theory and Methodology of Training*. Dubuge: Hunt Publishing Company
- Collins, D. Ray. 1978. *A Comperhensive Guide to Sports Skills Tests And Measurement*. USA: Charles C. Thomas Publisher
- Dangsina Moeloek, dan Arjadino Tjokro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Depdiknas. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka
- Djoko Pekik Irianto, dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga Dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Dan IPTEK Olahraga Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga
- Efi Nurhidayah. 2013. "Sumbangan Power Otot Lengan, Kekuatan Genggaman, Fleksibilitas Pergelangan Tangan dan Kekuatan Tungkai terhadap Kemampuan Tembakan Penalti pada Hockey". Skripsi. Semarang: FIK UNNES
- Femi Olivia dan Syamsir Alam. 2006. *Mind Energizer*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo

- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: PT Dirjen Dikti P2LPT
- John D Tenang. 2012. *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: Dar Mizan
- Joko Purwanto. 2004. *Hoki*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: PT Rosda Jayaputra
- _____. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Majurdhyan Chandra. 2015. *Hoki Field*. Diunduh, tanggal 21 Februari 2016 melalui <http://www.majurdhyanchan.blogspot.com>
- Mohammad Yobbie Akbar. 2103. *Kemampuan Daya Tahan Aerobik dan Daya Tahan Anaerobik Pemain Hoki Putra Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Nuryadi. 2012. *Tingkat Ketrampilan Bolavoli Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama 2 Kretek Bantul Tahun Pelajaran 2011/2012*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Primadi Tabrani. 2002. *Hockey & Kreativitas dalam Olahraga*. Bandung: ITB
- Prof. Dr. Safaruddin. 2012. *Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat*. Medan: Perdana Publishing
- Rita Eka Izzaty, dkk. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press
- Sayuti Sahara. 2000. *Materi Pokok Senam Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sri Rumini dan Siti Sundari. 2004. *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Stephen P. Robbins, and Timothy A. Judge. 2008. *Pelaku Organisasi*. Jakarta: Salemba Empat
- Suharno HP. 1978. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: Yayasan STO
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi 2010*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

- Sujarwo. 2012. *Hubungan Daya Tahan Anaerobik Terhadap Kemampuan Bermain Bola Basket Mahasiswa FIK UNY*. Jurnal. Yogyakarta: FIK UNY
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Wahyu Aji Wijaya. 2012. *Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Peserta Putra Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 2 Wonosobo*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Koolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS

**KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Nama Mahasiswa : Aryska Windhianti
 NIM : 12604221032
 Program Studi : POR
 Jurusan : PGSD Penjaskes
 Pembimbing : Ahmad Rithaudin, M.Or

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1	2-feb-16	- Konfirm proses bimbingan.	
2	15-feb-16	- Bimbingan awal Revisi Bab I - II	
3	1-Maret-16	- Revisi Bab I - II	
4	15-3-16	- Revisi Bab I - III	
5	21-3-16	(Siapkan pedoman kelas tes) - Revisi Bab III persiapan ambil data: "kalibrasi" alat ukur yg digunakan, meteran & stopwatch, dll.	
6	31-03-2016	Ambil data dipersiapkan.	
7	27-04-2016	Bimbingan bab 4-5.	
8	9-5-2016	Revisi akhir	
9	17-5-2016	Revisi akhir.	

Mengetahui
Kaprodi PGSD Penjas,

Dr. Guntur, M.Pd
NIP 19810926 200604 1 001

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 195/UN.34.16/PP/2016. 06 April 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Pimpinan Pengelola GOR UNY.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Ayska Windhianti.
NIM : 12604221032.
Program Studi : PGSD Penjas.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s.d Mei 2016.
Tempat/Obyek : Lapangan Sepakbola Barat GOR UNY.
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Dribble dan Penalty Stroke Peserta Unit Kegiatan Mahasiswa Hockey Universitas Negeri Yogyakarta.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.




Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP: 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PGSD Penjas.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Surat Keterangan Kalibrasi



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
 Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
 CALIBRATION CERTIFICATE
Nomor : 320 / SW - 4 / I / 2016

Number

ALAT
Equipment

Nama : Stopwatch

Kapasitas : 9 jam

Daya Baca : 0,01 detik

PEMILIK
Owner

Nama : Ninda Nurmalia

Alamat : Jl. Bugisan Selatan, Tegal Senggotan, Tirtomirmolo, Kasihan, Bantul

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

Standar : Casio HS-80TW.IDF

Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN

TANGGAL DIKALIBRASI
Date of Calibrated : 25 Januari 2016


LOKASI KALIBRASI
Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI
Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

HASIL
Result : Lihat sebaliknya

No. Order : 008895

Diterima tgl : 25 Januari 2016



Yogyakarta, 26 Januari 2016
 Kepala
BALAI METROLOGI
 Soedaryono, SE
 NIP. 195501141979031006

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

HASIL KALIBRASI
RESULT OF CALIBRATION

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : Ninda Nurmalla
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"03
00,05'00"00	00,05'00"04
00,10'00"00	00,10'00"03
00,15'00"00	00,15'00"04
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"03

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE MM
NIP.19610807.198202.1.007



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingsamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 318 / UP - 042 / I / 2016

Number

No. Order : 008895

Diterima tgl : 25 Januari 2016

ALAT

Equipment

Nama : Ban Ukur

Name

Kapasitas : 50 meter

Capacity

Daya Baca : 10 mm

Readability

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan : HKV

Trade Mark / Manufaktur

PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

: NINDA NURMALIA

: Jl. Bugisan Selatan, Tegal Senggotan,
Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010

Standard

Standard

: Komparator 10 m

Telusuran

Traceability

: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

: 25 Januari 2016

LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

: Suhu : 28°C ± 2°C ; Kelembaban : 54% ± 10%

HASIL TERA ULANG

Result of verification

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2016

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 25 Januari 2017



Yogyakarta, 26 Januari 2016

Kepala

BALAI METROLOGI

Sugaryono, SE

NIP. 19660114 197903 1 006

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

HASIL PENERAAN
RESULT OF VERIFICATION

I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : NINDA NURMALIA
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Verified by

II. HASIL
Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1000,00
10 - 20	2000,00
20 - 30	3000,00
30 - 40	4000,00
40 - 50	5000,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 4. Data Penelitian

$$\text{Rumus Hitung Rata-rata} = \frac{Xi}{n}$$

Keterangan :

Xi = jumlah nilai total

n = Jumlah sampel

Data Tembakan *Penalty Stroke* Laki-laki

No	Resp	1	2	3	4	5	Rata	Kategori
1	DNA	15	15	15	10	10	13	Baik sekali
2	AS	5	5	10	15	10	9	Baik
3	AYA	15	10	5	5	5	8	Cukup
4	Ars	10	10	15	15	0	10	Baik
5	TIM	0	10	15	0	10	7	Cukup
6	WD	0	10	5	10	5	6	Kurang
7	MAd	5	10	5	10	10	8	Cukup
8	HA	5	0	10	5	5	5	Kurang
9	KT	5	15	5	10	5	8	Cukup
10	Yg	5	0	0	5	10	4	Kurang

Data Tembakan *Penalty Stroke* Perempuan

No	Resp	1	2	3	4	5	Rata	Kategori
1	RD	0	10	5	15	10	8	Cukup
2	RN	10	15	0	0	5	6	Kurang
3	RNd	5	10	5	15	0	7	Cukup
4	Ly	5	10	5	10	10	8	Cukup
5	IA	5	5	0	5	5	4	Kurang
6	WS	10	0	5	5	10	6	Kurang
7	UN	10	5	15	5	0	7	Cukup
8	SN	5	5	5	0	10	5	Kurang
9	CWd	0	5	0	0	5	2	Kurang Sekali
10	RMd	0	0	5	5	5	3	Kurang Sekali

Data Kemampuan *Dribble* Laki-laki

No	Resp	1	2	3	Rata	Kategori
1	DNA	7,17	7,08	7,71	7,32	Baik sekali
2	AS	7,36	7,45	8,91	7,906667	Baik sekali
3	AYA	8,25	8,01	7,74	8	Baik
4	Ars	8,7	8,5	8,35	8,516667	Baik
5	TIM	11,48	9,19	9,49	10,053333	Cukup
6	WD	11,03	9,78	9,18	9,996667	Cukup
7	MAd	12,18	11	8,38	10,52	Kurang
8	HA	11,4	10,16	10,01	10,523333	Kurang
9	KT	10,95	10,51	11,28	10,913333	Kurang
10	Yg	11,92	11,68	9,16	10,92	Kurang

Data Tembakan *Dribble* Perempuan

No	Resp	1	2	3	Rata	Kategori
1	RD	11,53	13,08	13,04	12,55	Baik
2	RN	12,46	13,75	12,16	12,79	Baik
3	RNd	15	13,48	12,24	13,573333	Baik
4	Ly	13,15	14,01	14,57	13,91	Cukup
5	IA	14,38	14,57	13,78	14,243333	Cukup
6	WS	15,21	14,14	15,01	14,786667	Cukup
7	UN	15,12	14,88	14,57	14,856667	Cukup
8	SN	15,04	16	14	15,013333	Cukup
9	CWd	15,73	17,11	16,18	16,34	Kurang
10	RMd	18	17	21	18,666667	Kurang sekali

Lampiran 6. Statistik Data Penelitian

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001 VAR00002

Frequencies

[DataSet0]

Statistics			
		Kemampuan Penalti Laki-laki	Kemampuan Penalti Perempuan
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		7,8000	5,6000
Median		8,0000	6,0000
Mode		8,00	6,00 ^a
Std. Deviation		2,57337	2,06559
Minimum		4,00	2,00
Maximum		13,00	8,00
Sum		78,00	56,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Kemampuan <i>Penalty Stroke</i> Laki-laki					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	4,00	1	10,0	10,0	
	5,00	1	10,0	20,0	
	6,00	1	10,0	30,0	
	7,00	1	10,0	40,0	
	8,00	3	30,0	70,0	
	9,00	1	10,0	80,0	
	10,00	1	10,0	90,0	
	13,00	1	10,0	100,0	
	Total	10	100,0	100,0	

Kemampuan <i>Penalty Stroke</i> Perempuan					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	2,00	1	10,0	10,0	
	3,00	1	10,0	20,0	
	4,00	1	10,0	30,0	
	5,00	1	10,0	40,0	
	6,00	2	20,0	60,0	
	7,00	2	20,0	80,0	
	8,00	2	20,0	100,0	
	Total	10	100,0	100,0	

Frequencies

[DataSet0]

		Statistics	
		Kemampuan <i>Dribble</i> Laki-laki	Kemampuan <i>Dribble</i> Perempuan
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		9,4670	14,6730
Median		10,0250	14,5150
Mode		7,32 ^a	12,55 ^a
Std. Deviation		1,38048	1,79257
Minimum		7,32	12,55
Maximum		10,92	18,67
Sum		94,67	146,73

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Kemampuan <i>Dribble</i> Laki-laki				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7,32	1	10,0	10,0
	7,91	1	10,0	20,0
	8,00	1	10,0	30,0
	8,52	1	10,0	40,0
	10,00	1	10,0	50,0
	10,05	1	10,0	60,0
	10,52	1	10,0	70,0
	10,52	1	10,0	80,0
	10,91	1	10,0	90,0
	10,92	1	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Kemampuan <i>Dribble</i> Perempuan				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12,55	1	10,0	10,0
	12,79	1	10,0	20,0
	13,57	1	10,0	30,0
	13,91	1	10,0	40,0
	14,24	1	10,0	50,0
	14,79	1	10,0	60,0
	14,86	1	10,0	70,0
	15,01	1	10,0	80,0
	16,34	1	10,0	90,0
	18,67	1	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Lampiran 7. Dokumentasi



Pengarahan pelaksanaan *dribble*



Pengarahan pelaksanaan *penalty stroke*



Persiapan pelaksanaan



Pengarahannya *Schimithals French field hockey test*

