

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KETERAMPILAN
INDIAN DRIBBLE PADA SISWA EKSTRAKURIKULER HOCKEY
DI SMA NEGERI 1 MENGANTI**

Ainus Sholikhhan Febrihan

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
Ainusfebrihan@mhs.unesa.ac.id

Elfia Rosyida

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
elfiarosyida@unesa.ac.id

Abstrak

Dalam permainan hockey teknik *Dribble* merupakan dasar dari taktik ketika bergerak dengan bola dan pemain yang menguasainya dapat bermain lebih baik. Dari beberapa teknik dalam melakukan *dribble*, teknik *indian dribble* merupakan salah satu teknik *dribble* yang cukup sulit karena dalam pengaplikasiannya, melakukan *dribble* dengan *zig – zag*. Tentu terdapat beberapa unsur dalam menunjang kemampuan tersebut, salah satunya ialah kelincahan sehingga dalam melakukan teknik tersebut bisa memberikan hasil yang maksimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besar kontribusi kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *indian dribble* pada peserta ekstrakurikuler *hockey* putra di SMA Negeri 1 Menganti. Populasi penelitian ini adalah atlet putra *hockey* SMA Negeri 1 Menganti dengan jumlah sampel yang diambil 20 atlet. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan teknik analisis korelasi, juga dilakukan analisis Koefisien Determinasi untuk mendapatkan seberapa besar kontribusi tersebut setelah dilakukan analisis. Dari hasil penelitian bahwa ada kontribusi yang signifikan antara kelincahan terhadap keterampilan *indian dribble* sebesar 87,4% dan kontribusi yang signifikan antara Kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *indian dribble* sebesar 36,9%. Saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut: Agar keterampilan dalam melakukan *indian dribble* mendapatkan hasil yang maksimal faktor kelincahan pemain perlu mendapatkan perhatian lebih serius, disamping kekuatan otot lengan. Agar mendapat hasil yang akurat, maka perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai faktor – faktor yang mempengaruhi *Indian Dribble* sehingga didapatkan hasil yang lebih luas.

Kata Kunci : Kelincahan, Kekuatan Otot Lengan, *Indian Dribble*, *Hockey*.

Abstract

In the game of hockey Dribble technique is the basis of tactics when moving with the ball and players who master it can play better. Of the techniques in dribble, the Indian dribble technique is one of the most difficult dribble techniques due to its application, dribble with zig – zag. Certainly, there are some elements in supporting the ability, one of them is agility so that in conducting the technique can give maximum results. The purpose of the study was to find out the magnitude contribution of agility and strength of the arm muscles to the Indian dribble skills on the extracurricular hockey in State Senior High School 1 menganti. The population of this study is the male hockey athlete of the State Senior High School 1 menganti with the number of samples taken is 20 athletes. The method in this study uses quantitative research methods with a correlation analysis technique approach, also conducted coefficient of determination analysis to get how much of the contribution after analysis. From the results of the study, there was a significant contribution between agility towards the skills of Indian dribble of 87.4% and a significant contribution between the strength of muscle arm towards the Indian dribble skill of 36.9%. Suggestions that researchers can provide are as follows: In order for the skills in doing Indian dribble get the maximum result the player agility factor needs to get more serious attention, beside the

arm muscle strength. In order to get an accurate result, it is necessary to have more research on the factors affecting Indian Dribble resulting in wider results.

Keywords: Agility, Muscle Strength Arm, Indian Dribble, Hockey.

PENDAHULUAN

Olahraga pada dasarnya merupakan aktivitas atau kerja fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot. Olahraga juga dapat melatih tubuh seseorang, bukan hanya secara jasmani tetapi juga rohani. Olahraga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang dilakukan dengan sengaja dalam memperoleh kesenangan dan prestasi optimal, Ali Maksum (2007: 184). Jadi, tujuan olahraga ada bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan, tetapi tujuan olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegemaran manusia berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olahraga setinggi-tingginya sesuai cabang olahraga yang diminati.

Jenis olahraga prestasi dapat dibedakan berdasarkan jumlah pemain baik secara individu maupun tim. Olahraga yang dilakukan secara individu antara lain atletik, beladiri, dan renang, sedangkan olahraga yang dilaksanakan secara tim antara lain sepak bola, bola voli, bola basket, dan olah raga *Hockey*. Olahraga *Hockey* adalah olahraga permainan yang dilakukan oleh pria dan wanita dengan menggunakan alat pemukul (*stick*) dan bola. Menurut Primadi Tabrani (2002: 1) *Hockey* adalah suatu permainan yang dimainkan antara dua regu yang setiap regunya memegang sebuah tongkat bengkok yang disebut *stick* untuk menggerakkan, menggiring, mengontrol dan memukul bola. Bentuk permainan

Hockey hampir sama dengan sepak bola, yaitu membuat gol pada gawang lawan. Permainan *Hockey* tidak menggunakan kaki untuk menggerakkan, menggiring ataupun mengontrol bola melainkan menggunakan *stick*.

Pemain *hockey* harus menguasai teknik-teknik dasar *hockey*. Teknik dasar dalam permainan *hockey* yang harus dikuasai pemain meliputi: (1) pegangan, (2) menggiring bola, (3) mengoper bola, (4) menerima, dan mengontrol bola, dan (5) merampas bola, Joko Purwanto (2004: 9).

Indian Dribble merupakan dasar dari taktik ketika bergerak dengan bola dan pemain yang menguasainya dapat bermain lebih baik. Pemain dengan penggunaan *stick* yang sangat baik dapat menampilkan *dribble* sambil mempertahankan bola di samping tubuh, Joko Purwanto (2004: 11).

Olahraga *hockey* mulai berkembang dikalangan masyarakat, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, tidak memandang *gender* baik itu laki-laki atau perempuan. Di samping itu, semakin banyak komunitas *hockey* yang bermunculan dan menjadi *trend* baik di level daerah maupun provinsi, bahkan di daerah-daerah yang selama ini dikenal masih minim pengetahuannya mengenai olahraga yang menggunakan *stick*. Misbah (2017: 2) Mengutarakan sebagai respon atas *trend* baik yang muncul di masyarakat akan olahraga *hockey*, maka dibentuklah berbagai macam variasi kejuaraan baik *single event* seperti Kejuaraan Nasional dan Kejuaraan Dunia hingga *Multi Event* semacam Pekan Olahraga Nasional (PON), *Sea Game*, dan *Olympics*. Adapun

kejuaraan-kejuaraan lainnya dengan Lingkup yang lebih terbatas yakni kejuaraan antar perguruan tinggi dan kejuaraan antar pelajar.

Adapun alasan peneliti mengambil tim *indoor hockey* SMA Negeri 1 Menganti sebagai sampel penelitian, prestasi tim *indoor hockey* putra sangat gemilang baik di level daerah maupun nasional. Berdasarkan Observasi Peneliti di SMA Negeri 1 Menganti, beberapa prestasi berhasil dicapai oleh Tim *Indoor Hockey* Putra diantaranya menjadi Juara 1 dalam Kejuaraan Nasional antar pelajar di Jakarta tahun 2015. Selain itu, Juara 1 Kejuaraan antar Club U-18 se-Jawa yang diadakan di Kabupaten Gresik Tahun 2016. Sehingga atlet Putra SMA Negeri 1 Menganti dapat dibilang baik dalam melakukan Teknik *Indian Dribble*. Oleh sebab itu, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hal tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk meneliti sejauh mana kontribusi kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *Indian Dribble* pada peserta ekstrakurikuler *hockey* putra SMA Negeri 1 Menganti.

METODE

Desain yang dipilih dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, karena peneliti ingin mengetahui atau mendiskriptifkan kontribusi kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap ketrampilan *Indian Dribble* dalam olahraga *Hockey*. Metode penelitian kuantitatif menurut Sugiyono (2013:13) dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Metode adalah aspek penting dan besar pengaruhnya terhadap berhasil

tidaknya suatu penelitian, terutama untuk mengumpulkan data. Sebab data yang diperoleh dalam suatu penelitian merupakan gambaran dari obyek penelitian. Tempat penelitian di Lapangan *hockey* SMAN 1 Menganti Gresik pada tanggal 18 Maret 2019 pukul 15.00 – selesai.

Populasi penelitian ini adalah Atlet Putra *Indoor Hockey* SMAN 1 MENGANTI yang berjumlah 20 atlet. Dalam teknik pengambilan sampel ini penulis menggunakan teknik *Nonprobability* yaitu sampel jenuh atau sering disebut *total sampling*. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Putra *Indoor Hockey* SMAN 1 MENGANTI yang berjumlah 20 atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data yang disajikan dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada tes kelincahan, kekuatan otot lengandan tes keterampilan *indian dribble*. Nilai kelincahan diukur dengan *illinois agylity*, sedangkan kekuatan otot lengan diukur dengan push up selama 1 menit. Untuk keterampilan *indian dribble* menggunakan tes *indian dribble* yang diambil dari 20 sampel penelitian.

Deskripsi data

Hasil penelitian diuraikan dengan deskripsi data dan penguji hipotesis. Adapun hasil penelitian sebagai berikut :

Tabel Descriptive Statistics

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kelincahan	20	16,16	19,22	17,2155	,81463
Kekuatan	20	6,00	30,00	17,5000	7,49386
Dribble	20	32,02	36,67	34,0990	1,44222
Valid N (listwise)	20				

Tabel ini menggunakan nilai rata-rata, standart deviasi dari setiap variabel. Dari 20 atlet putra yang mengikuti tes kelincahan diketahui bahwa nilai rata-rata kelincahan adalah 17,21, dengan standart deviasi sebesar 0,81. Kekuatan otot lengan diketahui nilai rata-rata 17,00, dengan standart deviasi sebesar 7,49. Untuk keterampilan *indian dribble* diketahui nilai rata-rata 36,02 dengan standart deviasi sebesar 1,44.

Uji Normalitas Data

Uji ini menggunakan uji *kolomogrov smirnov test* dengan bantuan software SPSS 22, dengan kriteria bahwa data berdistribusi normal jika signifikan lebih besar dari 0,05. Sebaliknya jika nilai signifikan lebih kecil 0,05 maka data berdistribusi tidak normal.

Tabel Test Of Normality

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Kelincahan	Kekuatan	Dribble
N	20	20	20
Normal Parameters ^{a,b}	17,2155 ,81463	17,5000 7,49386	34,0990 1,44222
Most Extreme Differences	,150	,157	,133
	,150	,157	,133
Test Statistic	-,098	-,127	-,125
Asymp. Sig. (2-tailed)	,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa :
 Nilai probabilitas kelincahan (X1) adalah 0,150 > dari 0,05 yang berarti data berdistribusi normal.
 Nilai probabilitas kekuatan otot lengan (X2) adalah 0,135 > dari 0,05 yang berarti data berdistribusi normal.
 Nilai probabilitas keterampilan *indian dribble* (Y) adalah 0,133 > dari 0,05 yang berarti data berdistribusi normal.

Uji Analisi Data

Setelah dilakukan perhitungan hasil korelasi kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan keterampilan *indian dribble* dapat diketahui sebagai berikut :

Correlations

		Kelincahan	Kekuatan Otot Lengan	Indian Dribble
Kelincahan	Pearson Correlation	1	-,723**	,935**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	20	20	20
Kekuatan Otot Lengan	Pearson Correlation	-,723**	1	-,608**
	Sig. (2-tailed)	,000		,004
	N	20	20	20
Indian Dribble	Pearson Correlation	,935**	-,608**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,004	
	N	20	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Di Tabel *Correlations* menggambarkan korelasi diantara variabel, korelasi tersebut menunjukkan derajat keeratn hubungan diantara variabel. Arti tabel tersebut diketahui bahwa ada korelasi positif dan signifikan antara kelincahan dan keterampilan *indian dribble* yaitu 0,935 sementara ada korelasi negatif yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan keterampilan *indian dribble* yaitu 0,608.

PEMBAHASAN

Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Muhammad Misbah (2017) yang berjudul “Kontribusi kekuatan otot lengan dan otot perut terhadap keterampilan *Flick Shoot* dalam permainan *Indoor Hockey*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan memberikan kontribusi lebih besar terhadap kemampuan *flick shoot* pada *hockey* dibandingkan dengan kekuatan otot perut.

Dalam pembahasan ini akan ditelaah data hasil penelitian tentang kontribusi kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *Indian*

Dribble (Studi Pada Atlet Putra *Indoor Hockey* SMAN 1 Menganti).

Kontribusi Kelincahan terhadap Keterampilan *Indian Dribble*

Berdasarkan pada hasil analisa data menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan kelincahan terhadap keterampilan *Indian Dribble*. Adapun besarnya kontribusi tersebut dapat dilihat dari koefisien determinasi yang diperoleh yaitu 87,4%

Menurut Bahrudin (2008:84) “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan kecepatan dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.” Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kelincahan yang baik dapat dengan mudah merubah posisi tubuhnya dengan tetap menjaga keseimbangan. Sehingga dengan kelincahan yang baik maka atlet dapat melakukan keterampilan *Indian Dribble* dengan baik dan benar.

Jika kelincahan kurang baik maka kemampuan dalam melakukan gerakan-gerakan yang baik tidak akan tercapai. Kelincahan ini menghasilkan kecepatan dan keseimbangan untuk melakukan *dribble* yang baik sehingga mendapatkan arah *dribble* yang sesuai harapan.

Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Keterampilan *Indian Dribble*

Berdasarkan pada hasil analisa data menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *Indian Dribble*. Adapun besarnya kontribusi tersebut dapat dilihat dari koefisien determinasi yang diperoleh yaitu 36,9%.

Menurut Sukadiyanto (2005:81) “pengertian kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Pengertian secara fisiologis, kekuatan adalah kemampuan neomuskuler untuk mengatasi tahanan

beban luar dan beban dalam.” Salah satu otot yang sangat berperan pada saat melakukan teknik *indian dribble* pada indoor hockey adalah kekuatan otot lengan untuk akurasi pada saat melakukan *dribble* bola. Kontraksi otot ini menghasilkan tenaga ekstrnal untuk menggerakkan *stick* dan bola sehingga mendapatkan arah *dribble* bola yang sesuai harapan.

SIMPULAN DAN SARAN

Bab ini menguraikan dan membahas tentang kesimpulan dan saran yang didasarkan pada uraian sebelumnya. Selanjutnya masing-masing pokok bahasan akan diuraikan sebagai berikut :

Kesimpulan

1. Pada Kelincahan memberikan kontribusi sebesar 87,4% terhadap keterampilan *Indian Dribble*.
2. Pada Kekuatan Otot Lengan memberikan kontribusi sebesar 36,9% terhadap keterampilan *Indian Dribble*.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Agar keterampilan dalam melakukan *Indian Dribble* mendapatkan hasil yang maksimal faktor kelincahan pemain perlu mendapatkan perhatian lebih serius, disamping kekuatan otot lengan.
2. Pelatih hendaknya memberikan pemahaman kepada atlet bagaimana pentingnya kedudukan kekuatan kelincahan dan kekuatan otot lengan dalam keterampilan *Indian Dribble*,
3. Agar mendapatkan hasil yang akurat, maka perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *Indian*

Dribble sehingga didapatkan hasil yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adindra. 2010. *Hubungan antara kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan dribble – push passing pada pemain putra tim hoki kabupaten kendal*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Dantes, Nyoman. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Andi.
- Ikal. 2017. *Pengertian dan Bentuk Latihan Kekuatan*, (Online), (<http://terasolahraga.com/pengertian-dan-bentuk-latihan-kekuatan/>), diakses pada 06 maret 2019).
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press.
- Kemenpora RI. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta.
- Mackenzie, Brian. 2005. *101 Performance Evaluation Tests*. London: Electric Word plc.
- Maksum. 2007. *Statistik dalam olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Mappaompo, M. Adam. 2011. *Kontribusi Koordinasi Mata-kaki dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Permainan Sepakbola Club Bilopa Kabupaten Sinjai*. Jurnal *ILARA*, 2 (1), 96-101.
- Marhadi. 2007. *Korelasi Antara Kecepatan dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Hockey*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Misbah. 2017. *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Keterampilan Flick Shoot dalam Permainan Indoor Hockey*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung : Erlangga.
- Pedoman Penulisan Skripsi. 2014. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Purwanto, Joko. 2004. *Hoki*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Siregar. 2014. *Metode penelitian kuantitatif dilengkapi dengan perbandingan perhitungan manual dan SPSS*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suwardi, Ardi. 2011. *Sumbangan kelentukan pergelangan tangan koordinasi mata tangan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada olahraga hockey*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Tabrani, Primadi. (2001). *Kreatifitas Permainan Hoki*. Bandung, Tambak Kusuma.
- Tabrani, Primadi. 2002. *Hoki Kreativitas dan Riset dalam Olahraga*. Bandung: ITB.