

## Pengaruh *Signal Pass Response* dan *Bounce Ball Drills* Terhadap Koordinasi Hoki Kendal

Wahyu Fadhlur Rachman  
email: [fadlurwahyu@gmail.com](mailto:fadlurwahyu@gmail.com)  
Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*This research is motivated by problems in hand-eye coordination and footwork in the basic techniques of Kendal hockey players. These problems resulted in a decrease in the performance of the Kendal hockey team. Researchers have a solution to overcome this problem with signal pass response and bounce ball drills trainings. This research compares the two trainings in order to determine which training is more appropriate in overcoming the problem. The population of this research were all athletes of the Puslatcab hockey sport in Kendal Regency as many as 20 athletes (10 male athletes and 10 female athletes). The variable in this research is an training to improve basic technical coordination in Kendal Regency Hockey Sports Center athletes in 2023. Which contains signal pass response training and bounce ball drills training. Research results: 1) In the experimental group I obtained  $t\text{-count} > t\text{-table}$  or  $6.273 > 2.262$ . means significant or there is influence. 2) In the experimental group II, it was obtained  $t\text{-count} > t\text{-table}$  or  $11.180 > 2.262$  which means it is significant or has an effect. 3) From the results of the mean post-test difference test, it is obtained  $Me_1 < Me_2$  or  $7.20 < 7.50$ . The results of post-test differences in group I and group II obtained  $t\text{-count} > t\text{-table}$  or  $4.907 > 2.447$ . Means that the bounce ball drills training is better than the signal pass response. The writer's suggestion is that bounce ball drills are more effective in improving coordination. This is expected to be a comparison for other researchers who will conduct similar research with different samples and show the constraints that exist in each research.*

**Keywords:** *coordination, signal pass response, bounce ball drills, hockey*

### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan pada koordinasi mata tangan dan kerja kaki pada teknik dasar pemain hoki Kendal. Permasalahan tersebut mengakibatkan turunnya performa permainan tim hoki Kendal. Peneliti mempunyai solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan latihan *signal pass response* dan *bounce ball drills*. Penelitian ini membandingkan antara dua latihan itu agar dapat menentukan latihan yang lebih tepat dalam mengatasi permasalahannya. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh atlet yang terdapat Puslatcab hoki di Kabupaten Kendal dengan pembagian dan berjumlah 20 atlet (10 atlet Putri dan 10 Putra). Variable dalam penelitian ini adalah latihan untuk meningkatkan koordinasi teknik dasar pada atlet Puslatcab Olahraga Hoki Kabupaten Kendal Tahun 2023. Yang berisikan latihan *signal pass response* dan latihan *bounce ball drills*. Hasil penelitian: 1) Pada kelompok eksperimen I diperoleh  $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$  atau  $6,273 > 2,262$ . berarti signifikan atau ada pengaruh. 2) Pada kelas eksperimen II mendapatkan  $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$  atau  $11,180 > 2,262$  berarti signifikan atau ada pengaruh. 3) Dari hasil uji beda *mean post-test* diperoleh  $Me_1 < Me_2$  atau  $7,20 < 7,50$ . Hasil perbedaan *post test* kelas I dan II didapatkan  $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$  atau  $4,907 > 2,447$ . Berarti latihan *bounce ball drills* lebih baik daripada dengan *signal pass response*. Bisa disimpulkan sebagai bentuk saran peneliti adalah latihan *bounce ball drills* lebih efektif untuk meningkatkan koordinasi. diharapkan bagi peneliti lain bisa menjadi perbandingan yang akan mengadakan penelitian sejenis dengan sampel yang berbeda dan memperlihatkan kendala-kendal yang ada pada masing-masing penelitian.

**Kata kunci:** *koordinasi, signal pass response, bounce ball drills, hoki*

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas dalam pelaksanaannya bisa dijalankan manusia agar mendapatkan kondisi fisik yang bugar dan kesehatan jasmani maupun rohani, banyak cara bisa diterapkan dalam mendapatkan tujuan tersebut. Kesehatan merupakan modal penting dalam melakukan aktivitas untuk memenuhi kebutuhan setiap hari. Ada melakukan untuk mencapai tujuan prestasi. Pada prinsipnya harus didasarkan prinsip-prinsip pendekatan ilmu pengetahuan olahraga untuk mencapai tujuan kinerja yang optimal dalam olahraga apa pun. Prinsip pelatihan modern untuk setiap olahraga membutuhkan spesialisasi seperti misalnya olahraga hoki.

Olahraga hoki adalah cabang yang bisa dimainkan oleh wanita dan pria menggunakan bola yang digerakan dengan tongkat (*stick*). Menurut Primadi Tabrani dalam Hidayat, S. M. (2019) “hoki adalah permainan antara dua tim yang memegang tongkat melengkung biasa disebut dengan *stick* digunakan sebagai penggerak bola. Dalam permainannya hoki hampir mirip dengan sepak bola, tujuannya mencetak gol ke gawang lawan. Di Indonesia permainan atau olahraga hoki merupakan jenis olahraga yang bergerak gesit dimana *passing* pemain secepat mungkin, bermain dengan bola lebih sedikit, berlari secepatnya dengan mengiring bola atau tidak ke area lawan, dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan”. Dan hoki merupakan olahraga yang sudah resmi di pertandingkan di Indonesia.

Hoki *indoor* merupakan nomor dalam cabang olahraga hoki yang dimainkan di lapangan plester atau lapangan dengan *court* hampir sama, namun lebih lebar dan Panjang dari olahraga futsal dengan ukuran lebar 30 *yard* dan panjang 50 *yard*. Hoki indoor dimainkan selama 4 x 10 menit dengan jeda istirahat selama 5 menit perbabaknya. Dari pemusatan latihan cabang kini diharapkan hoki Kendal dapat meningkatkan latihan sesuai program yang ada dan bisa meraih kesuksesan di pertandingan Porprov. Menurut peneliti dari hasil obsevasi ada komponen kondisi fisik yang harus di perbaiki oleh pelatih untuk atlet hoki Kabupaten Kendal.

Komponen kondisi fisik khususnya koordinasi merupakan kemampuan otot mengontrol gerak dengan sempurna untuk mendapatkan suatu fungsi khusus. Menurut Schmidt dalam Alhadi, A. (2014), “koordinasi yaitu kombinasi gerak dari dua atau lebih sendi, dihubungkan Bersama

untuk menciptakan kemampuan gerak tunggal. Koordinasi adalah perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian untuk melakukan gerakan yang efisien serta efektif. Koordinasi terbagi menjadi 2 macam yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus”.

Koordinasi khusus adalah mengolah antar beberapa anggota badan, yaitu kemampuan mengolah gerakan lebih dari satu anggota tubuh dalam waktu yang bersamaan. Kebanyakan dalam teknik olahraga merupakan hasil perpaduan antara kerja kaki (*footwork*) dan pandangan mata-tangan (*hand eye-coordination*). Koordinasi umum dipengembangkan menjadi koordinasi khusus yang dikombinasikan dengan keterampilan biomotor lainnya tergantung pada cabang olahraga. atlet yang mempunyai koordinasi spesifik yang bagus saat melakukan gerakan teknik bisa secara harmonis, cepat, mudah, sempurna, tepat, dan luwes (Alhadi, A.2014). oleh karena itu hoki Kabupaten Kendal membutuhkan koordinasi yang merupakan komponen penting untuk meningkatkan kemampuan Teknik dasar permainan hoki (peneliti, 2023).

Dari hasil observasi terhadap permainan tim hoki Kendal dan wawancara peneliti dengan pelatih. muncul permasalahan pada koordinasi mata tangan dan kerja kaki pada teknik dasar pemain hoki Kendal. Permasalahan tersebut mengakibatkan turunnya performa permainan tim hoki Kendal. Peneliti mempunyai solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan latihan *signal pass response* dan *bounce ball drills*. Penelitian ini membandingkan antara dua latihan itu agar dapat menentukan latihan yang lebih tepat dalam mengatasi permasalahannya. Peneliti menentukan beberapa aspek yang akan di teliti dalam teknik dasar dalam permainan hoki.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian dikatakan metode kuantitatif karena hasil data penelitian berupa angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2017:13). Sesuai dengan pernyataan tersebut data yang didapatkan dari skor penelitian yaitu data numerik diperoleh dari tes pengukuran koordinasi atlet hoki Kendal.

populasi penelitian pada penelitian ini adalah atlet Hoki Kabupaten Kendak yang masuk dalam puslatcab tahun 2023. Sampel penelitian adalah seluruh atlet Puslatcab hoki Kendal sebanyak 20 orang atlet(10 putri dan 10 putra). Teknik sampling yang diterapkan penulis dalam penelitian

adalah sampling jenuh.

Variable pada penelitian ini adalah latihan untuk meningkatkan koordinasi teknik dasar pada atlet Puslatcab Olahraga Hoki Kabupaten Kendal Tahun 2023. Yang berisikan latihan *signal pass response* dan latihan *bounce ball drills*.

Definisi operasional adalah bagian dari studi yang memberikan informasi tentang pengukuran variabel. Variabel yang diterapkan dalam penelitian ini adalah:

#### 1. Variabel Bebas

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2017: 61). Variable bebas penelitian ini latihan *signal pass response* dan latihan *bounce ball drills*.

#### 2. Variabel Terikat

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2017: 61). Variabel terikat penelitian ini yaitu hasil pengukuran koordinasi tim puslatcab Hoki Kendal.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling efektif, karena tujuan utama dari penelitian adalah memperoleh data. penulis melakukan teknik pengumpulan data dalam beberapa tahapan:

1. trigulasi sumber
2. Pengamatan (observasi)
3. Metode
4. Langkah-langkah penelitian
5. Latihan (*treatment*)
6. Dokumentasi

Statistik deskriptif diterapkan dalam teknik analisis data pada penelitian ini, statistik berfungsi untuk mencari data, menyajikannya dan menentukan nilai. Selain itu data dimaksudkan untuk di pahami sebagai bahasan tentang kendala yang telah diangkat dalam kaitannya standar tes koordinasi pada teknik dasar hoki

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian oleh peneliti tentang “Pengaruh Latihan latihan *Signal Pass Response Dan Bounce Ball Drills* Terhadap Koordinasi Pada Teknik Dasar Permainan Hoki Atlet Puslatcab Hoki Kabupaten Kendal Tahun 2023” akan dijelaskan dengan mendeskripsikan data dan membahasnya untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

### 1. Analisis data Kelas Eksperimen I

Analisis data pada kelas eksperimen I meliputi data nilai *pretest* yaitu data nilai sebelum diberikan *treatment* latihan *signal pass response* dan data nilai *posttest* yaitu data yang nilai yang diperoleh setelah dilakukan *treatment*. Deskripsi data, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan uji *paired sampel t test* yang datanya bersumber dari nilai *pretest* dan *posttest* merupakan analisis datanya. Hasil dari analisis data skor *pretest* dan *posttest*, yaitu:

#### a. Nilai *Pretest* dan *Posttest*

Tabel 1 Nilai *Pretest* dan *Posttest*.

Kelas	N	Minimal	Maksimal	Rata-rata
Nilai <i>Pretest</i>	10	3	7	4,90
Nilai <i>Posttest</i>		4	10	7,20

Sumber : Analisis data penelitian

Dari tabel diatas diketahui rata-rata nilai *pretest* 4,90 kemudian nilai *posttest* 7,20. Nilai tertinggi dari *pretest* yaitu 7 dan terendah 3. Sementara itu nilai tertinggi *posttest* yaitu kelas 10 dan terendah yaitu 4.

#### b. Uji Normalitas

Tabel 2 Uji Normalitas.

<b>Test of Normality</b>						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i>	.228	10	.152	.867	10	.092
<i>Posttest</i>	.253	10	.070	.902	10	.233

Sumber : Analisis data penelitian

Berdasarkan hasil uji normalitas menerapkan metode *Shapiro-Wilk* ditemukan skor signifikansi *pretest* kelompok eksperimen I sebesar 0,092. Sedangkan hasil uji normalitas dalam nilai *posttest* didapat nilai signifikansi sebesar 0,233. Berdasarkan dari acuan penentuan dari metode *Shapiro-Wilk* karena kedua data memiliki nilai sig nya lebih tinggi

dari 0,05 maka skor kelompok eksperimen I tersalurkan normal.

#### a. Uji Paired Sampel T Test

Tabel 3 Uji Paired Sampel T Test.

Paired Samples Test									
Paired Differences									
Pair	Pre Test- Post Test	Mean	Standart Deviation	Standar Error Mean	95% Confidance Interval of the Differences		t hitung	de gr ee of f re d o m	Signifikan si (2- tailed)
					Lower	Upper			
1		-2.300	1.160	.367	-3.129	-1.471	-6.273	9	.000

Sumber : Analisis data penelitian

Tabel Paired Samples Test adalah tabel utama dalam output beserta memperoleh skor pengujian yang dilaksanakan peneliti. Didapatkan hasil nilai t-hitung > t-tabel atau 6.273 > 2,262 berarti relevan. Hal ini terlihat dari nilai sig (2-tailed) pada tabel. Nilai signifikansi (2-tailed) dalam kelompok eksperimen I yaitu 0.000 ( $p < 0.05$ ). kemudian ada perubahan yang signifikan (berarti) pada hasil *pretest* dan *posttest*. Hal tersebut menandakan bahwa *treatment* latihan *Signal Pass Response* berpengaruh terhadap nilai koordinasi.

## 2. Analisis data Kelas Eksperimen II

Analisis data dalam kelas eksperimen II meliputi data nilai *pretest* yaitu data nilai sebelum diberikan *treatment* latihan *bounce ball drills* dan data nilai *posttest* yaitu data yang nilai yang diperoleh setelah dilakukan *treatment*. Uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan uji paired sampel t test yang datanya bersumber dari nilai *pretest* dan *posttest* merupakan analisis datanya. simpulan analisis skor *pretest* dan *posttest* adalah sebagai berikut:

#### a. Nilai *Pretest* dan *Posttest*

Tabel 4 Nilai *Pretest* dan *Posttest*.

Kelas	Jumlah	Minimal	Maksimal	Rata-rata
<i>Pretest</i>	10	3	7	5,00
<i>Posttest</i>		4	10	7,50

Sumber : Analisis data penelitian

Dari tabel diatas diketahui rata-rata nilai data *pretest* yaitu 5,00 kemudian nilai *posttest* yaitu 7,50. skor tertinggi *pretest* yaitu 7 dan terendah yaitu 3. Sedang nilai tertinggi *posttest*

yaitu 10 dan terendah 4.

**b. Uji Normalitas**

Tabel 5 Uji Normalitas.

<b>Test of Normality</b>						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Degre freed	Signifikansi	Statistic	Degre freed	Signifika nsi
<i>Pretest</i>	.200	10	.200	.918	10	.344
<i>Posttest</i>	.311	10	.007	.868	10	.094

Sumber : Analisis data penelitian

Berasaskan skor uji normalitas yang dilakukan menerapkan metode *Shapiro-Wilk* ditemukan skor signifikan *pretest* kelompok eksperimen II 0,200. Sedangkan hasil uji normalitas dalam nilai *posttest* mendapat nilai sig sebesar 0,344. Berdasarkan dari acuan penentuan dari metode *Shapiro-Wilk* karena nilai signifikansinya lebih besar 0,05 maka bisa diartikN data skor kelompok eksperimen IInya tersalurkan normal.

**c. Uji Paired Sampel T Test**

Tabel 6 Uji Paired Sampel T Test.

<b>Paired Samples Test</b>									
Paired Differences									
Pair	Pre Test- Post Test	Mean	Standart Deviation	Standart Error Mean	95% Confidance Interval of the Differences		t hitung	De gre e of freed om	Signifikas i (2-tailed)
					Upper	Lower			
1		-2.500	.707	.224	-1.994	-3.006	-11.180	9	.000

Sumber : Analisis data penelitian

Tabel Paired Samples Test adalah tabel utama dalam output dan memperoleh skor pengujian yang dilaksanakan penulis. Didapatkan hasil t-tabel < t-hitung atau 2,262 < 11.180 berarti signifikan. Hal ini terlihat dari skor signifikansi (2-tailed) pada tabel. Nilai signifikansi (2-tailed) dari kelompok eksperimen II yaitu 0.000 (p< 0.05). Sehingga hasil *pretest* dan *posttest* memperoleh perubahan berarti (signifikan). Hal tersebut menandakan bahwa *treatment* latihan *Bounce Ball Drills* berpengaruh terhadap nilai koordinasi.

Tabel 7 Uji Perbedaan T Test.

Variabel Penelitian	t-hitung	t-tabel	Keterangan
<i>L signal pass response</i>	4.907	2,262	t-hitung > t-tabel Signifikan

Latihan <i>bounce ball drills</i>			
-----------------------------------	--	--	--

Sumber : Penulis, 2023.

Berdasarkan dari tabel diatas, nilai t-tabel lebih rendah dibandingkan nilai t-hitung yaitu  $2,262 < 4,907$  yang berarti ada perbedaan antara pengaruh latihan *signal pass response* dan *bounce ball drills* terhadap koordinasi pada Atlet Puslatcab Olahraga Hoki Kabupaten Kendal Tahun 2023.

Tabel 8 Uji *Mean Pre-test dan Post-test* pada Kelompok I dan Kelompok II.

<i>Mean</i>	Variabel penelitian		Keterangan
	<i>Signal Pass Response</i>	<i>Bounce Ball Drills</i>	
<i>Pre-test</i>	4,90	5,00	$4,90 < 5,00$
<i>Post-test</i>	7,20	7,50	$7,20 < 7,50$

Sumber : Penulis, 2023.

Berdasarkan hasil uji perbandingan *mean* dalam tabel diatas, hasil *post- test*  $M_{e1} < M_{e2}$  yaitu  $7,20 < 7,50$ . Kemudian peningkatan *mean* pada kelompok II (*Bounce Ball Drills*) lebih tinggi daripada peningkatan *mean* pada kelompok I (*Signal Pass Response*), yaitu pada kelompok II (*Bounce Ball Drills*) *Pre-test* 5,00 dan *Post-test* 7,50, sedangkan pada kelompok I (*Signal Pass Response*) yaitu pada *Pre-Test* 4,90 dan *Post- test* 7,20. Hasil tersebut menggambarkan bahwa hasil latihan *Bounce Ball Drills* lebih efektif dan berpengaruh dibandingkan hasil latihan *Signal Pass Response* terhadap koordinasi pada Atlet Puslatcab Olahraga Hoki Kabupaten Kendal Tahun 2023.

### 3. Perbedaan Pengaruh Latihan *Signal Pass Response* Dan *Bounce Ball Drills* Terhadap Koordinasi

Berdasarkan hasil *post-test* kelompok I dan kelompok II didapatkan hasil uji perbandingan *mean* dengan hasil *Mean* kelompok I  $<$  *Mean* kelompok II atau  $7,20 < 7,50$  yang mengartikan bahwa hasil latihan *bounce ball drills* lebih baik dibandingkan hasil latihan *signal pass response* terhadap koordinasi. Maka hipotesis ke 3 yang tertuliskan “latihan *bounce ball drills* lebih baik dari pada dengan *signal pass response* terhadap koordinasi pada atlet puslatcab hoki Kabupaten Kendal tahun 2023” terbukti.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan dalam skripsi dan output anaisis, maka ditarik kesimpulan

penelitian sebagai berikut:

1. Latihan *signal pass response* berpengaruh untuk meningkatkan koordinasi pada teknik dasar atlet puslatcab olahraga hoki Kabupaten Kendal tahun 2023.
2. Latihan *bounce ball drills* berpengaruh untuk meningkatkan koordinasi pada teknik dasar atlet puslatcab olahraga hoki Kabupaten Kendal tahun 2023.
3. Latihan *bounce ball drills* memberikan hasil lebih baik daripada *signal pass response* untuk meningkatkan koordinasi pada teknik dasar atlet puslatcab olahraga hoki Kabupaten Kendal tahun 2023.

Saran yang bisa diberikan dalam output penelitian yang di lakukan penulis sebagai berikut :

1. Latihan *bounce ball drills* lebih efektif untuk meningkatkan koordinasi, maka para pelatih hoki dapat menerapkan latihan *bounce ball drills* untuk meningkatkan koordinasi.
2. Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan perbandingan untuk peneliti lain dalam melakukan penelitian hampir menyerupai dengan sampel yang tidak sama dan menunjukkan keterbatasan masing-masing penelitian.