

Pengaruh Latihan *Drill* Bola Diam Dan *Drill* Bola Bergerak Terhadap Akurasi *Shooting* Teknik *Flick* Pada Cabang Olahraga *Hockey* Kabupaten Demak Tahun 2023

Muhamad Maulana

email:

Universitas PGRI Semarang

Abstract

The background of basic technical issues has a major influence on the success of playing hockey, basic techniques are the first step for players to get to know this game. Of course a technique cannot be applied perfectly without a method. The population is all hockey athletes in Demak district as many as 22 athletes. The variable in this study is to practice shooting accuracy in Denak district hockey in 2023. Based on field research, the results obtained are $t\text{-count} > t\text{-table}$ or $7.599 > 2.079$ and the significance value (2-tailed) of the experimental class is $0.000 < \alpha (0.05)$ which means significant. So it can be concluded that the results of the pretest and posttest experienced significant changes (meaningful) which indicated that the treatment of stationary and moving ball drills had an impact on the accuracy of flick technique shooting in hockey. It is hoped that in order to get better research results, there should be more research subjects. Further research is needed by adding other variables. Researchers are expected to be able to find variations in other forms of shooting practice. The Fixed Ball Drill and Moving Ball Drill exercises have an effect on improving flick shooting ability, so hockey coaches should apply the Stationary Ball Drill and Moving Ball Drill exercises to improve flick shooting ability.

Keywords: Covid-19, E-Learning, Pandemic, PJOK

Abstrak

Latar belakang permasalahan teknik dasar mempunyai pengaruh yang besar terhadap keberhasilan permainan *hockey*, teknik dasar sebagai langkah pertama pemain untuk mengenal permainan ini. Tentu saja sebuah teknik tidak akan bisa di aplikasikan dengan sempurna tanpa adanya sebuah metode. Populasi adalah seluruh atlet olahraga *hockey* kabupaten Demak sebanyak 22 atlet. Variabel dalam penelitian ini adalah untuk melatih akurasi *shooting* pada olahraga *hockey* kabupaten Denak Tahun 2023. Berdasarkan penelitian di lapangan, hasil $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ atau $7,599 > 2,079$ dan nilai signifikansi (2-tailed) dari kelas eksperimen sebesar $0.000 < \alpha (0.05)$ yang berarti signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil pretest dan posttest mengalami perubahan yang signifikan (berarti) yang menandakan bahwa pemberian treatment latihan *drill* bola diam dan bergerak memiliki pengaruh terhadap akurasi *shooting* teknik *flick* pada olahraga *hockey*. Diharapkan agar menghasilkan penelitian yang lebih baik sebaiknya subjek penelitian lebih banyak, Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lainnya, Peneliti diharapkan dapat menemukan variasi bentuk latihan tembakan lainnya. Latihan *Drill* Bola Diam dan *Drill* Bola Bergerak berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan *shooting flick*, maka sebaiknya para pelatih hoki dapat menerapkan latihan *Drill* Bola Diam dan *Drill* Bola Bergerak untuk

Kata Kunci: *Drill* bola diam, *drill* bola bergerak, *shooting*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan yang menggunakan energi fisik dan mental untuk melatih tubuh manusia secara jasmani dan rohani. Olahraga juga merupakan bentuk aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh yang terencana, terstruktur, dan berulang untuk meningkatkan mental dan emosional. selain itu juga bisa untuk mendapatkan bentuk tubuh, mengisi waktu luang, menurunkan berat badan, mencapai prestasi dan karir. Untuk mencapai prestasi dan karir perlu adanya pembinaan dan upaya peningkatan kualitas para atlet. begitu juga didalam olahraga *hockey*. *Hockey* adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke arah gawang lawan, dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. Dimainkan dengan menggunakan *stick* dan bola yang berukuran kecil, dengan cara di dorong atau dipukul (Nugraha, 2016: 22). Olahraga hockey adalah olahraga yang dimainkan oleh dua kelompok menggunakan *stick* dan bola dengan cara menggiring, mendorong atau memasukan bola ke gawang lawan. *Hockey* terbagi menjadi beberapa jenis, yaitu: hockey lapangan (*hockey field*), *hockey* dalam ruangan (*indoor hockey*) dan *hockey es*.

Olahraga hockey hampir seperti olahraga sepak bola yaitu untuk mendapatkan poin dalam permainan dengan cara memasukan bola ke gawang lawan. olahraga hockey di Indonesia masih mengalami beberapa kendala, sehingga belum bisa dikenal masyarakat seperti olahraga lain, misalnya sepak bola, basket, dan lain-lain. Hockey sulit berkembang di Indonesia, termasuk Provinsi Jawa Tengah. Terbukti dengan tidak adanya Pengurus Cabang dan atlet hockey di provinsi Jawa Tengah. Hockey Kabupaten Demak merupakan sebuah tim perwakilan atas nama Kabupaten Demak, yang sekarang sudah mulai berkembang melihat dari tim kota Semarang dan Kendal yang sudah maju dan berprestasi di setiap kejuaraan yang diikuti. Hockey Kabupaten Demak perlahan – lahan mulai berkembang dan berprestasi di kejuaraan hockey, yang terbaru hockey putra Kabupaten Demak lolos Porprov 2023. Berikut data hasil prestasi hockey Kabupaten Demak dalam 5 tahun terakhir dapat dilihat di tabel.

NO	TIM	KEJUARAAN	TAHUN	PRESTASI
1	Demak putera	Kejuaraan Hockey Ruangan dan Lapangan Antar Klub Tingkat Jawa Tengah.	2018	Juara 3
2	Demak putera	Kejuaraan Hockey Ruangan dan Lapangan Antar Klub Tingkat Jawa Tengah	2019	Juara 3
3	Demak putera	Kejuaraan Hockey Ruangan dan Lapangan Antar Klub Tingkat Jawa Tengah	2020	Juara 3
4	Demak putera	Popda Hockey Ruangan Jawa Tengah 2022 di Kudus.	2021	Juara 2
5	Demak puteri	PraPorprov Hockey Lapangan Jawa Tengah 2018 di Unnes.	2022	Juara 2
6	Demak Putra	Hockey Putra Kabupaten Demak Lolos Propov 2023	2023	

Hockey di Demak sendiri rata rata pemain yang ikut latihan adalah pemain pemula / pelajar dari kelas SMP sampai SMA. Pada saat melakukan teknik dasar *shooting* para pemain masih banyak melakukan kesalahan seperti, *shooting* yang tidak tepat sasaran, bola terlalu pelan dan bola melambung jauh di atas gawang. Hal ini disebabkan banyak pemain yang tergesa-gesa saat melakukan *shooting* dan kurangnya pemahaman tentang teknik dasar permainan hockey seperti teknik *shooting*, sebelum menguasai teknik dasar hockey pemain hendaknya menguasai teinik dasar pegangan *stick* (*grip*), *passing*, *dribble*, *passing* dan

menghentikan bola (*stopping*) agar pemain saat melakukan *shooting* pemain dapat melakukan *shooting* tepat sasaran dengan akurasi yang bagus.

Menurut Budiwanto (2012:43) akurasi merupakan keahlian seseorang untuk mengarahkan sesuatu benda ke sasaran yang ditentukan dengan tujuan mendapatkan hasil maksimal. Dengan demikian akurasi adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu target ke arah tujuan dengan tepat dan akurasi yang sangat baik. Terlebih ada beberapa atlet yang mengikuti olahraga hockey masih baru beberapa bulan dan masih belum begitu paham tentang Teknik dasar olahraga hockey salah satunya *shooting* Teknik *Flick*. Berdasarkan beberapa data diatas, teknik dasar mempunyai pengaruh yang besar terhadap keberhasilan permainan hockey, teknik dasar sebagai langkah pertama pemain untuk mengenal permainan ini. Tentu saja sebuah teknik tidak akan bisa di aplikasikan dengan sempurna tanpa adanya sebuah metode. Berdasarkan latar belakang di atas, tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pukulan *Flick* dengan metode *drill* bola diam terhadap akurasi *shooting* pada cabang olahraga hockey di Kabupaten Demak Tahun 2023. Mengetahui pengaruh pukulan *Flick* dengan metode *drill* bola bergerak terhadap akurasi *shooting* pada cabang olahraga hockey di Kabupaten Demak Tahun 2023 dan Mengetahui hasil yang lebih baik antara pukulan *Flick* dengan metode *drill* bola diam dan *drill* bola bergerak terhadap akurasi *shooting* pada cabang olahraga hockey di Kabupaten Demak Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Desain dalam penelitian ini menggunakan *pre-test* dan *post-test* desain. Metode eksperimen ini menggunakan pola M-S (*Match Subject*). Populasi pada penelitian ini adalah Pemain Hockey di Kabupaten Demak Tahun 2023 yang Berjumlah 40 Orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah pemain hockey di Kabupaten Demak Tahun 2023 yang berjumlah 22 atlet. Teknik sampling yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah sampling jenuh. Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan uji normalitas dan uji homogenitas data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti tentang “Pengaruh Latihan Drill Bola Diam Dan Drill Bola Bergerak Terhadap Akurasi Drill bola diam dan bergerak Teknik Flick Pada Cabang Olahraga Hockey Kabupaten Demak Tahun 2023” akan dijelaskan dengan mendeskripsikan data dan membahasnya untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Analisis data pada kelas kontrol meliputi data nilai *pretest* yaitu data nilai sebelum diberikan treatment latihan drill bola diam dan bergerak dan data nilai *posttest* yaitu data yang nilai yang diperoleh setelah dilakukan treatment. Analisis datanya meliputi deskripsi data, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan uji paired sampel *t-test* yang datanya bersumber dari nilai *pretest* dan *posttest*.

Nilai Pre test dan Post test

Kelas	N	Min	Max	Rata-rata
Pretest	22	6	16	9,91
Posttest	22	9	17	12,95

Dari tabel diatas diketahui rata-rata nilai pretest adalah 9,91 dan nilai posttest adalah 12,95. Nilai tertinggi pretest adalah 16 dan nilai terendah adalah 6. Sedangkan nilai tertinggi posttest adalah kelas 17 dan terendah adalah 9.

Uji Normalitas

Analisis hipotesis bergantung pada hasil uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode *Shapiro-Wilk* sebagai berikut:

	Test_Kntrl	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai_Kntrl	Pretest	,107	22	,200*	,963	22	,556
	Posttest	,145	22	,200*	,967	22	,633

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan metode *Shapiro-Wilk* diperoleh nilai *sig pretest* pada kelas kontrol sebesar 0,556. Sedangkan hasil uji normalitas pada nilai *posttest* diperoleh nilai *sig* sebesar 0,633. Berdasarkan dari acuan penentuan dari metode *Shapiro-Wilk* karena kedua data tersebut masing-masing nilai *sig* nya lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data nilai kelas kontrol berdistribusi normal.

Uji Paired Sample T-Test

Hasil *uji paired sampel t-test* nilai pretest dan posttest pada kelas kontrol sebagai berikut:

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest_Kntrl - Postest_Kntrl	-3,04545	2,14869	,45810	-3,9981	-2,09278	6,648	21	,000

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil *t*-hitung > *t*-tabel atau $6,648 > 2,079$ dan nilai signifikansi (2-tailed) dari kelas eksperimen sebesar $0.000 < \alpha (0.05)$ yang berarti signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil pretest dan posttest mengalami perubahan yang signifikan (berarti) yang menandakan bahwa pemberian treatment latihan drill bola diam dan bergerak memiliki pengaruh terhadap akurasi shooting teknik flick pada olahraga Hockey.

Analisis Data Kelas Eksperimen

Analisis datanya meliputi deskripsi data, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan uji paired sampel t test yang datanya bersumber dari nilai pretest dan posttest. Hasil analisis nilai pretest dan posttest adalah sebagai berikut :

Nilai Pretest dan Posttest

Kelas	N	Min	Max	Rata-rata
Pretest	22	5	17	10,50
Posttest	22	10	19	14,27

Dari tabel diatas diketahui rata-rata nilai pretest adalah 10,50 dan nilai posttest adalah 14,27. Nilai tertinggi pretest adalah 17 dan nilai terendah adalah 5. Sedangkan nilai tertinggi posttest adalah kelas 19 dan terendah adalah 10.

Uji Normalitas

Analisis hipotesis bergantung pada hasil dari uji normalitas. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode Shapiro-Wilk sebagai berikut:

Test_Eksp	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai_Eksp Pretest	,124	22	,200*	,956	22	,420
Posttest	,134	22	,200*	,975	22	,828

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan metode Shapiro-Wilk diperoleh nilai sig pretest pada kelas eksperimen sebesar 0,420. Sedangkan hasil uji normalitas pada nilai posttest diperoleh nilai sig sebesar 0,828. Berdasarkan dari acuan penentuan dari metode Shapiro-Wilk karena kedua data tersebut masing-masing nilai sig nya lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data nilai kelas eksperimen berdistribusi normal.

Uji Paired Sample T-Test

Hasil uji paired sampel t-test sebagai berikut:

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest_Eksp - Posttest_Eksp	-3,77273	2,32854	,49645	-4,80514	-2,74031	7,599	21	,000

Berdasarkan tabel diatas t-hitung > t-tabel atau 7,599 > 2,079 dan nilai signifikansi (2-tailed) dari kelas eksperimen sebesar 0.000 < α (0.05) artinya signifikan. Sehingga disimpulkan hasil pretest dan posttest mengalami perubahan yang signifikan (berarti) yang menandakan bahwa pemberian treatment latihan drill bola diam dan bergerak memiliki pengaruh terhadap akurasi shooting teknik flick pada olahraga Hockey.

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			

Pair 1	Kelas_Kntrl -	-1,31818	2,00918	,42836	-2,20900	-,42736	3,077	21	,006
	Kelas_Eksp								

Berdasarkan dari tabel diatas, nilai t-hitung (3,278) > t-tabel (2,447) dan nilai signifikansi (Sig.) 0,006 < α (0,05) yang berarti ada perbedaan antara pengaruh hasil latihan kelas kontrol dan kelas eksperimen.

Mean	Kelas		Keterangan
	Kontrol	Eksperimen	
Pretest	9,9091	10,5000	9,9091 < 10,5000
Posttest	12,9545	14,2727	12,9545 < 14,2727

Berdasarkan tabel 4.8 diatas, nilai rata-rata (*mean*) untuk kelas kontrol mengalami peningkatan dari pretest (9,9091) menjadi posttest (12,9545). untuk kelas eksperimen mengalami peningkatan dari pretest (10,5000) menjadi posttest (14,2727). Kemudian perbandingan nilai pretest antara kelas diperoleh bahwa nilai kelas kontrol (9,9091) < kelas eksperimen (10,5000), dan perbandingan nilai rata-rata posttest antara kelas diperoleh nilai kelas kontrol (12,9545) < kelas eksperimen (14,2727).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa latihan Drill Bola Diam berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan *shooting flick* pada atlet Hockey Kabupaten Demak Tahun 2023 dan latihan Drill Bola Bergerak berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan *shooting flick* pada atlet Hockey Kabupaten Demak Tahun 2023. Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil t-hitung > t-tabel atau 7,599 > 2,079 dan nilai signifikansi (2-tailed) dari kelas eksperimen sebesar 0.000 < α (0.05) yang berarti signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil pretest dan posttest mengalami perubahan yang signifikan (berarti) yang menandakan bahwa pemberian treatment latihan drill bola diam dan bergerak memiliki pengaruh terhadap akurasi shooting teknik flick pada olahraga Hockey.

Dengan mengacu pada hasil penelitian diatas, maka dapat disarankan yaitu latihan Drill Bola Diam dan Drill Bola Bergerak berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan *shooting flick*, maka sebaiknya para pelatih Hockey dapat menerapkan latihan Drill Bola Diam dan Drill Bola Bergerak untuk meningkatkan kemampuan *shooting flick*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi perbandingan bagi peneliti lain yang akan mengadakan penelitian sejenis dengan sampel yang berbeda dan memperhatikan kendala-kendala yang ada pada masing-masing penelitian, untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik sebaiknya subjek penelitian lebih banyak, subjek penelitian lebih baik di karantina agar treatment tidak terganggu dengan aktivitas lain, perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lainnya dan peneliti diharapkan dapat menemukan variasi bentuk latihan tembakan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Nugraha, A. P. (2016). *Pengembangan Model Pembelajaran Permainan Hockey Kaylami Sebagai Alternatif Materi Permainan Bola Kecil Penjasorkes Di SMA N 1 Limbangan Tahun 2016*. Skripsi. Semarang: Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.