

PROFIL KETERAMPILAN TEKNIK DASAR MAHASISWA HOCKEY DASAR KEPELATIHAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERISTAS NEGERI PADANG

Novriandendi¹, Ardo Okilanda², Roma Irawan,³ Romi Mardela

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Padang, Padang,
Indonesia

Email: novriandendi18@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil keterampilan teknik dasar mahasiswa Hoki Dasar Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang pada aspek dribbling, push, dan shooting. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik survei dan purposive sampling terhadap delapan mahasiswa yang mengikuti mata kuliah hoki dasar. Data dikumpulkan melalui tes Zig-zag Dribbling, Short Push Test, dan Shooting on Target Test, kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan klasifikasi T-score untuk menentukan kategori keterampilan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan dribbling, push, dan shooting mahasiswa putra dan putri secara keseluruhan tergolong cukup, dengan sebagian mahasiswa mencapai kategori baik, namun masih terdapat beberapa yang belum optimal. Faktor yang memengaruhi perkembangan keterampilan meliputi intensitas dan variasi latihan, koordinasi gerak, pengalaman bermain, serta kemampuan membaca situasi permainan. Kesimpulannya, penguasaan teknik dasar mahasiswa belum sepenuhnya optimal dan memerlukan latihan yang lebih terstruktur, bervariasi, serta berbasis situasi permainan agar keterampilan meningkat dan mendukung performa permainan secara maksimal. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa hasil temuan dapat dijadikan dasar bagi dosen, pelatih, dan pengembang kurikulum dalam merancang strategi pembelajaran serta program latihan yang lebih efektif, kontekstual, dan relevan dengan kebutuhan peningkatan kompetensi mahasiswa pada bidang kepelatihan olahraga.

Keywords: *Keterampilan; Teknik Dasar; Hockey; Dribbling, Push, Shooting*

PENDAHULUAN (TNR, 12PT, BOLD, RATA KIRI, HURUF BESAR)

Olahraga dipahami sebagai aktivitas yang melibatkan gerak fisik individu yang dilakukan secara sadar dengan tujuan memelihara serta meningkatkan kualitas kemampuan gerak dan kondisi kesehatan. Hal tersebut sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan Pasal 1 Ayat 1 yang menjelaskan bahwa olahraga merupakan rangkaian kegiatan yang melibatkan unsur pikiran, tubuh, dan jiwa secara terpadu dan terencana untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi fisik, spiritual, sosial, dan budaya sehingga olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga berperan dalam pembentukan karakter, penguatan nilai sosial, serta pelestarian budaya dalam kehidupan bermasyarakat.

Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana, terstruktur, dan berulang dengan tujuan meningkatkan serta memelihara kebugaran Fisik. Dalam konteks kesehatan, olahraga dipandang sebagai upaya promotif dan preventif yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup individu (Dasso, 2018). Olahraga menjadi salah satu kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena kebugaran Olahraga yang dihasilkan sangat diperlukan dalam menunjang pelaksanaan aktivitas dan tugas harian. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh seluruh kalangan usia, mulai dari usia muda hingga lanjut usia, dan dianjurkan untuk dilaksanakan secara rutin setiap hari guna memperoleh manfaat kesehatan yang optimal (Utomo et al., 2024).

Olahraga dipandang sebagai suatu proses yang dilaksanakan secara terencana dan berkesinambungan melalui berbagai aktivitas fisik yang bertujuan untuk menumbuhkan, mengembangkan, serta membina potensi jasmani dan rohani individu, baik sebagai pribadi maupun sebagai bagian dari masyarakat (Napo, 2024). Aktivitas olahraga dapat diwujudkan dalam bentuk permainan, perlombaan atau pertandingan, hingga pencapaian prestasi tertinggi,

yang secara keseluruhan ikut serta dalam membentuk kualitas manusia Indonesia seutuhnya yang berlandaskan nilai-nilai Pancasila (Hidayat & Indardi, 2015).

Olahraga merupakan rangkaian aktivitas gerak yang dilakukan secara teratur, terencana, dan sistematis dengan tujuan memelihara serta meningkatkan kemampuan gerak, sekaligus mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup individu (Mutohir et al., 2021; Devita & Müller, 2020). Dalam konteks tersebut, olahraga dapat dipandang sebagai sarana penting dalam pengembangan kemampuan fisik, keterampilan, serta aspek mental seseorang (Mardela, 2016). Aktivitas olahraga tidak hanya berfokus pada peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga melibatkan integrasi antara pikiran, tubuh, dan jiwa dalam mengembangkan potensi fisik, spiritual, sosial, dan budaya individu (Olenich et al., 2020). Aspek mental, khususnya motivasi, memegang peranan penting dalam aktivitas olahraga, karena individu atau atlet yang memiliki tingkat motivasi tinggi cenderung menunjukkan konsistensi dalam berlatih, semangat berkompetisi yang kuat, serta kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan (Masrun, 2019). Selain itu, olahraga dapat dilakukan oleh seluruh lapisan usia, mulai dari usia muda hingga usia lanjut, dan memiliki peran strategis dalam menjaga kebugaran yang dibutuhkan individu untuk menjalani aktivitas kehidupan sehari-hari. Melalui pelaksanaan olahraga yang dilakukan secara rutin dan berkesinambungan, individu diharapkan mampu mencapai kondisi fisik dan mental yang optimal serta meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh (Ekelund & Tarp, 2024).

Dalam mencakup pengembangan keolahragaan secara menyeluruh, olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi dipandang sebagai tiga pilar utama yang saling melengkapi dalam membangun dan memajukan ilmu keolahragaan (Ariyadi et al., 2025). Pilar ketiga tersebut menjadi sarana strategi bagi pengembangan suatu cabang olahraga, karena apabila sebuah cabang olahraga mampu berkembang secara seimbang dalam ranah pendidikan, prestasi, dan kreativitas, maka olahraga tersebut berpotensi tumbuh secara berkelanjutan serta berperan sebagai penggerak bagi sistem keolahragaan lainnya (Irawan et al., 2019). Selain itu, kemajuan sektor olahraga juga sangat dipengaruhi oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, termasuk kontribusi para pakar olahraga dalam menghasilkan inovasi baru baik dari sisi teori keolahragaan, metode dan teknik latihan, maupun pengembangan peralatan olahraga modern yang dirancang untuk mendukung peningkatan prestasi atlet secara optimal (Okilanda et al., 2018).

Salah satu cabang olahraga yang berkembang secara kompetitif adalah olahraga hoki, di mana pencapaian prestasi sangat erat kaitannya dengan tingkat kebugaran fisik atlet. Secara umum, kebugaran jasmani merupakan kondisi yang perlu terus ditingkatkan karena tubuh yang bugar akan memudahkan individu dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam aktivitas olahraga yang menuntut performa tinggi (Padli et al., 2023). Dalam konteks olahraga prestasi, peningkatan kondisi fisik bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik atlet agar mampu melaksanakan aktivitas olahraga secara efektif dan efisien, sehingga dapat menunjang pencapaian kinerja serta prestasi yang optimal (Pohan et al., 2025). Penelitian lain menunjukkan bahwa komponen kebugaran seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan merupakan faktor utama yang mempengaruhi kinerja atlet hoki selama proses latihan maupun pertandingan (McGuinness et al., 2022). Olahraga hoki memiliki beberapa nomor yang dipertandingkan, antara lain hoki ruangan, hoki lapangan, hoki es, dan hoki bawah air. Hoki ruangan atau hoki dalam ruangan merupakan adaptasi dari hoki lapangan dengan beberapa perbedaan pada peraturan dan penggunaan peralatan, namun tetap memiliki kesamaan dalam prinsip dasar teknik, strategi, serta keterampilan bermain, penerapan pola pikirnya disesuaikan dengan karakteristik lapangan dan kebutuhan permainan fisik yang berbeda. Penelitian terbaru juga menegaskan bahwa perbedaan karakteristik pada setiap nomor hoki menuntut pendekatan latihan yang spesifik agar atlet mampu mencapai kinerja optimal sesuai dengan cabang yang digeluti (White & MacFarlane, 2024).

Hoki merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut kondisi kebugaran Tubuh yang optimal dalam pelaksanaannya. Permainan ini dipertandingkan oleh dua regu yang masing-masing beranggotakan 11 orang pemain, di mana para pemain lapangan menggunakan tongkat (stick) untuk mengontrol, menghalangi, serta menggerakkan bola, sedangkan seorang penjaga gawang dilengkapi dengan perlengkapan pelindung diri secara lengkap (Hasanah & Rustriad, 2021). Selain itu, olahraga hoki dimainkan dengan tongkat bengkok yang digunakan untuk mendorong, menahan, dan memasukkan bola ke gawang lawan, dengan tujuan utama mencetak gol sebanyak-banyaknya sekaligus menjaga gawang agar tidak kebobolan oleh lawan (Tabrani, 2002)

Hoki merupakan olahraga motorik yang dimainkan di darat dan melibatkan aktivitas gerak seluruh tubuh, dengan sejarah awal yang diyakini berasal dari peradaban Persia Kuno dan Mesir Kuno. Permainan hoki mempertemukan dua tim yang saling bersaing dalam menggerakkan bola menggunakan tongkat bengkok yang dipegang oleh setiap pemain (Aritonang, 2024). Lebih lanjut dijelaskan bahwa hoki termasuk olahraga beregu yang dimainkan di lapangan rumput dengan memanfaatkan tongkat dan bola, di mana tujuan utama permainan adalah mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola serta berusaha mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan melalui area lingkaran tembak (Aritonang, 2024).

Tujuan dari hoki adalah mencetak gol dengan mengarahkan bola ke gawang lawan dari dalam lingkaran tembak (D circle), di mana kemenangan tergantung pada kemampuan tim untuk mengungguli tim lawan selama pertandingan yang dimainkan di lapangan berukuran 91,40 meter panjang dan 55 meter lebar (Kusnadi et al., 2024). Berbagai macam aspek diperlukan untuk mencapai performa puncak dan keterampilan hoki, termasuk ketersediaan fasilitas dan infrastruktur yang memadai, kehadiran pelatih yang berkualitas, pemain dengan keterampilan dan potensi, serta perencanaan kompetisi yang berkelanjutan. Agar prestasi dapat mencapai potensi maksimalnya, pengembangan keterampilan hoki juga harus didukung oleh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam olahraga, serta pelatihan sistematis dan berkelanjutan sejak usia dini (Bishop et al., 2023).

Mata kuliah hoki dasar yang diselenggarakan bagi siswa di lingkungan kampus sebagai wadah pelatihan cabang olahraga hoki masih menghadapi berbagai tantangan dalam upaya meningkatkan kualitas keterampilan pemain. Berdasarkan hasil observasi lapangan yang dilakukan pada tanggal 23–30 September 2025 melalui wawancara langsung dengan dosen pengampu mata kuliah hoki dasar, yaitu Dr. Roma Irawan, S.Pd., M.Pd., diperoleh informasi bahwa perkuliahan hoki dasar dilaksanakan setiap hari Selasa pukul 08.50–10.30. Kondisi tersebut mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Profil Keterampilan Teknik Dasar Mahasiswa Hoki Dasar Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang” .

METODE

Untuk menentukan profil keterampilan teknis dasar mahasiswa hoki tingkat dasar di Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Padang, penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Uji dan pengukuran digunakan sebagai metode pengumpulan data karena tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan keterampilan teknis dasar mahasiswa tanpa memberikan perlakuan khusus (Arikunto, 2006; Sugiyono, 2017).

Subjek penelitian adalah mahasiswa yang mengikuti mata kuliah hoki dasar Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dengan jumlah populasi sebanyak 13 orang, terdiri dari 8 mahasiswa putra dan 5 mahasiswa putri. Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian (Putra et al., 2023).

Berdasarkan kriteria keaktifan dan kehadiran dalam perkuliahan, sampel yang digunakan berjumlah 8 orang, yang terdiri dari 4 siswa putra dan 4 siswa putri.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur keterampilan teknik dasar hoki meliputi tes *dribbling*, tes *push*, dan tes *shooting*. Keterampilan *dribbling* diukur menggunakan *Zig-zag Dribbling Test* untuk mengetahui kecepatan dan kontrol menggiring bola (Hermanu, 2011). Keterampilan *push* diukur menggunakan *Short Push Test* dengan jarak sasaran 8 meter untuk menilai akurasi dan akurasi operan, yang mengacu pada *Floor Hockey Skills Assessment Test*. Sementara itu, keterampilan menembak diukur menggunakan *Shooting on Target Test* dengan jarak 10 meter guna menilai ketepatan tembakan ke gawang (Hermanu, 2011). Dengan adanya instrument test ini, maka seorang pelatih, dosen atau guru dapat melakukan pengukuran kepada responden dengan terstruktur (Irawan, 2018: 16).

Pengumpulan data dilaksanakan di lapangan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang melalui tahapan persiapan, pelaksanaan tes, dan pencatatan hasil. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif, dengan cara mentransformasikan skor mentah ke dalam *T-score*, kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma penilaian untuk menentukan kategori keterampilan teknik dasar siswa hoki. Hasil analisis ini digunakan untuk menggambarkan tingkat keterampilan *push*, *dribbling*, dan *shooting* mahasiswa dasar hoki Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang secara menyeluruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Keterampilan Teknik Dasar Mahasiswa *Hockey Dasar Putra* Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

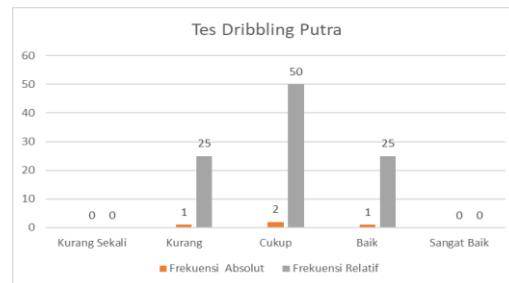
a. *Dribbling*

Hasil tes *dribbling* pada 4 mahasiswa *Hockey Dasar Putra* Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang menunjukkan nilai maksimum 45,14 dan minimum 61,56, dengan median 49,09, rata-rata 51,22, serta standar deviasi 7,16. Rincian keterampilan *dribbling* siswa tersebut disajikan pada Tabel 5 pada halaman berikutnya.

Tabel 1. Distribusi Hasil Data Keterampilan Teknik Dasar Dribbling Mahasiswa *Hockey Dasar Putra* Kepelatihan FIK UNP

No	Nilai Interval	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	>61.96	Kurang Sekali	0	0
2	54.80 – 61.95	Kurang	1	25
3	47.48 – 47.64	Cukup	2	50
4	40.48 – 47.64	Baik	1	25
5	<40.48	Sangat Baik	0	0
JUMLAH			4	100

Berdasarkan Tabel 1, sebanyak 1 siswa (25%) berada pada kategori baik, 2 siswa (50%) pada kategori cukup, dan 1 siswa (25%) pada kategori kurang. Distribusi keterampilan *dribbling* *hockey dasar putra* disajikan pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Diagram Hasil Data Keterampilan Teknik Dasar Dribbling Mahasiswa Hockey Dasar Putra Kepelatihan FIK UNP

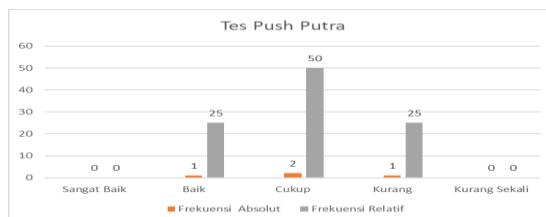
b. Push

Hasil tes teknik dasar Push dari 4 Mahasiswa Hoki Dasar Putra FIK UNP menunjukkan nilai maksimal 8, minimal 5, median 6,50, rata-rata 6,50, dan standar deviasi 1,29. Detail lengkap dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Hasil Data Keterampilan Teknik Dasar Push Mahasiswa Hockey Dasar Putra Kepelatihan FIK UNP

No	Nilai Interval	Kategori Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	> 8.44	Sangat Baik	0	0
2	7.15 – 8.44	Baik	1	25
3	5.86 – 7.14	Cukup	2	50
4	4.57 – 5.85	Kurang	1	25
5	< 4.57	Kurang Sekali	0	0
JUMLAH			4	100

Berdasarkan Tabel 2, 25% Mahasiswa Hoki Dasar Putra FIK UNP masuk kategori Baik, 50% Cukup, dan 25% Kurang. Rincian keterampilan teknik dasar push dapat dilihat pada Gambar 2 berikut ini:



Gambar 2. Diagram Hasil Data Keterampilan Teknik Dasar Push Mahasiswa Hockey Dasar Putra Kepelatihan FIK UNP

c. Shooting

Hasil tes teknik dasar Shooting dari 4 Mahasiswa Hoki Dasar Putra FIK UNP menunjukkan nilai maksimal 18, minimal 9, median 13,50, rata-rata 13,50, dan standar deviasi 3,87. Rincian lengkap dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Hasil Data Keterampilan Teknik Dasar Shooting Mahasiswa Hockey Dasar Putra Kepelatihan FIK UNP

No	Nilai Interval	Kategori Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	> 19.31	Sangat Baik	0	0
2	15.44 – 19.31	Baik	1	25
3	11.57 – 15.43	Cukup	2	50
4	7.70 – 11.56	Kurang	1	25
5	< 7.70	Kurang Sekali	0	0
JUMLAH			4	100

Berdasarkan Tabel 3, 25% Mahasiswa Hoki Dasar Putra FIK UNP masuk kategori Baik, 50% Cukup, dan 25% Kurang. Rincian keterampilan teknik dasar shooting dapat dilihat pada Gambar 3 berikut ini:



Gambar 3. Diagram Hasil Data Keterampilan Teknik Dasar Shooting Mahasiswa Hockey Dasar Putra Kepelatihan FIK UNP

2. Keterampilan Teknik Dasar Mahasiswa Hockey Dasar Putri Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

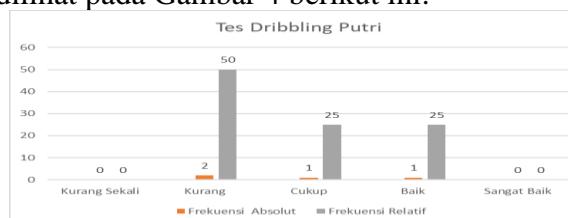
a. Dribbling

Hasil tes teknik dasar dribbling dari 4 Mahasiswa Hoki Dasar Putri FIK UNP menunjukkan nilai maksimal 64,22, minimal 43,5, median 55,95, rata-rata 54,91, dan standar deviasi 10,04. Detail lengkap dapat dilihat pada Tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Hasil Data Keterampilan Teknik Dasar Dribbling Mahasiswa Hockey Dasar Putri Kepelatihan FIK UNP

No	Nilai Interval	Kategori Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	> 69.97	Kurang Sekali	0	0
2	59.93 – 69.97	Kurang	2	50
3	49.89 – 59.92	Cukup	1	25
4	39.85 – 49.88	Baik	1	25
5	< 39.85	Sangat Baik	0	0
JUMLAH			4	100

Berdasarkan Tabel 5, 50% Mahasiswa Hoki Dasar Putri FIK UNP masuk kategori Kurang, 25% Cukup, dan 25% Baik. Rincian keterampilan teknik dasar dribbling dapat dilihat pada Gambar 4 berikut ini:



Gambar 4. Diagram Hasil Data Keterampilan Teknik Dasar Dribbling Mahasiswa Hockey Dasar Putri Kepelatihan FIK UNP

b. Push

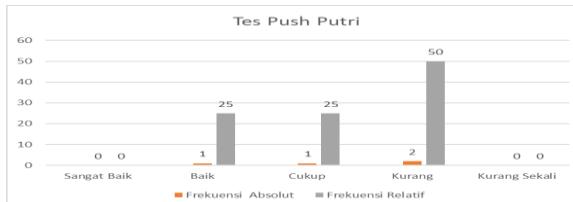
Hasil tes teknik dasar Push dari 4 Mahasiswa Hoki Dasar Putri FIK UNP menunjukkan nilai maksimal 7, minimal 4, median 4,50, rata-rata 5, dan standar deviasi 1,41. Rincian lengkap dapat dilihat pada Tabel 5 berikut ini:

Tabel 5. Distribusi Hasil Data Keterampilan Teknik Dasar Push Mahasiswa Hockey Dasar Putri Kepelatihan FIK UNP

No	Nilai Interval	Kategori Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	> 7.12	Sangat Baik	0	0
2	5.71 – 7.12	Baik	1	25
3	4.30 – 5.70	Cukup	1	25
4	2.89 – 4.29	Kurang	2	50

5	< 2.89	Kurang Sekali	0	0
	JUMLAH		4	100

Berdasarkan Tabel 5, 25% Mahasiswa Hoki Dasar Putri FIK UNP masuk kategori Baik, 25% Cukup, dan 50% Kurang. Rincian keterampilan teknik dasar push dapat dilihat pada Gambar 5 berikut ini:



Gambar 5. Diagram Hasil Data Keterampilan Teknik Dasar Push Mahasiswa Hockey Dasar Putri Kepelatihan FIK UNP

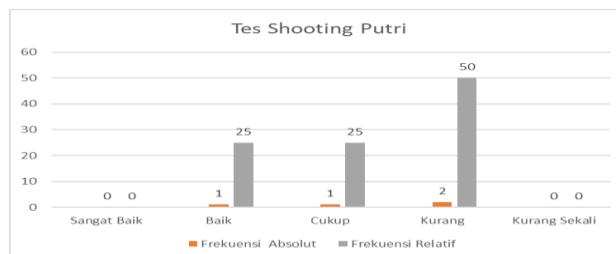
c. *Shooting*

Hasil tes teknik dasar Shooting dari 4 Mahasiswa Hoki Dasar Putri FIK UNP menunjukkan nilai maksimal 15, minimal 13, median 13,50, rata-rata 13,75, dan standar deviasi 0,96. Rincian lengkap dapat dilihat pada Tabel 6 berikut ini:

Tabel 6. Distribusi Hasil Data Keterampilan Teknik Dasar Shooting Mahasiswa Hockey Dasar Putri Kepelatihan FIK UNP

No	Nilai Interval	Kategori Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	> 15.19	Sangat Baik	0	0
2	14.23 – 15.19	Baik	1	25
3	13.27 – 14.22	Cukup	1	25
4	12.31 – 13.26	Kurang	2	50
5	< 12.31	Kurang Sekali	0	0
	JUMLAH		4	100

Berdasarkan Tabel 5, 25% Mahasiswa Hoki Dasar Putri FIK UNP masuk kategori Baik, 25% Cukup, dan 50% Kurang. Rincian keterampilan teknik dasar shooting dapat dilihat pada Gambar 6 berikut ini:



Gambar 6. Diagram Hasil Data Keterampilan Teknik Dasar Shooting Mahasiswa Hockey Dasar Putri Kepelatihan FIK UNP

3. Keterampilan Teknik Dasar Mahasiswa Hockey Dasar Putra Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Secara Keseluruhan

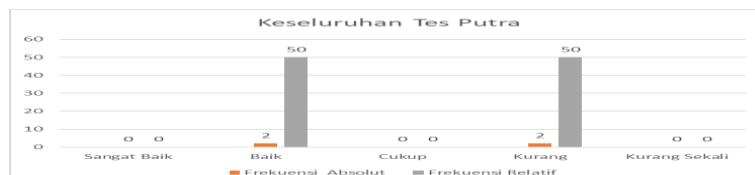
Hasil keseluruhan tes 4 Mahasiswa Hoki Dasar Putra FIK UNP menunjukkan nilai maksimal 55,41, minimal 45,56, median 49,52, rata-rata 50, dan standar deviasi 4,93. Rincian keterampilan dasar teknik secara keseluruhan dapat dilihat pada Tabel 7 berikut ini:

Tabel 7. Distribusi Hasil Data Keterampilan Teknik Dasar Mahasiswa Hockey Dasar Putra Kepelatihan FIK UNP

No	Nilai Interval	Kategori Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	> 57.40	Sangat Baik	0	0

2	52.47 – 57.40	Baik	2	50
3	47.54 – 52.46	Cukup	0	0
4	42.61 – 47.53	Kurang	2	50
5	< 42.61	Kurang Sekali	0	0
JUMLAH			4	100

Berdasarkan Tabel 7, 50% Mahasiswa Hoki Dasar Putra FIK UNP masuk kategori Baik dan 50% Kurang. Rincian keterampilan teknik dasar dapat dilihat pada Gambar 7 berikut ini:



Gambar 7. Diagram Hasil Data Keterampilan Teknik Dasar Mahasiswa Hockey Dasar Putra kepelatihan FIK UNP

4. Keterampilan Teknik Dasar Mahasiswa Hockey Dasar Putri Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri padang Secara Keseluruhan

Hasil keseluruhan tes 4 Mahasiswa Hoki Dasar Putri FIK UNP menunjukkan nilai maksimal 58,14, minimal 41,94, median 49,96, rata-rata 50, dan standar deviasi 6,62. Rincian keterampilan dasar teknik secara keseluruhan dapat dilihat pada Tabel 8 berikut ini:

Tabel 8. Distribusi Hasil Data Keterampilan Teknik Dasar Mahasiswa Hockey Dasar Putri Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Secara Keseluruhan

No	Nilai Interval	Kategori Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	> 59.93	Sangat Baik	0	0
2	53.31 – 59.93	Baik	1	25
3	46.69 – 53.30	Cukup	2	50
4	40.07 – 46.68	Kurang	1	25
5	< 42.61	Kurang Sekali	0	0
JUMLAH			4	100

Berdasarkan Tabel 5, 25% Mahasiswa Hoki Dasar Putri FIK UNP masuk kategori Baik, 50% Cukup, dan 25% Kurang. Rincian keterampilan teknik dasar dapat dilihat pada Gambar 8 berikut ini:



Gambar 8. Diagram Hasil Data Keterampilan Teknik Dasar Mahasiswa Hockey Dasar Putri Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Secara Keseluruhan

PEMBAHASAN

1. Keterampilan Teknik Dasar Mahasiswa Hockey Dasar Putra FIK UNP a. Dribbling

Dribbling atau menggiring bola merupakan keterampilan dasar penting dalam hoki untuk menguasai bola, membangun serangan, dan melindungi bola dari tekanan lawan. Teknik ini dapat dilakukan melalui beberapa metode seperti open stick dribble dan Indian dribble (Mulawaman et al., 2018). Hasil penelitian menunjukkan rata-rata keterampilan dribbling mahasiswa Hoki Dasar Putra FIK UNP sebesar 51,22 dengan

kategori cukup, menunjukkan kemampuan mahasiswa belum optimal. Pengamatan saat tes menemukan kesulitan dalam mengontrol bola saat bergerak cepat dan mengubah arah, serta fokus melihat yang terlalu pada bola sehingga kurang membaca situasi permainan (Wahidah & Zaman, 2023). Faktor yang mempengaruhi antara lain penguasaan teknik dasar yang terbatas, koordinasi gerak yang belum optimal, dan konsistensi latihan yang rendah. Oleh karena itu, peningkatan keterampilan dribbling perlu dilakukan melalui latihan terprogram dan berkelanjutan.

b. Push

Push adalah teknik dasar passing dengan pukulan cepat tanpa ayunan besar, memungkinkan bola dialirkan secara efektif ke arah yang diinginkan (Salman & Haryono, 2023). Teknik ini berguna saat bergerak membawa bola dan dilakukan dengan posisi tubuh, tangan, dan kaki yang tepat untuk menghasilkan passing yang akurat. Meskipun kekuatannya relatif kecil, push dapat dilakukan untuk jarak yang cukup jauh jika koordinasi geraknya baik. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata keterampilan push siswa sebesar 6,50 dengan kategori cukup, menandakan penguasaan teknik belum optimal. Pengamatan tes menemukan posisi tubuh, pegangan stick, dan koordinasi tangan-kaki yang kurang tepat, sehingga akurasi dan kekuatan passing belum maksimal. Teknik reverse push , variasi passing jarak dekat dengan membalik stick, juga masih kurang dikuasai (TTT Nasution, 2017). Kurangnya latihan spesifik dan konsistensi menjadi faktor utama skill push yang belum maksimal.

c. Shooting

Shooting adalah teknik menembakkan bola ke gawang dengan kekuatan maksimal untuk mencetak gol (Mahanani & Indriarsa, 2021). Secara umum mirip dengan passing, namun sasaran shooting adalah gawang. Beberapa teknik passing seperti push dan reverse push dapat digunakan sebagai pengambilan gambar dalam situasi tertentu. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata keterampilan menembak siswa sebesar 13,50 dengan kategori cukup, menunjukkan kemampuan menembak ke gawang belum optimal. Pengamatan tes menemukan kesulitan memadukan kekuatan dan akurasi, sehingga bola sering meleset. Faktor penyebabnya adalah kurangnya penguasaan teknik dasar, koordinasi tubuh yang belum maksimal, dan minimnya latihan spesifik. Latihan terprogram dan berkesinambungan diperlukan untuk meningkatkan kemampuan menembak agar lebih efektif dalam permainan.

2. Keterampilan Teknik Dasar Mahasiswa Hockey Dasar Putri Kepelatihan FIK UNP

a. Dribbling

Dribbling atau menggiring bola merupakan keterampilan dasar penting dalam hoki untuk mempertahankan penguasaan bola dan membangun serangan. Teknik ini dapat dilakukan melalui open stick dribble atau Indian dribble (Mulawaman et al., 2018). Hasil penelitian menunjukkan rata-rata keterampilan dribbling mahasiswa Hoki Dasar Putri FIK UNP sebesar 54,91 dengan kategori cukup, menandakan penguasaan teknik belum optimal. Observasi tes menunjukkan beberapa siswa kesulitan menjaga stabilitas menggiring bola saat bergerak cepat atau mengubah arah. Pandangan yang terlalu fokus pada bola dan kurang membaca situasi sekitar juga membatasi efektivitas dribbling (Wahidah & Zaman, 2023). Faktor penyebab antara lain karakteristik fisik, pengalaman bermain terbatas, dan minimalnya latihan situasional. Oleh karena itu, diperlukan latihan dribbling yang aplikatif dan berdasarkan situasi pertandingan agar keterampilan berkembang secara optimal.

b. Push

Push adalah teknik passing dasar dengan menggerakkan bola menggunakan stick tanpa ayunan lebar, memungkinkan bola diarahkan dengan cepat dan tepat. Teknik ini efektif saat pemain bergerak dan menuntut posisi tangan, sikap tubuh, serta

koordinasi lengan-kaki yang baik (Winarno, 2014). Meskipun tenaga yang dihasilkan relatif kecil, penguasaan teknik memungkinkan dorongan dengan jarak yang cukup jauh dan akurat. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata keterampilan mendorong siswa sebesar 5 dengan kategori cukup, menandakan penguasaan teknik belum maksimal. Observasi menunjukkan beberapa siswa ragu-ragu saat melakukan dorongan bola, sehingga arah dan kekuatan passing kurang konsisten. Teknik reverse push juga masih kurang dikuasai, terutama dalam penggunaan tangan dan keseimbangan tubuh. Kurangnya pengalaman bermain dan latihan situasional menjadi faktor utama. Latihan yang lebih aplikatif dan berbasis situasi permainan diperlukan untuk meningkatkan keterampilan push.

c. **Shooting**

Shooting adalah teknik dasar untuk menembak bola ke gawang dengan kekuatan dan akurasi optimal (Hidayattullah, 2021). Teknik ini mirip dengan passing, namun ditujukan langsung ke gawang lawan. Beberapa teknik passing seperti push dan reverse push dapat digunakan sebagai pengambilan gambar dalam situasi tertentu. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata keterampilan menembak siswa sebesar 13,75 dengan kategori cukup, menandakan kemampuan menembak ke gawang belum maksimal. Observasi menunjukkan sebagian siswa berhati-hati saat menembak, sehingga kekuatan dan akurasi tembakan kurang konsisten. Minimnya pengalaman menangani situasi pertandingan juga memengaruhi kemampuan menentukan momen yang tepat untuk pengambilan gambar. Latihan shooting yang variatif dan berdasarkan situasi permainan diperlukan untuk meningkatkan efektivitas tembakan dan kontribusi gol dalam permainan.

3. Keterampilan Teknik Dasar Mahasiswa Hockey Dasar Putra Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Secara Keseluruhan

Keterampilan teknik dasar hockey merupakan kemampuan awal yang harus dikuasai siswa untuk mengikuti mata kuliah hockey dasar, karena menjadi fondasi utama dalam efektivitas gerak dan penguasaan permainan (Powell, 2009:33). Penelitian ini mengkhususkan keterampilan dasar pada dribbling, push, dan shooting. Hasil menunjukkan bahwa dari 4 siswa putra, 2 berada pada kategori baik dan 2 pada kateg Rata-rata keterampilan yang hanya cukup ini mempengaruhi performa permainan. Faktor yang berperan antara lain metode latihan yang diberikan, di mana latihan perlu dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan teknik (Harsono dalam Powell, 2009), serta kurang variasi latihan yang dapat menurunkan motivasi siswa. Oleh karena itu, latihan yang lebih bervariasi seperti latihan berpasangan, teknik berbasis permainan, dan simulasi pertandingan sederhana diperlukan agar keterampilan dribbling, push, dan shooting meningkat secara optimal.

4. Keterampilan Teknik Dasar Mahasiswa Hockey Dasar Putri Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Secara Keseluruhan

Keterampilan teknik dasar hoki merupakan aspek penting dalam pembelajaran dasar hoki karena menjadi landasan penguasaan permainan. Teknik dasar yang baik menyederhanakan gerakan permainan secara efektif dan terkontrol (Powell, 2009:33). Penelitian ini menekankan tiga teknik utama: dribbling, push, dan shooting. Hasil penelitian menunjukkan dari 4 siswa putri, 1 berada pada kategori ba Hasil ini menunjukkan penguasaan teknik dasar masih perlu ditingkatkan melalui latihan terarah. Faktor yang mempengaruhi antara lain intensitas latihan yang terbatas, kurangnya variasi metode latihan, serta kenyamanan, kepercayaan diri, dan adaptasi terhadap karakteristik permainan (Harsono, 1988:101). Oleh karena itu, latihan yang bervariasi, bertahap, dan disesuaikan dengan kemampuan siswa yang diperlukan agar keterampilan dribbling, push, dan shooting berkembang secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar mahasiswa Hoki Dasar Putra dan Putri FIK Universitas Negeri Padang dalam aspek dribbling, push, dan shooting secara keseluruhan tergolong cukup. Hal ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar belum sepenuhnya optimal, meskipun beberapa mahasiswa sudah mencapai kategori baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan keterampilan tersebut antara lain intensitas dan variasi latihan, koordinasi gerak, pengalaman bermain, serta kemampuan membaca situasi permainan. Oleh karena itu, pengembangan latihan yang lebih terstruktur, bervariasi, dan berdasarkan situasi pertandingan diperlukan untuk meningkatkan efektivitas penguasaan teknik dasar, sehingga siswa dapat mendukung performa permainan secara maksimal. Hasil temuan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi pembelajaran dan program latihan yang lebih aplikatif pada mata kuliah dasar hoki di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT.Rineke Cipta.
- Aritonang, A. S. (2024). Terhadap Kelincahan Atlet Unimed Club Tahun 2023 Ladder Drill. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 12(1), 1–6.
- Ariyadi, A., Raharjo, H. P., & Setiawan, I. (2025). Analysis of achievement guidance of martial arts sports in Pekalongan City. *Journal of Physical Education and Sports*, 14(4), 35–48.
- Bishop, C., de Keijzer, K. L., Turner, A. N., & Beato, M. (2023). Measuring interlimb asymmetry for strength and power: a brief review of assessment methods, data analysis, current evidence, and practical recommendations. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 37(8), 745–750.
- Dasso, N. A. (2018). How is exercise different from physical activity? A concept analysis. *Nursing Forum*. *Nursing Forum*, 54(2).
- Devita, S., & Müller, A. (2020). Association of physical activity (sport) and quality of life: A literature review. *Geosport for Society*, 12(1), 44–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.30892/gss.1205-057>
- Ekelund, U., & Tarp, J. (2024). Physical activity, sedentary time and health - a narrative review with new insights. *Jurnal Medis Denmark*, 71(11).
- Hasanah, N., & Rustriad, T. (2021). The role of physical education in improving students' fitness. *Indonesian Journal for Physical Education Studies*, 1(1), 1–10.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud.
- Hermanu, E. (2011). Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Dribble dan Shooting Dengan Menggunakan Alat Yang Dimodifikasi Pada Cabang Olahraga Hockey. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 3(1), 32–42.
- Hidayat, A., & Indardi, N. (2015). Survei Perkembangan Olahraga Rekreasi Gateball Di Kabupaten Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(4), 49–53.
- Hidayattullah, T. S. (2021). Study of Body Attitude Criteria of Indoor Hockey Players Based on Body Height to Obtain Accurate Shooting Techniques. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 04(02), 2019–2022.
- Irawan, R. (2018). Validitas dan reliabilitas tes kondisi fisik atlet sekolah sepakbola (SSB) Kota Padang: Battery test of physical conditioning. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(2), 90–99.
- Irawan, R., Soniawan, V., Lesmana, H. S., Kepelatihan, J., Keolahragaan, F. I., & Padang, U. N. (2019). Penyusunan Bentuk Latihan dan Teknik Permainan Futsal Bagi Guru,

- Pelatih dan Pembina Futsal di Kabupaten Sijunjung. *Jurnal Berkarya Pengabdian Pada Masyarakat*, 1(2), 201–208.
- Kusnadi, K., Supriadi, D., & Solihin, A. O. (2024). Survei Pembinaan Hockey di Banten Tahun 2023. 7(6), 5658–5669. *IIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(6), 5658–5669. <https://doi.org/https://doi.org/10.54371/jiip.v7i6.4706>
- Mahanani, R. A., & Indriarsa, N. (2021). Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 139–149.
- Mardela, Ro. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-tangan dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 28-47.
- Masrun. (2019). Pengaruh Mental Toughness dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1–11.
- McGuinness, A., Passmore, D., Malone, S., & Collins, K. (2022). Intensitas Lari Puncak Pemain Hoki Lapangan Wanita Elit Selama Pertandingan Kompetitif. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(4), 1064–1070.
- Mulawaraman, U., Sapulete, J. J., Mulawaraman, U., & Jakarta, U. N. (2018). Exercise Method of Hockey Basic Technique Skills 1. 12(Isphe), 147–150.
- Mutohir, T. C., Lutan, R., Maksum, A., Kristiyanto, A., & Akbar, R. (2021). *Laporan Nasional Sport Development Index Tahun 2021: Olahraga Untuk Investasi Pembangunan Manusia*. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Napo, P. (2024). Rhythmic Gymnastics: Exploring Its Benefits And Contributions In The World Of Education (A Literature Review). *Mandala Education Journal*, 9(1), 68-76.
- Nasution, T. T. T. (2017). Analisis Gerak Teknik Reverse Push Dalam Permainan Hockey Lapangan Atlet Putri Unimed Hockey Club Tahun 2016. *Universitas Negeri Medan*.
- Okilanda, A., Arisman, A., Lestari, H., Lanos, M. E. C., Fajar, M., Putri, S. A. R., & Sugarwanto, S. (2018). Sosialisasi Petanque Sebagai Olahraga Masa Kini. *Jurnal Bagimu Negeri*, 2(1), 69–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.26638/jbn.638.8651>
- Olenich, T., Terarakelyants, V., Shestopalova, O., & Biryukov, I. L. (2020). Sport spirituality as an educational innovation (evidence-based study). *E3S Web of Conferences*, 2(10).
- Padli, Edmizal, E., Haryanto, H., Rahman, D., & Tika, D. Y. (2023). Aktifitas Fisik Mahasiswa Pada Masa New Normal. *Jurnal Patriot*, 5(1), 75-82.
- Pohan, I. C., Supriadi, A., & Abady, A. N. (2025). Pengaruh Variasi Latihan Hexagonal Obstacle Dan Shuttle Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Hockey. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 13(1), 30–39.
- Putra, Y. A., Saputra, M., Rozi, M. F., & Pratama, N. Z. (2023). Pengaruh Metode Induktif dan Metode Deduktif Terhadap Kemampuan Motorik Siswa. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(3), 545–558.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pengembangan*. Alfabeta.
- Tabrani, P. (2002). *Hoki Kreativitas dan Riset Dalam Olahraga*. ITB.
- Utomo, S., Komarudin, Cakrawati, D. K., Kusumawardhana, B., & Oktarifaldi. (2024). Profil Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(2), 130–141.
- Wahidah, I., & Zaman, I. B. (2023). Development of Hockey Dribbling Exercises Android App-Based. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 687–698.
- Winarno, M. E. (2014). *Evaluasi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. Universitas Negeri Malang.
- White, A. D., & MacFarlane, N. (2024). Time-on-pitch or full-game GPS analysis procedures for elite field hockey? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 8(5), 549–555.