

**STUDI KRITERIA SIKAP TUBUH PEMAIN HOKI RUANGAN
BERDASARKAN TINGGI BADAN UNTUK MEMPEROLEH
TEKNIK PASSING YANG AKURAT**



**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2021**

**STUDI KRITERIA POSTUR TUBUH PEMAIN INDOOR HOCKEY
BERDASARKAN TINGGI TUBUH UNTUK MENDAPATKAN TEKNIK
PASSING YANG AKURAT**

ADI PADLI HAMZAH

adipadlihamzah_9903818003@mhs.unj.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui postur tubuh pemain hoki indoor dalam teknik passing berdasarkan postur tubuh yang terdiri dari posisi awal, posisi eksekusi, dan posisi akhir. Ketiga posisi tersebut telah dibuktikan oleh pemain hoki indoor putra dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Pengumpulan data dilakukan pada bulan September di Hall B Arena Hoki Indoor Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Dalam menganalisis data, penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran kinematika, dan data diperoleh melalui angket, observasi, dan wawancara. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tinggi badan ideal seorang pemain hoki indoor yang memiliki teknik passing yang akurat. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet hoki indoor putra Universitas Negeri Jakarta yang mengikuti metode penelitian kuasi eksperimental dengan desain time series pada teknik passing dalam hoki indoor. Hasil dari penelitian ini akan mengungkap data ketinggian dan posisi tubuh dalam melakukan teknik passing dan keakuratannya. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, peneliti memberikan beberapa rekomendasi kepada para pelatih dan pemain hoki untuk memiliki beberapa klasifikasi tinggi badan dengan postur tubuh yang lebih akurat dalam mengoper bola.

Kata kunci : hoki dalam ruangan, postur tubuh, tinggi, passing, akurasi.

**STUDY OF BODY POSTURE CRITERIA FOR INDOOR HOCKEY
PLAYERS BASED ON BODY HEIGHT TO OBTAIN ACCURATE PASSING
TECHNIQUES**

ADI PADLI HAMZAH

adipadlihamzah_9903818003@mhs.unj.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to investigate the posture of indoor hockey players in the passing techniques based on the body stance which consists of the initial position, execution position, and final position. These three positions have been demonstrated by a male indoor hockey player from the Faculty of Sport Sciences, Jakarta State University. The data was collected in September at Hall B, Indoor Hockey Arena, Faculty of Sport Sciences, Jakarta State University. In analyzing the data, this research used tests and measurements of kinematics, and the data obtained through questionnaires, observations, and interviews. The main purpose of this research is to discover the ideal height of an indoor hockey player who has accurate passing techniques. The samples in this study were all male indoor hockey athletes at the Jakarta State University who followed a quasi-experimental research method with a time series design on indoor hockey passing techniques. The result of this study will reveal the data of height and body position in performing the passing techniques and its accuracy of the techniques. Therefore, in this study, the researchers provide some recommendations for the coaches and hockey players to possess some height classifications with a body posture that sets a better accuracy in passing the ball.

Keywords: *indoor hockey, posture, height, passing, accuracy.*

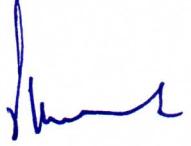
**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I


Dr. Hernawan, S.E., M.Pd

Tanggal: 20 - 02 - 2021

Pembimbing II


Dr. Yusmawati, M.Pd

Tanggal : 20 - 02 - 2021

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd
(Ketua)¹

Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or
(Sekretaris)²

Nama : Adi Padli Hamzah

No Registrasi : 9903818003

Tanggal Lulus :

Angkatan : 2018


23 - 02 - 2021

1. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

2. Koordinator Prodi Pendidikan Jasmani S2 Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Adi Padli Hamzah
No Registrasi : 9903818003
Program Studi : Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or (Koordinator Program Studi)		23 - 02 - 2021
2	Dr. Hernawan, S.E., M.Pd (Pembimbing I)		20 - 02 - 2021
3	Dr. Yusmawati, M.Pd (Pembimbing II)		20 - 02 - 2021
4	Dr. Taufik Rihatno, M.Pd (Penguji)		22 - 02 - 2021
5	Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si (Penguji)		22 - 02 - 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Adi Padli Hamzah

NIM : 9903818003

Tempat/Tanggal Lahir : Kuningan, 07 Juli 1993

Program : Magister

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Studi Kriteria Sikap Tubuh Pemain Hoki Ruangan Berdasarkan Tinggi Badan Untuk Memperoleh Teknik Passing Yang Akurat” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Februari 2021

Yang menyatakan,



Adi Padli Hamzah

NIM 9903818003

PERNYATAAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Adi Padli Hamzah
NIM : 9903818003
Fakultas/Prodi : Pendidikan Jasmani
Alamat email : adihamzahfadli@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

STUDI KRITERIA SIKAP TUBUH PEMAIN HOKI RUANGAN BERDASARKAN TINGGI
BANDAN UNTUK MEMPEROLEH TEKNIK PASSING YANG AKURAT

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, Februari 2021
Penulis

(Adi Padli Hamzah)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah. Puji syukur kehadirat Allah Subhanahuwata'ala, Tuhan Yang Maha Esa. Sebab atas segala rahmat, karunia, taufik dan hidayah-Nya maka tesis yang berjudul “Studi Kriteria Sikap Tubuh Pemain Hoki Ruangan Berdasarkan Tinggi Badan Untuk Memperoleh Teknik *Passing* Yang Akurat” dapat penulis susun dalam rangka untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Tulisan yang amat sederhana ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya peran dan bantuan serta masukan dari berbagai pihak. Karenanya, sudah semestinya penulis mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

Rektor Universitas Negeri Jakarta Bapak Dr. Komarudin, M.Si., Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta Ibu Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd., Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Bapak Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or., Bapak Dr. Hernawan, S.E, M.Pd dan Ibu Yusmawati, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam pembuatan tesis ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik, Keluarga yang selalu memberikan do'a dan dukungannya selama ini, serta Teman teman Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2018.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan tesis ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan adanya saran maupun kritik dari para pembaca dan semua pihak yang mengarah kepada perbaikan penyusunan tesis ini.

Demikian yang dapat penulis sampaikan, semoga tesis ini memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca serta dapat dilanjutkan ke tahap selanjutnya.

Jakarta, Februari 2021

Penulis,

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERBAIKAN TESIS.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vi
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. <i>State of The Art</i>	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
1. Sikap Tubuh Pemain Hoki Ruangan	10
a. Pengertian Olahraga Hoki.....	10
b. Teknik Dasar Permainan Hoki.....	16
c. Peralatan Permainan Hoki.....	18
1) Bola.....	18
2) Stik	19
3) Pelindung Kaki, Pelindung Mulut, dan Pelindung Tangan	20
4) Penjaga Gawang.....	22
5) Lapangan Hoki Ruangan.....	23
6) Gawang Hoki Ruangan	24
d. Sikap Tubuh	24
2. Teknik Passing yang akurat.....	28
a. Forehand Pass	30
b. Reverse Pass.....	31
3. Antropometri dan Tinggi Badan	33
a. Antropometri.....	33
b. Tinggi Badan	36
B. Penelitian Yang Relevan	40
C. Kerangka Berpikir	40
D. Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Waktu dan Tempat Penelitian	43
C. Desain Penelitian.....	43
D. Populasi dan Sampel Penelitian	44
E. Teknik Pengumpulan Data.....	44

F. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Deskripsi Data	48
1. Hasil Kuesioner	48
a. Indikator Pengalaman Bermain	49
b. Indikator Pengetahuan Bermain	51
c. Indikator Tinggi Badan	52
d. Indikator Panjang Lengan	53
e. Indikator Jarak Antar Pegangan	55
2. Hasil Wawancara.....	56
3. Hasil Tes Keterampilan Teknik <i>Passing</i>	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	68
RIWAYAT HIDUP	100



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1: Bola Hoki Ruangan	19
Gambar 2.2: Stik Hoki Ruangan	20
Gambar 2.3: Pelindung Tulang kering (<i>Shin Guard</i>).....	20
Gambar 2.4: Pelindung Mulut (<i>Mouth Guard</i>)	21
Gambar 2.5: Pelindung Tangan (<i>Glove</i>)	22
Gambar 2.6: Penjaga Gawang Hoki Ruangan.....	22
Gambar 2.7: Lapangan Hoki ruangan	23
Gambar 2.8: Gawang Hoki Ruangan	24
Gambar 2.9: Sikap Awal <i>Forehand Pass</i>	31
Gambar 2.10: Sikap Pelaksanaan <i>Forehand Pass</i>	31
Gambar 2.11:Sikap Akhir <i>Forehand Pass</i>	31
Gambar 2.12: Sikap Awal <i>Reverse Pass</i>	32
Gambar 2.13: Sikap Pelaksanaan <i>Reverse Pass</i>	32
Gambar 2.14: SikapAkhir <i>Reverse Pass</i>	32
Gambar 4.1: Grafik Histogram Pernyataan ke-1.....	49
Gambar 4.2: Grafik Histogram Pernyataan ke-2.....	49
Gambar 4.3: Grafik Histogram Pernyataan ke-3.....	50
Gambar 4.4: Grafik Histogram Pernyataan ke-4.....	50
Gambar 4.5: Grafik Histogram Pernyataan ke-5	51
Gambar 4.6: Grafik Histogram Pernyataan ke-6.....	51
Gambar 4.7: Grafik Histogram Pernyataan ke-7	51
Gambar 4.8: Grafik Histogram Pernyataan ke-8.....	51
Gambar 4.9: Grafik Histogram Pernyataan ke-9	51
Gambar 4.10: Grafik Histogram Pernyataan ke-10.....	52
Gambar 4.11: Grafik Histogram Pernyataan ke-11.....	52
Gambar 4.12: Grafik Histogram Pernyataan ke-12	53
Gambar 4.13: Grafik Histogram Pernyataan ke-13.....	53
Gambar 4.14: Grafik Histogram Pernyataan ke-14.....	54
Gambar 4.15: Grafik Histogram Pernyataan ke-15.....	54
Gambar 4.16: Grafik Histogram Pernyataan ke-16	55
Gambar 4.17: Grafik Histogram Pernyataan ke-17.....	55
Gambar 4.18: Grafik Histogram Pernyataan ke-18	55
Gambar 4.19: Grafik Histogram Pernyataan ke-19.....	55

DAFTAR TABEL

Table 1.1 State of The Art	8
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Kuesioner Untuk Pemain.....	45
Tabel 3.2. Kisi-Kisi Wawancara Untuk Pelatih	45
Tabel 4.1 Komponen Indikator wawancara yang dilakukan terhadap pelatih	56
Tabel 4.2 Hasil Tes Keterampilan Teknik <i>Passing</i> Pemain Hoki Ruangan	57



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kuesioner Penelitian	69
Lampiran 2	Instrumen Wawancara	72
Lampiran 3	Data Hasil Tes Keterampilan <i>Passing</i>	90
Lampiran 4	Dokumentasi Penelitian	91
Lampiran 5	Surat-Surat Penelitian	98

