

## BAB II

### PENYUSUNAN KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

#### A. Kerangka Teoritis

##### 1. *Indiana dribble*

*Indiana dribble* merupakan gaya menggiring bola yang berasal dari India. Menggiring bola gaya ini biasanya digunakan untuk melewati lawan, Menggiring bola dengan gaya ini memerlukan kelentukan, kelincahan dan koordinasi gerak yang baik.

Seorang pemain apabila sudah menguasai teknik ini akan dengan mudah memindahkan bola secara tiba tiba, baik ke kanan atau ke kiri dengan cepat, sehingga lawan akan kesulitan untuk menahan gerak laju pemain yang sedang membawa bola dengan gaya *indiana dribble*. *Indiana dribble* biasanya dapat dilihat dengan ciri ciri pemindahan bola dengan cepat, pengkombinasian gerak langkah, membelokan badan, dan melakukan gerakan tipuan dengan *stick*.

Posisi tubuh pada saat menggiring bola gaya *indiana dribble* yaitu sedikit di bungkukan dengan bola digerakkan ke kanan dan ke kiri dengan pergerakan meliuk-liuk (zig-zag), tangan kiri yang secara langsung mengendalikan *stick* ke kanan dan ke kiri di atas bola itu. Tangan kanan

mengikuti *stick* itu untuk berputar dengan bebas dan sebagai penyeimbang tangan kiri untuk memberikan gerakan merubah arah bola<sup>1</sup>

Joko Purwanto menjelaskan bahwa teknik *Indianadribble* yaitu teknik menggiring bola berbelok-belok ke arah kanan dan kiri dengan menggunakan bagian dalam stik, dan di dalam bergerak ke depan berusaha agar bola tidak lepas terlalu jauh dari stik. Pandangan tidak selalu tertuju pada bola tetapi sesekali harus melihat teman, lawan, dan keadaan sekitar.



Gambar 1: teknik *indiana dribble*

Sumber: Pengaruh Modifikasi Bola Terhadap Peningkatan Penguasaan *Dribble* Dalam Permainan Hoki

teknik menggiring bola ini dapat dilakukan dengan cara:

1. Posisi badan sedikit membungkuk, stik dipegang dengan kedua tangan lurus ke bawah di depan kaki kanan, kepala stik menempel di permukaan lapangan, bola di letakkan di bagian dalam kepala stik.

---

<sup>1</sup> Kastomi Seno, Pengaruh Modifikasi Bola Terhadap Peningkatan Penguasaan *Dribble* Dalam Permainan Hoki (Jakarta : Universitas Galuh, 2012) vol. 2 no. 2

2. Kemudian dengan berjalan atau berlari bola didorong ke samping kiri, setelah itu dengan membalik posisi stik bola disentuh dengan ujung kepala stik ke arah kanan, dan dengan membalik stik lagi bola disentuh dengan bagian tengah kepala stik ke arah kiri, begitu dilakukan bergantian.<sup>2</sup>

Teknik dasar menggiring bola *indiana dribble* merupakan teknik yang tergolong sulit dilakukan karena dalam membawa bola ke depan juga diikuti dengan menggerakkan bola dengan stick ke arah kiri dan kanan. Teknik ini lebih efektif untuk digunakan saat melewati lawan. Adapun langkah-langkah teknik ini adalah sebagai berikut :

1. Posisi badan pada sikap awal bermain hoki.
2. Bola ditempatkan di kanan depan tubuh.
3. Melangkah dengan mendorong bola ke depan diikuti dengan menggerakkan stik sehingga bola bergerak ke kiri dan ke kanan sesuai dengan arah stik menuju tempat yang diinginkan.<sup>3</sup>

Becky Swissler menjelaskan bahwa ada yang harus diingat dalam melakukan teknik *indiana dribble* yaitu gunakan gerakan *forehand* dan *reverse* untuk menggiring bola.<sup>4</sup>

Selanjutnya Becky Swissler menjelaskan bagaimana teknik ini dilakukan. Dimulai dengan meletakan bola didepan kaki kanan dan stik berada siap untuk menggiring bola. Lakukan gerakan menggiring bola

---

<sup>2</sup> Joko Purwanto, Hoki. (Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta : 2004) h. 15

<sup>3</sup> Diakses dari <http://pdpt.unesa.ac.id/portofolio/handout/1320/3680/handout-word> pada tanggal 21-06-2015 pukul 14:44

<sup>4</sup> Becky Swissler, Winning Field Hockey For Girls (USA : Mountain Lion, Inc. : 2003) h. 37

dengan gerakan *forehand* dan arahkan dengan tetap menggiring bola ke arah kiri. Arah bola diubah dengan gerakan *reverse* dan tarik bola kembali ke arah ketika akan memulai gerakan.<sup>5</sup>

Teknik dasar menggiring bola dengan teknik *indiana dribble* dapat diartikan sebagai gaya menggiring bola yang berbelok-belok dengan kondisi bola yang tidak jauh dari jangkauan stik dan teknik ini biasanya efektif untuk melewati lawan dengan gerakan yang cepat karena dengan teknik ini bola dapat dengan cepat dibelokkan arah pergerakannya. Teknik yang menuntut koordinasi yang baik antara kaki tangan dan pandangan mata ini juga senantiasa harus di dukung dengan kelincahan karena gerakannya yang meliuk-liuk, maka senantiasa diperlukan kelincahan dan kecepatan dalam melakukannya.

Jadi *indiana dribble* merupakan teknik menggiring bola yang proses pembelajarannya harus melewati proses yang tidak singkat, perlu pengulangan berkali-kali untuk menguasai teknik ini. Setelah teknik menggiring bola ini dikuasai maka seorang pemain hoki akan lebih mudah untuk mengontrol laju gerakan bola ketika sedang menggiring bola dalam permainan.

---

<sup>5</sup> Becky Swisler, *Ibid.*, h. 38

## 2. Minat

Minat adalah kecenderungan seseorang untuk memilih melakukan suatu kegiatan tertentu diantara sejumlah kegiatan yang tersedia. Dengan perkataan lain adanya minat terhadap suatu objek menunjukkan bahwa ia memberikan nilai yang begitu besar kepada objek itu dibandingkan dengan yang lain.<sup>6</sup>

Menurut kamus-kamus psikologi, minat (*interest*) antara lain adalah :

- a. Satu sikap yang berlangsung secara terus-menerus yang memolakan perintah seseorang, sehingga membuat dirinya selektif terhadap objek minatnya.
- b. Perasaan yang menyatakan bahwa satu aktivitas, pekerjaan, atau objek itu berharga atau berarti bagi individu.
- c. Satu keadaan motivasi, atau satu set motivasi, yang menuntun tingkah laku menuju satu arah (sasaran) tertentu.<sup>7</sup>

Menurut Slameto, minat adalah suatu rasa lebih suka dan suatu rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan sesuatu hubungan antara diri sendiri dengan suatu di luar diri, semakin kuat atau dekat hubungan tersebut semakin besar minat.<sup>8</sup>

Kalau dikaji pendapat di atas, dapat dikaitkan bahwa minat terhadap sesuatu hal terdorong dengan adanya suatu kebutuhan atau minat ini timbul apabila individu tersebut merasa mendapatkan sesuatu yang dicari dari apa yang dicari.

---

<sup>6</sup> Saparinah S, Psikologi Olahraga (Jakarta : 1982) h. 10

<sup>7</sup> JP Chaplin, kamus-kamus Psikologi (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2006), h. 255

<sup>8</sup> Slameto, Belajar dan Faktor – Faktor Yang Mempengaruhinya (Jakarta : Rineka Cipta, 2003), h. 180

Minat sering diartikan pula sebagai faktor pendorong perilaku seseorang. Setiap tindakan yang dilakukan oleh setiap manusia pasti memiliki faktor yang mendorong melakukan perbuatan tersebut. Oleh karena itu faktor pendorong seseorang untuk melakukan suatu perbuatan tertentu pada umumnya adalah kebutuhan suatu keinginan tersebut. Apabila dia menginginkan atau membutuhkan sesuatu maka dia akan terdorong untuk melakukan perbuatan tertentu untuk memperoleh apa yang diinginkan atau dibutuhkan itu.

Singgih D Gunarsa menyatakan bahwa minat berkaitan dengan nilai yang diberikan oleh seseorang pada suatu kegiatan tersebut, sehingga ia cenderung memilih dan berpartisipasi dalam kegiatan itu.<sup>9</sup>

Dari pendapat Singgih D Gunarsa dapat disimpulkan bahwa minat yang muncul ketika anak memberikan nilai pada suatu kegiatan yang ia lihat. Contoh ketika seorang anak yang baru saja mengikuti latihan hoki di sekolah melihat temannya yang sudah lebih dulu berlatih hoki sedang latihan teknik menggiring bola dengan teknik *indiana dribble*. Ketertarikan muncul dan minat untuk bisa melakukan teknik tersebut muncul pula pada diri anak tersebut karena penilaian yang baik dan kesukaan terhadap salah satu teknik hoki tersebut.

---

<sup>9</sup> Singgih D Gunarsa dkk, Psikologi Olahraga (Jakarta : PT BPK Gunung Agung, 1989), h. 256 257

Sejalan dengan hal tersebut, Sardiman menegaskan bahwa minat dapat dibandingkan dengan cara-cara sebagai :

1. Membangkitkan suatu kebutuhan
2. Menghubungkan dengan persoalan pengalaman yang lampau
3. Memberikan kesempatan untuk mendapatkan hasil yang baik
4. Menggunakan berbagai bentuk mengajar.<sup>10</sup>

Mengetahui bagaimana minat berkembang, maka perlu terlebih dahulu mengetahui bagaimana cara mempelajari minat tersebut. Dalam hal ini Hurlock membagi minat menjadi dua aspek yaitu :

- a. Aspek kognitif, didasarkan atas konsep yang dikembangkan anak mengenai bidang yang berkaitan dengan minat, contoh minat terhadap sekolah.
- b. Aspek afektif atau bobot emosional, yaitu konsep yang membangun aspek kognitif, minat yang dinyatakan dengan sikap terhadap kegiatan yang ditimbulkan minat. Aspek afektif berkembang dari pengalaman pribadi dari sikap orang yang dianggap penting atau mengembangkan sikap yang positif terhadap latihan yang diikuti di sekolah.<sup>11</sup>

Beberapa uraian tadi dapat disimpulkan bahwa minat merupakan momen dan sikap kejiwaan yang dipengaruhi oleh suatu unsur pikiran atau perasaan yang kuat yang cenderung pada suatu objek, membuat minat menjadi konstan. Misalnya anak yang memiliki kecenderungan pada cabang olahraga hoki, setelah ia melihat sebuah pertandingan hoki dan perhatiannya besar diarahkan serta dikonsentrasikan pada olahraga tersebut, maka minat anak terhadap olahraga hoki cenderung lebih kuat dari olahraga lain. Apalagi

---

<sup>10</sup> Sardiman AM, Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2011), h. 95

<sup>11</sup> Elizabeth B Hurlock, Perkembangan Anak Jilid 2 ( Jakarta : Erlangga), h. 116 -117

ketika anak melihat teknik-teknik yang menarik dilihat oleh mata, teknik menggiring bola dengan teknik *indiana dribble* contohnya. Dengan teknik menggiring bola yang meliuk-liuk dan luwes diharapkan muncul minat anak untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler hoki di sekolah.

Suatu kegiatan yang diselenggarakan di sekolah perlu dibuat menarik agar berjalan dengan lancar. Disini faktor minat sangat mempengaruhi jalannya suatu kegiatan.

Minat merupakan modal yang besar untuk mencapai suatu tujuan. Minat tidak dibawa sejak lahir, melainkan diperoleh kemudian. Minat terhadap sesuatu dipelajari dan mempengaruhi belajar selanjutnya serta mempengaruhi penerimaan minat-minat baru. Jadi minat terhadap sesuatu merupakan hasil belajar dan menyokong belajar selanjutnya. Walaupun minat terhadap sesuatu hal tidak merupakan hal yang hakiki untuk dapat mempelajari hal tersebut, asumsi umum menyatakan bahwa minat akan membantu seseorang mempelajarinya.



Berbagai pendapat para ahli psikologi dibawah ini yang menunjukkan unsur yang terkandung dalam minat :

a. Kartini Kartono dan Sumardi Suryabrata

Kartini Kartono dalam judul buku yang sama yaitu psikologi umum yang menganggap bahwa perhatian juga sebagai akibat dari kemampuan psikis yang disebut minat. Minat adalah momen dari kecenderungan yang terarah secara intensif kepada suatu objek yang dianggap penting.<sup>12</sup>

Seseorang dikatakan berminat apabila disertai adanya perhatian. Jadi seseorang yang berminat terhadap suatu objek yang pasti perhatiannya akan memusat terhadap suatu objek tersebut. Minat sangatlah penting dalam melakukan kegiatan dengan baik, dan hal ini akan berpengaruh juga terhadap minat seseorang dalam melakukan aktivitas tertentu.

Menurut Sumardi Suryabrata perhatian adalah banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai sesuatu aktivitas yang dilakukan.<sup>13</sup> Kemudian Wasti Soemanto berpendapat bahwa perhatian adalah pemusatan tenaga atau kekuatan jiwa tertentu kepada suatu objek, atau pendayagunaan kesadaran untuk menyertai sesuatu aktivitas.<sup>14</sup>

Sedangkan menurut Abu Ahmadi dalam psikologi umum, bahwa

---

<sup>12</sup> Kartini Kartono, Psikologi Umum (Bandung : Mandar Maju, 1990), h. 112

<sup>13</sup> Sumardi Suryabrata, Psikologi Pendidikan (Jakarta : Raja Grafindo, 2002), h. 14

<sup>14</sup> Wasty Soemanto, Psikologi Pendidikan (Jakarta : Rineka Cipta, 1998), h. 34

perhatian yaitu keaktifan jiwa yang diarahkan pada sesuatu objek, baik di dalam maupun di luar dirinya.<sup>15</sup>

Seseorang yang menaruh minat pada suatu hal atau aktivitas akan memberikan perhatiannya yang besar, ia tidak segan memberikan waktu dan tenaga hanya demi aktivitas tersebut.

Seseorang yang berminat terhadap suatu aktivitas akan memperhatikan aktivitas itu secara konsisten dengan rasa senang. Anak yang berminat terhadap suatu kegiatan tertentu cenderung untuk memberikan perhatian yang lebih besar terhadap kegiatan yang diminati dan sama sekali tak menghiraukan sesuatu yang lain. Suatu kegiatan yang dilakukan karena minat yang besar akan membuahkan hasil yang besar pula.

b. Wasty Soemanto dan Abu ahmadi

Wasty Soemanto mengemukakan bahwa perasaan dapat diartikan sebagai suasana psikis yang mengambil bagian pribadi dalam situasi, dengan jalan membuka diri terhadap suatu hal yang berbeda dengan keadaan atau nilai dalam diri.<sup>16</sup> Jika seseorang mengadakan penilaian yang spontan melalui perasaannya tentang minat belajar, dan penilaian itu menghasilkan penilaian yang positif maka akan timbul perasaan

---

<sup>15</sup> Abu Ahmadi, Psikologi Umum (Jakarta : Rineka Cipta, 1992), h. 145

<sup>16</sup> Wasty Soemanto, *op. cit.*, h. 37

senang dihatinya, akan tetapi jika penilaiannya negatif maka akan timbul perasaan tidak senang.

Abu ahmadi berpendapat, perasaan ialah suatu keadaan kerohanian atau peristiwa yang kita alami dengan senang atau tidak senang dalam hubungan dengan peristiwa mengenal dan bersifat subyektif.<sup>17</sup>

Setiap aktivitas dan pengalaman yang dilakukan akan selalu diikuti oleh suatu perasan, baik perasaan senang maupun tidak senang. Perasaan umumnya bersangkutan dengan fungsi mengenal artinya perasaan dapat timbul karena mengamati, menangkap, mengkhayalkan, mengingat-ingat, atau memikirkan sesuatu, yang dimaksud dengan perasaan disini adalah perasaan senang dan tertarik.

Minat atau perhatian itu diperoleh sebagai hasil dari pada lingkungan. Seperti contoh yang dikemukakannya, misalnya seorang anak bermain hoki, ini karena ayahnya atau kakaknya seringkali bermain hoki, sehingga minat anak tersebut timbul karena pengaruh ayah atau kakaknya, disamping itu ada juga kebutuhan yang bersifat pribadi, hal ini karena bakat atau pembawaan

c. Michael Passer, E. Usman Effendi dan Juhaya S. Praja

Menurut Michael Passer dalam Sudibyo Setyobroto, seseorang psikolog olahraga yang menyatakan hasil penelitiannya bahwa : Ada

---

<sup>17</sup> Abu Ahmadi, op. cit., h. 101

enam kategori utama motif – motif yang menumbuhkan minat anak – anak berprestasi dalam program – program olahraga, yaitu:

1. Untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan.
2. Untuk berhubungan dan mencari teman.
3. Untuk mencapai sukses dan mendapat pengakuan.
4. Untuk latihan dan menjadi sehat dan bugar.
5. Untuk menyalurkan energi.
6. Untuk mendapatkan pengalaman penuh tantangan dan yang menggembirakan.<sup>18</sup>

Menurut E. Usman Effendi dan Juhaya S. Praja menyatakan bahwa suatu kegiatan baru akan berjalan dengan baik bila adanya minat dan motif itu akan bangkit bila adanya minat yang besar.<sup>19</sup>

Sedangkan minat itu dapat ditimbulkan dengan cara :

1. Membangkitkan suatu kebutuhan, misalnya kebutuhan, keindahan, untuk mendapatkan penghargaan dan sebagainya.
2. Menghubungkan dengan pengalaman – pengalaman yang lampau.
3. Memberikan kesempatan untuk mendapatkan hasil yang baik, “*nothing success like success*” atau mengetahui sukses yang diperoleh individu itu, sebab akan menumbuhkan rasa puas.<sup>20</sup>

Motif dapat diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif yang berhubungan dengan kebutuhan kejasmanian, yaitu merupakan motif yang berhubungan dengan

---

<sup>18</sup> Sudibyo Setyobroto, Psikologi Olahraga ( Jakarta : Percetakan Universitas Negeri Jakarta, 2002 ), h. 28

<sup>19</sup> E. Usman Effendi dan Juhaya S. Praja, Pengantar Psikologi (Bandung : Angkasa, 1985), h. 72

<sup>20</sup> E. Usman Effendi dan Juhaya S. Praja, Ibid., h. 72

kelangsungan hidup atau organisme, misalnya motif minum, makan, kebutuhan pernafasan, kebutuhan beristirahat.<sup>21</sup>

Selanjutnya dari keseluruhan pendapat-pendapat yang ada mengenai pengertian minat dapat penulis simpulkan bahwa apabila seseorang menaruh minat terhadap sesuatu, sesuatu itu disebabkan oleh unsur-unsur minat yaitu unsur perhatian, perasaan, dan motif yang lebih besar terhadap sesuatu tersebut. Dengan demikian, maka berdasarkan pengertian diatas minat dapat dilihat dari perhatian, perasaan, dan motif yang dimiliki atau diberikan oleh seseorang.

Mengembangkan minat terhadap sesuatu pada dasarnya adalah membantu anak melihat bagaimana hubungan antara materi yang diharapkan untuk dipelajarinya dengan dirinya sendiri sebagai individu. Bila anak menyadari bahwa belajar merupakan suatu alat untuk mencapai beberapa tujuan yang dianggapnya penting, dan bila anak melihat bahwa hasil dari pengalaman belajarnya akan membawa kemajuan pada dirinya, kemungkinan besar ia akan berminat untuk mempelajarinya.

Jadi semakin besar minat seseorang terhadap suatu bidang tertentu, maka akan semakin meningkat hasil dari mengikuti bidang tersebut.

---

<sup>21</sup> Abu ahmadi, Ibid., h. 142

### 3. *Motor Educability*

*Motor educability* merupakan kemampuan seseorang dalam mempelajari atau melakukan gerakan yang baru (*new motor skill*), tinggi rendahnya *motor educability* yang dimiliki seorang anak akan berpengaruh dalam mempelajari atau melakukan gerakan yang baru tersebut. Sementara Donald K. Mathew mengatakan *motor educability* berhubungan dengan ukuran tubuh, tinggi, berat, kekuatan, daya tahan, keseimbangan dan kelincahan.<sup>22</sup>

Selanjutnya menurut Rusli Lutan menjelaskan bahwa *motor educability* adalah suatu istilah yang cukup populer dikalangan guru olahraga berkenaan langsung dengan pengungkapan cepat lambatnya seseorang menguasai keterampilan baru secara cermat.<sup>23</sup>

Pencapaian tingkat keterampilan olahraga yang memadai ditentukan *motor educability* sebagai mana yang dijelaskan oleh Donald K. Mathew bahwa seseorang yang mempelajari keterampilan baru dihubungkan di dalam penerapan seperti tes terprogram pendidikan jasmani dapat dibandingkan pada pengukuran kecerdasan dalam karangan ilmu jiwa atau pendidikan.<sup>24</sup>

---

<sup>22</sup> Donald K. Mathew, *Measurement in Physcation* (London : WR. Saunders Company Phyladelphia), h.201

<sup>23</sup> Rusli Lutan, *Belajar Keterampilan Motorik* (Jakarta : Depdikbud, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga kependidikan, 1988), h.201

<sup>24</sup> Donald K. Mathew, loc. cit

Tidak semua orang bisa dapat menguasai gerak yang baru dipelajari, karena suatu gerakan baru akan mudah dikuasai apabila orang yang mempelajari mempunyai kemampuan dasar yang baik, hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Nurhasan bahwa, kemampuan motorik seseorang untuk mempelajari gerakan baru (*new motor skill*), makin tinggi tingkat potensial *educability* berarti derajat penguasaan terhadap gerakan-gerakan baru makin mudah.<sup>25</sup>

Dalam mengembangkan keterampilan olahraga selanjutnya *motor educability* adalah suatu batasan yang menyatakan seseorang mempelajari aktivitas yang baru dikenalnya, disamping *motor educability* dapat disamakan dengan pengukuran seseorang dalam suatu cabang olahraga. Berdasarkan uraian diketahui bahwa potensi *motor educability* tidak dapat dipisahkan dari keterampilan gerak.

Dalam kaitannya dengan kemampuan gerak, seorang siswa yang mempunyai kemampuan *motor educability* yang baik, maka akan dengan mudah mempelajari gerakan-gerakan yang berhubungan dengan kemampuan gerak suatu cabang olahraga yang sedang dipelajari di ekstrakurikuler yang mereka ikuti. Guru atau pembimbing tidak akan mengalami kesulitan dalam memberikan materi kepada peserta ekstrakurikuler.

---

<sup>25</sup> Nurhasan, Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga (Bandung : FPOK IKIP Bandung, 1988), h. 58

Mempelajari gerakan – gerakan yang baru sangat erat hubungannya dengan proses belajar gerak. Ada tiga fase belajar gerak menurut Fitts dan Posner :

1. Fase kognitif

Fase kognitif merupakan tahap awal dalam belajar gerak keterampilan. Pada fase ini aktivitas berfikir masih menonjol karena harus berusaha memahami bentuk gerakan dan bagaimana harus melakukannya. Pada awalnya seringkali seorang anak akan sulit menampilkan bayangan yang ada di pikirannya ke dalam sebuah gerakan. Namun dengan cara mengulang – ulang melakukannya bagian demi bagian gerakan, ia akan semakin mampu melakukannya. Dan proses belajarnya dilakukan secara bagian demi bagian.

2. Fase asosiatif

Fase asosiatif adalah fase dimana seorang anak sudah sampai pada taraf merangkaikan bagian – bagian gerakan secara keseluruhan. Merangkaikan bagian – bagian gerakan bisa dilakukan dengan syarat apabila bagian – bagian gerakannya sudah bisa dilakukan terlebih dahulu. Peningkatan keterampilan gerak akan nampak seperti, gerakan yang semakin lancar, kesalahan gerak semakin berkurang, dan pelaksanaannya yang semakin halus.

3. Fase otonom (otomatisasi)

Fase otonom merupakan fase akhir dalam belajar gerak keterampilan. Pada fase ini anak mencapai tingkat penguasaan gerak yang tertinggi. Anak bisa melakukan rangkaian gerakan keterampilan secara otomatis. Gerakan bisa dilakukan secara otonom artinya adalah bahwa anak mampu melakukan gerakan keterampilan walaupun pada saat yang bersamaan ia harus melakukan aktifitas lainnya. Untuk mencapai pada fase otonom, diperlukan pemratekan gerakan berulang – ulang secara teratur dalam jumlah ulangan yang banyak sekali dan dalam jangka waktu yang relatif lama. Kemampuan untuk mencapai fase ini untuk setiap individu tidak sama dan untuk mencapai tingkat yang sama, jangka waktu yang diperlukanpun berbeda – beda. Hal ini dipengaruhi oleh faktor bakat dan minatnya. Bagi yang berbakat dan berminat besar, akan mampu mencapainya lebih cepat.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> Sugianto, dkk, Belajar Gerak (Jakarta : Pusat Pendidikan dan Penataran KONI Pusat) h.19-20



Jadi gerakan yang diinginkan dan sebuah keterampilan gerak bukanlah sesuatu yang didapat secara lahiriah atau melalui proses keturunan yang didapat dari orang tua melainkan didapatkan dari proses latihan yang berulang – ulang dilakukan dan melalui jangka waktu latihan yang tidak singkat.

Dari teori tersebut jika dikaitkan dengan kemampuan teknik *indiana dribble* yang anak pelajari di kegiatan ekstrakurikuler hoki tidak dapat dilakukan penilaian tes *motor educability* terhadap anak usia sekolah menengah kelas pertama atau kelas X yang masih baru mengikuti kegiatan ekstrakurikuler hoki di sekolahnya yang pada teori belajar gerak masih berada pada fase kognitif karena penulis berpendapat melalui teori yang ada bahwa anak tidak dapat menguasai gerakan yang baru dipelajari, karena gerakan yang baru dipelajari harus dilatih secara berulang-ulang untuk mendapatkan gerakan yang otonom atau fase otonom.

Tes *motor educability* dilakukan untuk memprediksikan gerak, kemampuan olahraga, pemilihan atlet dalam suatu tim serta mengklasifikasikan siswa untuk pendidikan jasmani. *Motor educability* tes telah disempurnakan oleh Mc Cloy yang menyusun *IOWA BRACE TEST* untuk menyusun tes *motor educability* Mc Cloy meneliti 41 jenis latihan serta mempelajari suatu persatuan yang akhirnya terpilih 21 jenis latihan diantara 10 jenis latihan yang diambil dari *BRACE TEST* yang memenuhi kriteria sebagai berikut :

- a. Presentasi pelaksanaan yang berhasil baik (naik dari tahun ke tahun dengan bertambahnya umur).
- b. Butir-butir tesnya mempunyai korelasi yang rendah dengan kekuatan (strength), body size, kematangan pribadi (maturity), postur.
- c. Tes ini mempunyai korelasi yang tinggi dengan nomor – nomor atletik dan ketangkasan dalam berolahraga.<sup>27</sup>

*IOWA BRACE TEST* yang berguna memprediksi kecakapan individu dalam belajar motorik. Jika seseorang mempunyai dasar kecakapan motorik, maka Pembina atau pelatih dapat meneruskan dengan mengembangkan latihan keterampilan yang lebih khusus dengan tidak membuang waktu yang lebih lama lagi untuk kecakapan gerak. Test *motor educability* yang telah dikembangkan oleh David K. Brace dalam Dr. Widiastuti, M.Pd dengan bukunya Tes Pengukuran Olahraga secara umum dapat menilai kemampuan dasar meliputi :

#### 1. *One Foot – Touch Head*

Berdiri pada kaki kiri. Membengkok ke depan dan letakan kedua belah tangan pada lantai. Angkatlah kaki kanan lurus ke belakang. Sentuhkan kepala pada lantai, dan akhirnya kembali bersikap berdiri dengan tanpa kehilangan keseimbangan.

Gagal bila : 1. Kepala tidak menyentuh lantai.

2. Kehilangan keseimbangan.

---

<sup>27</sup> Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga. (Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya, 2011), h. 183

### 3. Kaki kanan menyentuh lantai.



Gambar 2: *One Foot – Touch Head*

Sumber: Dokumen pribadi

### 2. *Side Learning Rest*

Duduk berlunjur kedua kaki rapat, letakkan tangan kanan di lantai di belakang tubuh. Kemudian miringlah ke kanan sehingga tubuh terangkat dan bertumpu pada tangan dan kaki kanan. Angkatlah kaki dan tangan kiri, serta usahakan tetap dalam sikap demikian sampai hitungan kelima

Gagal bila : 1. Tidak bersikap sebagaimana seharusnya.

2. Tidak mampu melakukan sampai hitungan kelima.



Gambar 3: *Side Learning Rest*

Sumber: Dokumen pribadi

### 3. *Graspevine*

Berdiri tegak kedua tumit rapat. Membengkok kedepan, surukan/masukkan kedua belah tangan diantara kedua lutut, sehingga kedua tangan berada di belakang pergelangan – pergelangan kaki. Dan akhirnya jari – jari tangan saling berkaitan di muka pergelangan kaki. Pertahankan sikap ini sampai lima detik.

Gagal bila : 1. Kehilangan keseimbangan.

2. Kedua tangan tidak melingkari kedua pergelangan kaki dan jari-jari tidak saling berkaitan didepan pergelangan kaki (tidak sampai).

3. Tidak mampu melakukan selama lima detik.



Gambar 4: *Graspevine*

Sumber: Dokumen pribadi

#### 4. *One – Knee Balance*

Menoleh kekanan. Berlutut dengan kaki sebelah sedang kaki yang lain diangkat lurus ke belakang. Luruskan kedua belah tangan ke samping sehingga bahu. Tinggal tetap dalam sikap ini hingga lima hitungan.

Gagal bila : 1. Menyentuh lantai dengan bagian badan selain lutut kaki kiri.

2. Kehilangan keseimbangan sebelum lima hitungan selesai.



Gambar 5: *One – Knee Balance*  
Sumber: Dokumen pribadi

#### 5. *Strok Stand*

Berdiri pada kaki kiri. Letakan telapak kaki kanan pada lutut kaki kiri sebelah dalam. Kedua tangan bertolak pinggul/pinggang. Pejamkan mata dan pertahankan ini selama sepuluh detik, dengan tanpa memindahkan kaki kiri dari tempatnya semula.

Gagal bila : 1. Kehilangan keseimbangan.

2. Melepaskan telapak kaki kanan dari lutut kaki kiri.

3. Membuka mata dan melepaskan tangan dari pinggangnya.



Gambar 6: *Stork Stand*  
Sumber: Dokumen pribadi

#### 6. *Double Heel Kick*

Bersiap kemudian melompat ke atas dan selama diatas menepukan kedua kaki dua kali, serta berdiri tegak kembali dengan kaki kangkang yang berjarak sekenanya.

Gagal bila : 1. Kedua kaki tidak bertepuk dua kali.

2. Waktu jatuh kedua kaki saling bersentuhan.



Gambar 7: *Double Heel Kick*  
Sumber: Dokumen Pribadi

### 7. *Cross – Leg Squat*

Lipat kedua tangan di dada. Silangkan kedua kaki. Kemudian duduk dengan sikap bersila. Akhirnya berdirilah dengan tidak melepaskan lipatan tangan dan silangan kaki.

Gagal bila : 1. Kehilangan Keseimbangan.

2. Tangan tidak tetap terlipat di dada.

3. Tidak mampu berdiri.



Gambar 8: *Cross – Leg Squat*  
Sumber: Dokumen Pribadi

### 8. *Full Left Turn*

Berdiri dengan kaki rapat. Lompat ke atas dan berputar ke kiri 360 derajat. Usahakan jatuh ditempat semula. Jagalah keseimbangan dan sesudah menyentuh lantai jangan kaki berpindah tempat.

Gagal bila : 1. Tidak berputar 360 derajat.

2. Setelah jatuh kaki berpindah tempat.

3. Kehilangan keseimbangan.



Gambar 9: *Full Left Turn*  
Sumber: Dokumen Pribadi

### 9. *One Knee – Head To Floor*

Berlutut dengan kaki sebelah, sedang kaki lain diangkat lurus ke belakang dengan tangan menyentuh lantai. Kedua tangan rentangkan kesamping setinggi bahu. Bungkukanlah tubuh ke depan, sehingga kepala mengenai lantai. Kembali bersikap semula tanpa kehilangan keseimbangan.

Gagal bila : 1. Menyentuh lantai dengan bagian tubuh selain kepala dan lutut dari kaki tumpu.

2. Kehilangan keseimbangan.

3. Tidak menjatuhkan kepala pada lantai.





Gambar 10: *One Knee – Head To Floor*

Sumber: Dokumen Pribadi

#### 10. *Hop Backward*

Berdiri dengan kaki sebelah. Dengan mata tertutup melompat kebelakang lima kali.

Gagal bila : 1. Membuka mata.

2. Kaki yang diangkat menyentuh lantai.



Gambar 11: *Hop Backward*

Sumber: Dokumen Pribadi

### 11. *Forward Hand Kick*

Melompat tinggi ayunkan kedua kaki ke depan (lutut lurus), bengkokan badan kedepan, dan sentuhkan kedua ujung tangan dengan kedua ujung jari kaki sebelum lompatan berakhir.

Gagal bila : 1. Tidak menyentuh kedua ujung kaki pada waktu di udara.  
2. Membengkokan lututnya lebih dari 45 derajat.



Gambar 12: *Forward Hand Kick*

Sumber: Dokumen Pribadi

### 12. *Full Squat – Arm Circle*

Sikap jongkok, kedua tangan kesamping stinggi bahu, kedua lengan diputar membuat lingkaran yang bergaris tengah kurang lebih 30 cm. Dan bersamaan dengan latihan itu tubuh diturun naikan. Lakukanlah sampai 10 hitungan.

Gagal bila : 1. Memindahkan kaki.  
2. Kehilangan keseimbangan dan jatuh.



Gambar 13: *Full Squat - Arm Circle*  
Sumber: Dokumen Pribadi

### 13. *Half – Turn Jump – Left*

Berdiri pada kaki kiri, melompat dan berputar 180 derajat ke kiri.

Gagal bila : 1. Kehilangan keseimbangan.

2. Gagal dalam usahanya membuat putaran 180 derajat ke kiri.

3. Kaki kanan menyentuh lantai.



Gambar 14: *Half – Turn Jump – Left*  
Sumber: Dokumen Pribadi

#### 14. *Three Dips*

Sikap *push-up*. Bengkokan kedua tangan dan sentuhkan dada pada lantai. Angkat tubuh sehingga kedua lengan lurus. Kembali ke sikap semula. Lakukan latihan ini 3 kali dengan baik. Badan harus tetap dalam keadaan lurus.

Gagal bila : 1. Tidak kuat melakukan sebanyak 3 kali.

2. Tidak menyentuh dada pada lantai.

3. menyentuh bagian badan lain, kecuali kedua telapak tangan dan ujung – ujung kaki.



Gambar 15: *Three Dips*

Sumber: Dokumen Pribadi

#### 15. *Side Kick*

Ayunkan kaki sebelah kiri dan bersamaan dengan itu melompat keatas dengan kaki tumpu kanan. Sentuhkan kedua ujung kaki di udara. Kedua kaki waktu bersentuhan harus segaris dan sejajar serta harus dipundak sebelah kiri. Jatuh dengan kaki kangkang.

Gagal bila : 1. Kaki kiri tidak cukup di ayun.

2. Tidak menyentuhkan kedua kaki sewaktu di udara.
3. Jatuh dengan kaki tidak terbuka.



Gambar 16: *Side Kick*

Sumber: Dokumen Pribadi

#### 16. *Knee, Jump To Feet*

Berlutut dengan kedua belah kura-kura dan ujung jari kaki yang berkuku mengenai lantai. Ayunkan kedua lengan dan melompat keatas dengan merubah sikap ujung kaki terlebih dahulu, sampai berdiri tegak.

Gagal bila : 1. Mengubah sikap ujung-ujung jari kaki.

2. Tidak nyata-nyata bahwa melompat, dan berdiri dengan tidak stabil.



Gambar 17: *Knee, Jump To Feet*

Sumber: Dokumen Pribadi

### 17. *Rusian Dance*

Jongkok, luruskan kedepan kaki yang sebelah. Lakukan tarian Rusia dengan jalan sedikit melompat dan sekaligus bertukar kaki. Lakukan 4 kali sehingga tiap kaki mendapat giliran 2 kali. Tumit kaki yang diluruskan kedepan boleh menyentuh lantai, sedangkan tumit yang dilipat harus mengenai pantat.

Gagal bila : 1. Kehilangan keseimbangan.

2. Masing-masing kaki tidak melakukan 2 kali latihan.



Gambar 18: *Rusian Dance*

Sumber: Dokumen Pribadi

### 18. *Full Right Turn*

Lihat tes 8. Hanya arah putaran dirubah ke arah kanan.

### 19. *The Top*

Duduk bersila. Kedua tangan melingkari kedua lutut, tangan kanan memegang pergelangan kaki kiri dan sebaliknya tangan kiri memegang pergelangan kaki kanan. Dengan cepat berguling ke kanan, dengan jalan pertama kali menempelkan berat badan pada lutut kaki kanan, kemudian ke bahu kanan, lalu punggung, terus ke bahu sebelah kiri, barulah kelutut kaki kiri, yang akhirnya duduk menghadap berlawanan dengan arah semula. Ulangi sekali lagi sehingga duduk menghadap searah dengan sikap semula.

Gagal bila : 1. Pegangan pada pergelangan kaki lepas.

2. Putaran tidak dilakukan dengan lengkap dan sempurna.



Gambar 19: *The Top*  
Sumber: Dokumen Pribadi

## 20. *Single Squat Balance*

Jongkok dengan kaki sebelah. Kaki yang lain diluruskan ke depan dengan tanpa menyentuh lantai. Kedua tangan dipinggang. Kuasailah sikap ini sampai hitungan kelima.

Gagal bila : 1. Tangan tidak dipinggang lagi.

2. kaki yang lurus kemuka mengenai lantai.

3. Kehilangan keseimbangan.





Gambar 20: *Single Squat Balance*

Sumber: Dokumen Pribadi

### 21. *Jump Foot*

Tes ini bertujuan untuk mengukur strenght dan koordinasi. Berdiri pada sebelah kaki, ibu jari kaki dipegang oleh tangan yang berlawanan dimuka tubuh. Lompat ke atas dan usahakan kaki yang bebas melompati kaki yang dipegang dengan tanpa melepaskan pegangannya.

Gagal bila : 1. Pegangan terlepas.

2. Tidak melompati kaki yang dipegang.<sup>28</sup>



Gambar 21: *Jump Foot*

Sumber: Dokumen Pribadi

---

<sup>28</sup> Widiastuti, *ibid.*, h. 184-195

Jadi jika seseorang yang mempunyai kemampuan *motor educability* yang baik, maka ia akan dengan mudah mempelajari gerakan-gerakan yang berhubungan dengan kemampuan gerak suatu cabang olahraga yang sedang dipelajari, dan kaitannya dengan anak yang sedang mengikuti kegiatan sebuah cabang olahraga pada ekstrakurikuler di sekolah yang diikuti, maka diharapkan kemampuan mereka untuk mempelajari gerakan baru akan lebih mudah.

## **B. Kerangka Berfikir**

### **1. Hubungan Antara Minat dengan Kemampuan Mengiring Bola *Indiana Dribble***

Minat sangat diperlukan sebagai gambaran dalam aktivitas untuk mencapai suatu tujuan. Aktivitas yang dimaksud adalah latihan, dan suatu tujuan yang dimaksud adalah menguasai teknik dasar *indiana dribble* dalam permainan hoki. Minat merupakan sumber motivasi yang mendorong peserta untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler hoki di SMAN 4 Kabupaten Tangerang. Bermain hoki memerlukan penguasaan teknik dasar yang baik dan benar demi terciptanya permainan yang menarik. Kemampuan menggiring bola *indiana dribble* merupakan teknik dasar yang harus dimiliki dan dikuasai dengan baik oleh pemain hoki. Untuk mendukung terjadinya permainan hoki yang menarik dan penguasaan teknik *indiana dribble* yang baik diperlukan latihan yang rutin dan dilakukan secara berulang – ulang.

Minat siswa dapat mengekspresikan dirinya melalui suatu pernyataan yang menunjukkan bahwa suatu hal lebih baik daripada hal lainnya. Jadi minat yang tinggi akan menuntun dan membina peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler hoki sehingga mencapai tujuan untuk dapat menguasai teknik dasar yang optimal. Dalam hal ini dapat dilihat oleh peneliti di SMAN 4 Kabupaten Tangerang yang ditunjukkan dari prestasi yang dipertahankan dengan baik sampai saat ini, dengan demikian diduga terdapat hubungan antara minat siswa dengan kemampuan *indiana dribble* pada siswa kelas XI SMAN 4 Kabupaten Tangerang.

## **2. Hubungan Antara *Motor Educability* dengan Kemampuan Menggiring Bola *Indiana Dribble***

Kemampuan dasar seseorang untuk melakukan tahapan belajar gerak olahraga mutlak dimiliki agar melakukan gerakan-gerakan olahraga yang baik. *Motor Educability* adalah istilah kemampuan dasar seseorang untuk mempelajari gerakan-gerakan baru dalam olahraga. Seseorang yang mempunyai *motor educability* yang baik, biasanya akan lebih mudah dalam mempelajari gerakan-gerakan baru dalam olahraga, sehingga orang tersebut akan mencapai tujuan yang diinginkan.

Kaitannya dengan kemampuan *indiana dribble* seorang pemain hoki, semakin baik kemampuan *motor educability* yang dimiliki maka dalam langkah mempelajari gerakan akan lebih mudah dan cepat menguasai

sehingga gerakan yang didapat akan lebih baik. Tes *motor educability* dilakukan terhadap anak kelas XI dan XII karena jika dilakukan terhadap peserta kelas X yang kemampuannya masih pada fase kognitif peneliti akan mengalami kesulitan untuk menilai hubungan antara dua variabel yang akan di tes tersebut. Dengan demikian diduga terdapat hubungan antara kemampuan *motor educability* dengan kemampuan *indiana dribble* pada siswa kelas XI dan XII SMAN 4 Kabupaten Tangerang.

### **3. Hubungan Antara Minat dan *Motor Educability* dengan Kemampuan Menggiring Bola *Indiana Dribble***

Pada pembahasan yang telah disebutkan sebelumnya, telah dinyatakan bahwa minat sangat berpengaruh terhadap tujuan siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler hoki. Kemampuan *motor educability* juga akan membantu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki dapat mempelajari teknik-teknik dasar yang ada dalam olahraga hoki dengan lebih mudah dan cepat tanggap. Jadi dari dua variabel tersebut dapat diduga ada hubungannya dengan kemampuan *indiana dribble* pada siswa kelas XI SMAN 4 Kabupaten Tangerang.

### C. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berfikir, maka dapat diduga kesimpulan sementara bahwa :

1. Terdapat hubungan antara minat siswa dengan kemampuan *indiana dribble*.
2. Terdapat hubungan antara *motor educability* dengan kemampuan *indiana dribble*.
3. Terdapat hubungan antara minat dan *motor educability* secara bersama-sama dengan kemampuan *indiana dribble*.