

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hoki adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer yang dimainkan dalam tim dengan menggunakan stik untuk mengendalikan bola, dan juga memerlukan kolaborasi yang baik antara para pemain. Menurut Hasanah & Rustriadi (2021) Olahraga hoki dilakukan oleh dua tim di mana setiap atlet memegang alat lengkung yang dikenal sebagai stik, yang digunakan untuk mendorong, menahan, dan memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Hoki menjadi cabang olahraga yang menarik perhatian karena mengintegrasikan elemen fisik, kelincahan, dan kemampuan koordinasi yang sangat baik.

Di Indonesia, hoki tidak hanya dimainkan dalam konteks olahraga kompetitif di level profesional, tetapi juga menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler di berbagai sekolah. Ketenaran hoki di Indonesia mulai tumbuh di kalangan sekolah dan universitas, yang terlihat dari jumlah sekolah dan universitas yang memiliki klub hoki. Dalam tingkat universitas, hoki sudah dianggap sebagai olahraga yang bergengsi dan menarik minat banyak orang, hampir semua Perguruan Tinggi di Indonesia memiliki klub hoki di klub olahraga prestasi (KOP) sedangkan di tingkat sekolah, cabang olahraga hoki dijadikan kegiatan ekstrakurikuler.

Olahraga hoki merupakan aktivitas tim yang memerlukan fasilitas, perlengkapan, kemampuan fisik, dan mental. Beberapa kebutuhan utama mencakup alat (*stik, bola, glove, dan pelindung*), lapangan yang sesuai standar, keterampilan dasar (*passing, Stop, dan dribble*), serta persiapan fisik dan koordinasi. Teknik dasar dalam olahraga hoki adalah keterampilan dasar yang perlu dikuasai oleh para pemain hoki untuk melakukan berbagai teknik yang ada. Menurut Irawan & Setiawan (2021) Teknik-teknik fundamental dalam permainan hoki meliputi *dribble, Push, Stopping, hit, reserve Push, flik, dan scop*.

Pemain hoki perlu menguasai setiap keterampilan dasar dengan baik, karena keterampilan dasar adalah elemen penting bagi seorang siswa yang baru mulai berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler hoki untuk meningkatkan kemampuannya. Khususnya untuk teknik *dribbling*, hal ini memiliki peran penting dalam permainan hoki, karena gerakan mengontrol bola dan menggiringnya sangat penting dalam melindungi bola dari serangan pihak lawan. Menurut Firdani Auliya (2020) Pentingnya keterampilan dasar menggiring bola sebagai kemampuan tangan dalam bermain dengan bola untuk menciptakan ruang gerak dalam mengendalikan bola, meskipun bola melaju dengan cepat, agar tetap bisa terjaga.

Tita Sari (2023) menyatakan bahwa *dribble* dalam permainan hoki terbagi menjadi 3 jenis, yaitu; (1) *Close Dribble*, (2) *Loose Dribble*, (3) *Indiana Dribble*. Dalam olahraga hoki, keterampilan menggiring bola adalah fondasi dari strategi saat bergerak dengan bola, dan atlet yang menguasainya bisa

tampil lebih baik. Di antara berbagai metode menggiring, *Indiana Dribble* adalah salah satu yang paling sulit karena dilakukan dengan pola *zig-zag* yang menggerakkan bola ke kiri dan kanan secara bergantian dan teknik ini umumnya efektif untuk melewati lawan dengan gerakan yang cepat karena dengan cara ini, bola bisa dibelokkan dengan cepat mengikuti arah pergerakan (Ainus Sholikhah Febrihan, 2019). Dalam permainan hoki, keterampilan *Indiana Dribble* sangat penting, tetapi masih terdapat banyak atlet yang belum sepenuhnya memuaskan dalam pelaksanaan teknik ini, terutama dalam hal penguasaan bola, akibat dari teknik dan gerakan yang kurang optimal.

Permasalahan yang dihadapi dalam teknik dasar *Indiana Dribble* bagi pemula biasanya berkaitan dengan aspek fisik, khususnya mengenai kelincahan dan koordinasi. *Indiana Dribble* merupakan suatu teknik menggiring bola dengan pola *zig-zag* menggunakan *stik* hoki, yang memerlukan pengendalian bola, perubahan arah yang cepat, serta koordinasi antara mata dan tangan.

Hasil observasi secara langsung di lapangan menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler hoki di SMA Negeri tidak memiliki keterampilan dasar yang cukup, terutama dalam teknik *Indiana Dribble*. Mereka bermain dengan sulit untuk membawa dan menguasai bola yang mereka kuasai. Sebagian siswa menghadapi kesulitan dalam melakukan teknik *Indiana Dribble* ini karena gerakan kaki yang lemah dan koordinasi gerak yang buruk, yang menyebabkan pergerakan menjadi lambat saat mendribling bola.

Dalam kemampuan untuk melaksanakan teknik *Indiana Dribble* yang efektif saat menerima bola, memberikan peluang untuk mengoper dan menembak ke gawang dengan cepat tentu saja membutuhkan komponen kondisi fisik, yaitu kelincahan saat bergerak. Kelincahan dapat dijelaskan sebagai kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah secara efisien tanpa kehilangan stabilitas (Soumendra & Ghosh, n.d., 2025). (Selin K., 2024) Mengungkapkan bahwa pemain yang memiliki kemampuan kelincahan yang tinggi mampu melakukan gerakan dengan lebih baik, sehingga mereka dapat mengendalikan bola dengan lebih mudah dan efektif.

Dalam olahraga hoki kelincahan merupakan elemen terpenting dalam kesuksesan teknik *Indiana Dribble*. Kemampuan ini memberikan kesempatan kepada pemain untuk bergerak dengan cepat, beralih arah secara *zig-zag*, sambil memastikan bola tetap dalam penguasaan saat melewati lawan. Menurut (Tita Sari, 2023) kelincahan dapat mempermudah penguasaan teknik *Indiana Dribble* saat berusaha menembus pertahanan lawan serta menciptakan permainan yang efektif dalam penggunaan tenaga.

Di sisi lain, salah satu faktor utama yang mempengaruhi kesuksesan *Indiana Dribble* dalam hoki adalah koordinasi. Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk memadukan gerakan tubuh dengan cara yang seimbang guna menciptakan pergerakan yang efisien dan tepat sasaran (Faris M & Mashuri A., 2020). Menurut Muhammad reza (2024) koordinasi memainkan peranan yang sangat krusial dalam penggunaan teknik *Indiana Dribble* dalam hoki, kerana pergerakan

yang berbentuk *zig-zag* dengan kecepatan tinggi memerlukan sinkronisasi antara penglihatan, tangan, dan kaki. Hubungan antara penglihatan, tangan, dan kaki memungkinkan seorang atlet untuk mengontrol bola dengan presisi sambil tetap memperhatikan gerakan lawan, teman satu tim, dan situasi di lapangan (Bahar, 2023).

Dalam permainan hoki, kemampuan koordinasi yang baik sangat diperlukan agar para pemain dapat menggiring bola dengan akurat sambil mengontrol posisi tubuh, menjaga keseimbangan, serta cepat dalam merespons gerakan lawan. Oleh sebab itu, koordinasi antara mata dan tangan sangat penting dalam mengendalikan dan menguasai bola dengan genggam tongkat hoki yang tepat pada posisi tangan yang diinginkan (Tita Sari, 2023). Tanpa adanya koordinasi yang baik, seorang pemain akan kesulitan untuk melakukan *Indiana Dribble* secara konsisten dan efektif, terutama dalam situasi permainan yang menuntut kecepatan tinggi dan reaksi cepat terhadap perubahan di lapangan (muhammad reza, 2024).

Berdasarkan informasi di atas, peneliti ingin mengeksplorasi sejauh mana peran kelincahan dan koordinasi dalam keterampilan *Indiana Dribble* pada kegiatan ekstrakurikuler hoki di SMA Negeri 46 Jakarta. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami seberapa besar kontribusi kelincahan dan koordinasi dalam keterampilan *Indiana Dribble* hoki.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dari Hubungan kelincahan dan koordinasi dengan keterampilan ekstrakurikuler *Indiana Dribble* hoki SMA Negeri 46 Jakarta dapat dijabarkan menjadi beberapa poin penting dengan variable sebagai berikut:

1. Belum diketahui hubungan antara kelincahan pada keterampilan *Indiana Dribble* ekstrakurikuler hoki SMA Negeri 46 Jakarta.
2. Belum diketahui hubungan antara koordinasi pada keterampilan *Indiana Dribble* ekstrakurikuler hoki SMA Negeri 46 Jakarta.
3. Belum diketahui hubungan antara kelincahan dan koordinasi secara bersama sama pada keterampilan *Indiana Dribble* ekstrakurikuler hoki SMA Negeri 46 Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Sehubungan dengan latar belakang masalah dan indentifikasi masalah yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya, maka penelitian ini dibatasi pada “Hubungan Antara Kelincahan dan koordinasi dengan keterampilan *Indiana Dribble* ekstrakurikuler hoki SMA Negeri 46 Jakarta”.

D. Perumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan konteks yang telah dijelaskan, masalah yang diangkat dalam penelitian ini dapat dirangkum sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara Kelincahan dengan keterampilan *Indiana Dribble* pada ekstrakurikuler hoki SMA Negeri 46 Jakarta ?
2. Apakah terdapat hubungan antara Koordinasi dengan keterampilan *Indiana Dribble* pada ekstrakurikuler hoki SMA Negeri 46 Jakarta ?

3. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dan koordinasi secara bersama sama dengan keterampilan *Indiana Dribble* pada ekstrakurikuler hoki SMA Negeri 46 Jakarta ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Kegunaan Teoretis

a. Pengembangan Ilmu Pengetahuan Olahraga

Program latihan *Indiana Dribble* dapat memberikan kontribusi teoretis untuk memperdalam penelitian tentang hubungan antara kelincahan dan koordinasi. Ini meningkatkan wawasan ilmiah tentang elemen-elemen yang berpengaruh terhadap keterampilan dasar dalam olahraga permainan hoki.

b. Kontribusi pada Teori Keterampilan Motorik

Penelitian ini mendukung teori bahwa keterampilan motorik yang kompleks, seperti *dribble* bola, sangat dipengaruhi oleh keterampilan kelincahan dan koordinasi. Oleh karena itu, temuan dari penelitian ini bisa memperkuat konsep bahwa kedua komponen tersebut adalah bagian penting dalam penguasaan teknik dalam olahraga.

c. Dasar Pengembangan Model Latihan

Secara teoretis, program latihan *Indiana Dribble* dapat digunakan sebagai pedoman dalam merancang program latihan yang lebih efisien untuk memperbaiki serta meningkatkan kelincahan dan koordinasi. Ini memberikan landasan bagi pelatih dan akademis untuk merancang kurikulum latihan yang didasarkan pada bukti-bukti ilmiah.

d. Dasar bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini menambah referensi ilmiah dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga, terutama mengenai kemampuan hoki. Adanya penelitian ini membuat literatur tentang keterkaitan antara kelincuhan dan koordinasi terhadap kemampuan *dribble* menjadi lebih beragam dan dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya.

2. Kegunaan Praktis

a. Panduan Latihan bagi Pelatih

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pelatih hoki, terutama bagi pelatih tim ekstrakurikuler di SMA Negeri 46 Jakarta untuk mengembangkan program latihan yang lebih efisien dan menyesuaikan teknik latihan agar lebih terfokus pada peningkatan kelincuhan serta koordinasi keterampilan *Indiana Dribble* pada olahraga hoki.

b. Meningkatkan Performa Siswa dalam Ekstrakurikuler Hoki

Latihan *Indiana Dribble* yang dilakukan secara konsisten membantu para siswa di ekstrakurikuler SMA Negeri 46 Jakarta menguasai teknik dasar dalam menggiring bola dengan lebih efektif, sehingga kinerja mereka pada pertandingan meningkat.

c. Membangun Kebiasaan Latihan yang Terukur

Melalui adanya tes dan latihan dengan menggunakan dasar *Indiana Dribble*, para siswa SMA Negeri 46 Jakarta terbiasa dengan berlatih dengan target yang jelas (contohnya durasi dan jumlah kesalahan).