

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KOORDINASI DENGAN
KETERAMPILAN *INDIANA DRIBBLE* PADA
EKSTRAKURIKULER HOKI RUANGAN
SMA NEGERI 46 JAKARTA**



**SAFIRA QUROTUN A'YUNI
1602621021**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN & KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI, 2026**

LEMBAR PENGESAHAN SKIRPSI

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

Dr. Drs. Tedi Cahyono, M.Pd.
NIP. 196706201993031002



13, 07, 26

Pembimbing II

Lita Mulia, M.Pd
NIP. 198612302024212001



14, 07, 26

Nama

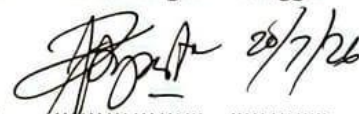
Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si
NIP. 197004171999031002

Ketua



2. Chandra, S.Pd, M.Pd
NIP. 198703222025211047

Sekretaris



03, 07, 26

3. Dr. Drs. Tedi Cahyono, M.Pd.
NIP. 196706201993031002

Anggota



13, 07, 26

4. Lita Mulia, M.Pd
NIP. 198612302024212001

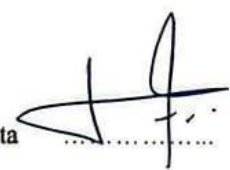
Anggota



14, 07, 26

5. Drs. Endang Darajat, M.Km
NIP. 196806041994031002

Anggota



14, 07, 26

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan tinggi lain
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 25 Juni 2026

Yang membuat pernyataan



Safira Qurotun A'yuni

1602621021



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Safira Qurotun A'yuni
NIM : 1602621021
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : safiraqurotun2@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Hubungan Kelincahan Dan Koordinasi Dengan Keterampilan Indiana Dribble Pada

Ekstrakurikuler Hoki Ruang SMA Negeri 46 Jakarta

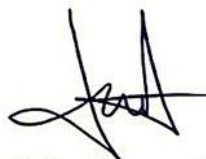
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan 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, 23 Juli 2026

Penulis

()
Safira Qurotun Ayuni

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KOORDINASI DENGAN KETERAMPILAN *INDIANA DRIBBLE* PADA EKSTRAKURIKULER HOKI RUANGAN SMA NEGERI 46 JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dan koordinasi, baik secara parsial maupun simultan, terhadap keterampilan *Indiana Dribble* pada ekstrakurikuler hoki ruangan SMA Negeri 46 Jakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain korelasional (*correlational research*). Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *puporsive sampling* berjumlah 15 siswa laki-laki. Pengumpulan data dilakukan melalui tes pengukuran, yaitu tes kelincahan menggunakan *Illinois Agility Test*, tes koordinasi menggunakan *Hand Eye Coordination Test*, dan tes keterampilan *Indiana Dribble* menggunakan tes *zig-zag*. Analisis data menggunakan uji prasyarat uji normalitas yang dilanjutkan dengan uji hipotesis berupa uji korelasi ganda dan uji T dengan nilai signifikan $< 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *Indiana Dribble* sebesar 0,044 (kurang dari 0,05) pada siswa ekstrakurikuler hoki ruangan SMA Negeri 46 Jakarta. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan keterampilan *Indiana Dribble* sebesar 0,021 (kurang dari 0,05) pada siswa ekstrakurikuler hoki ruangan SMA Negeri 46 Jakarta. Secara bersama-sama, kelincahan dan koordinasi mata-tangan memiliki hubungan dan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *Indiana Dribble* dari hasil R-Square 0,683 pada siswa ekstrakurikuler hoki ruangan SMA Negeri 46 Jakarta. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelincahan dan koordinasi terbukti berhubungan terhadap *Indiana Dribble*.

Kata Kunci : kelincahan, koordinasi, *indiana dribble* hoki ruangan.

Intelligentia - Dignitas

**THE RELATIONSHIP BETWEEN AGILITY AND
COORDINATION WITH INDIANA DRIBBLE SKILLS IN THE
INDOOR HOCKEY EXTRACURRICULAR AT SMA NEGERI 46
JAKARTA**

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between agility and coordination, both partially and simultaneously, with Indiana Dribble skills in the indoor hockey extracurricular activity at SMA Negeri 46 Jakarta. The method used in this study is quantitative with a correlational research design. The sampling technique was carried out using the purposive sampling method with a total of 15 male students. Data collection was carried out through measurement tests, namely the agility test using the Illinois Agility Test, the coordination test using the Hand Eye Coordination Test, and the Indiana Dribble skill test using the zig-zag test. Data analysis used a normality test as a prerequisite test, followed by hypothesis testing in the form of a multiple correlation test and a T-test with a significance value < 0.05 . The results of the study show that there is a significant relationship between agility and Indiana Dribble skills with a value of 0.044 (less than 0.05), there is a significant relationship between hand-eye coordination and Indiana Dribble skills with a value of 0.021 (less than 0.05), and together, agility and hand-eye coordination have a significant relationship and influence on Indiana Dribble skills, with an R-Square result of 0.683 among students in the indoor hockey extracurricular activity at SMA Negeri 46 Jakarta. Thus, it can be concluded that agility and coordination are proven to be related to Indiana Dribble skills.

Keywords: *agility, coordination, indiana dribble, indoor hockey.*

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji syukur marilah kita panjatkan kepada kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat Iman dan Islam serta rahmat dan karunia-Nya. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Kelincahan dan Koordinasi dengan Keterampilan *Indiana Dribble* Pada Ekstrakurikuler Hoki Ruangan SMA Negeri 46 Jakarta”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa dukungan dan arahan dari berbagai sumber, mulai dari masa kuliah hingga penyusunan skripsi ini, peneliti akan mengalami kesulitan yang signifikan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Ucapan terima kasih peneliti tujukan kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan di Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Drs. Tedi Chyono, M.Pd** selaku Dosen Ahli dan Dosen Pembimbing Pertama; Ibu **Lita Mulia, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing Kedua saya; serta Bapak **Drs. Endang Darajat, M.KM** selaku Dosen Pembimbing Akademik atas bimbingan dan masukan yang telah diberikan selama proses perkuliahan ini.

Sebagai penutup, peneliti berharap semoga Allah SWT memberikan pahala atas segala kebaikan yang telah diberikan oleh semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keolahragaan.

Jakarta, 26 Juni 2026

SQA

DAFTAR ISI

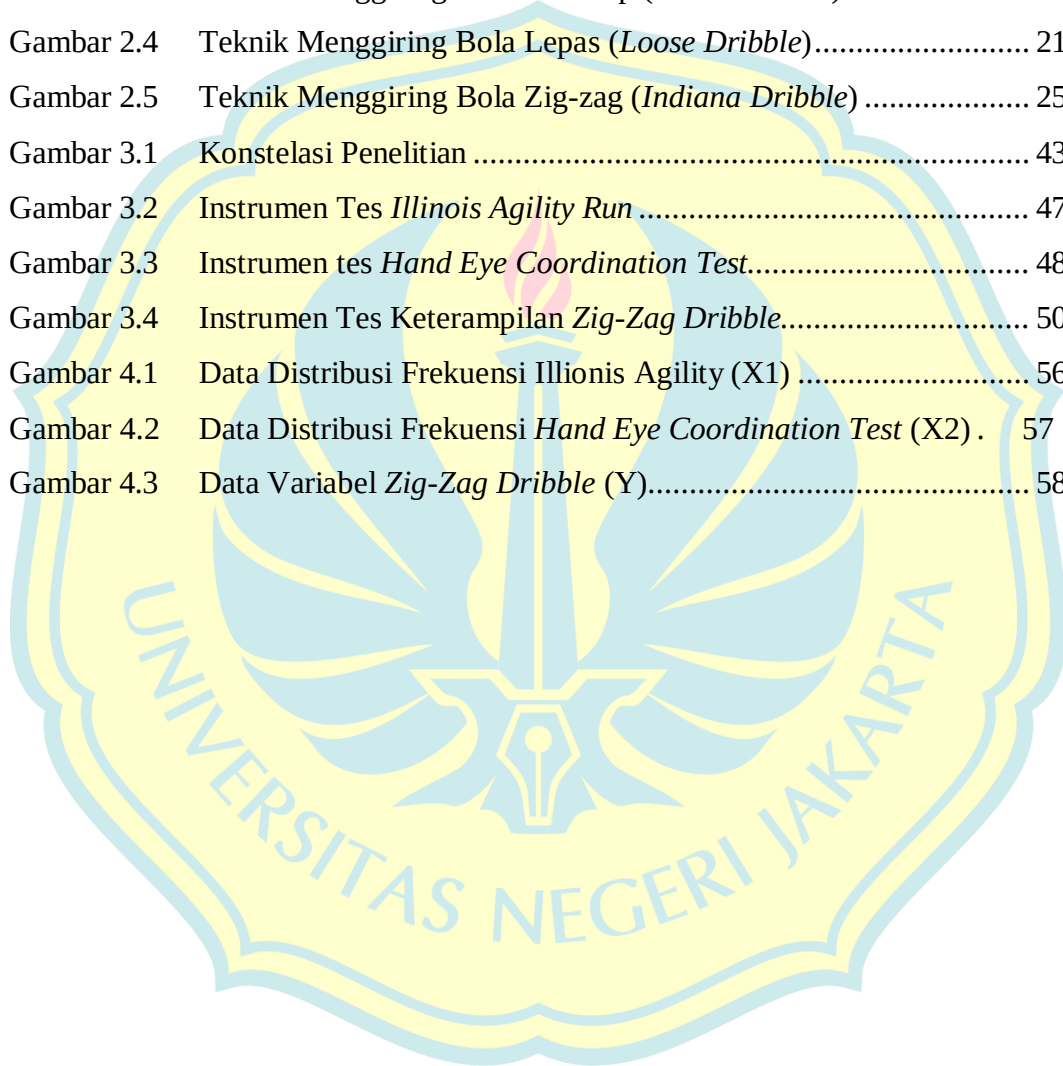
	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	9
A. Deskripsi Konseptual	9
1. Hakikat Hoki	9
2. Hakikat Keterampilan Dribble Hoki.....	19
3. Hakikat menggiring bola cara Indian (Indiana Dribble)	21
4. Hakikat Kelincahan.....	28
5. Hakikat Koordinasi	31
B. Penelitian yang Relevan.....	32
C. Kerangka Berpikir	35
D. Hipotesis Penelitian	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	41
A. Tujuan Penelitian.....	41
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	41
C. Metode Penelitian.....	42
D. Populasi Dan Sampel.....	43
E. Instrumen Penelitian	44
F. Teknik Pengumpulan Data.....	46
G. Teknik Analisis Data	51
H. Hipotesis Statistik.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Deskripsi Data	55

1. Distribusi Frekuensi Illionis Agility (X1)	55
2. Distribusi Frekuensi Hand Eye Coordination Test (X2)	56
3. Variabel Zig-Zag Dribble Y	57
B. Pengujian Hipotesis	58
1. Uji Normalitas	58
2. Uji Homogenitas	59
3. Analisis Regresi Berganda	60
4. Uji T	61
C. Pembahasan Hasil Penelitian	62
1. Terdapat hubungan antara kelincahan dengan keterampilan Indiana Dribble pada siswa ekstrakurikuler hoki ruangan SMA Negeri 46 Jakarta	63
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata- tangan dengan keterampilan Indiana Dribble pada siswa ekstrakurikuler hoki ruangan SMA Negeri 46 Jakarta	63
3. Terdapat hubungan secara simultan (bersama-sama) antara kelincahan dan koordinasi mata-tangan dengan keterampilan Indiana Dribble pada siswa ekstrakurikuler hoki ruangan SMA Negeri 46 Jakarta	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	72
RIWAYAT HIDUP	81

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Teknik Keterampilan Mendorong Bola (<i>Push</i>).....	13
Gambar 2.2 Teknik Keterampilan Menghentikan Bola (<i>Stop</i>)	14
Gambar 2.3 Teknik Menggiring Bola Tertutup (<i>Close Dribble</i>)	20
Gambar 2.4 Teknik Menggiring Bola Lepas (<i>Loose Dribble</i>).....	21
Gambar 2.5 Teknik Menggiring Bola Zig-zag (<i>Indiana Dribble</i>)	25
Gambar 3.1 Konstelasi Penelitian	43
Gambar 3.2 Instrumen Tes <i>Illinois Agility Run</i>	47
Gambar 3.3 Instrumen tes <i>Hand Eye Coordination Test</i>	48
Gambar 3.4 Instrumen Tes Keterampilan <i>Zig-Zag Dribble</i>	50
Gambar 4.1 Data Distribusi Frekuensi <i>Illionis Agility</i> (X1)	56
Gambar 4.2 Data Distribusi Frekuensi <i>Hand Eye Coordination Test</i> (X2) .	57
Gambar 4.3 Data Variabel <i>Zig-Zag Dribble</i> (Y).....	58



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1	Data Normatif Illionis Agility Test dengan Satuan dalam Detik	48
Tabel 3.2	Data Normatif Tes <i>Hand Eye Coordination Test</i>	49
Tabel 3.3	Data Normati Tes Keterampilan <i>Zig-Zag Dribble</i>	51
Tabel 4.1	Data Hasil Penelitian	55
Tabel 4.2	Data Distribusi Frekuensi Illionis Agility (X1)	55
Tabel 4.3	Data Distribusi Frekuensi <i>Hand Eye Coordination Test</i> (X2) .	56
Tabel 4.4	Data Variabel <i>Zig-Zag Dribble</i> (Y).....	57
Tabel 4.5	Hasil Uji Normalitas.....	59
Tabel 4.6	Hasil Uji Homogenitas	59
Tabel 4.7	Hasil Analisis Regresi Berganda.....	60
Tabel 4.8	Hasil Uji T	61



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Nama Sampel keseluruhan.....	72
Lampiran 2 Lampiran Statistic Anova Uji F	73
Lampiran 3 Analisis Statistik Deskriptif <i>Illionis Agility</i>	73
Lampiran 4 Analisis Statistik Deskriptif <i>Hand Eye Coordination</i>	74
Lampiran 5 Analisis Statistik Deskriptif <i>Zig-zag Dribble Tes</i>	75
Lampiran 6 Analisis Statistik T-Score	75
Lampiran 7 Validasi Surat Izin Penelitian.....	76
Lampiran 8 Surat Balasan Penelitian	77
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	78



Intelligentia - Dignitas