

Pengaruh Latihan Flick Bola Diam dan Latihan Flick Bola Bergerak terhadap Hasil Tembakan Hoki

Kartika Septianingrum*, Setya Rahayu

Diterima: Mei 2014. Disetujui: Juni 2014. Dipublikasikan: Juli 2014
© Universitas Negeri Semarang 2014

Abstrak Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh latihan flick bola diam dan flick bola bergerak, latihan flick bola bergerak dan flick bola diam, dan mengetahui manakah yang lebih baik terhadap hasil tembakan hoki pada pemula. Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah pre test dan post test, menggunakan metode eksperimen. Analisis data menggunakan analisis uji t. Nilai kelompok eksperimen 1 sebelum latihan 24,17 setelah latihan meningkat 16,67 nilai setelah latihan menjadi 40,83, berarti ada pengaruh latihan flick bola diam dan latihan flick bola bergerak terhadap hasil tembakan pada pemula. Rata-rata nilai kelompok eksperimen 2 sebelum latihan 22,50 dan setelah latihan meningkat 23,33 nilai setelah latihan 45,83, berarti ada pengaruh latihan flick bola bergerak dan bola diam terhadap hasil tembakan pada pemula. Manakah yang lebih baik antara metode latihan flick yang diawali dengan bola diam dan bola bergerak dilihat dari perbedaan rata-rata post test dari kedua eksperimen yaitu eksperimen 1 40,83 < 45,83 dari eksperimen 2. Simpulan penelitian ini adalah metode latihan flick bola bergerak dan flick bola diam lebih baik dari pada latihan flick bola diam dan flick bola bergerak terhadap hasil tembakan pada pemula.

Kata Kunci: flick, hoki, hasil tembakan

Abstract The purpose of this study was to determine the effect from flick exercise and drag flick exercise, and to determine which one more better to shoot in beginner player. This study uses quantitative research using experimental design approach pre test and post test. Analysis use t test. The result by the average in eksperiment 1 group are 24,17 and after exercise increaws are 16,67 so value after exercise are 40,83, so there are effect flick and drag flick exercise to shoot in beginner player. The result by the average in eksperiment 2 group are 22,50 and after exercise increaws are 23,33 so the value after exercise are 45,83. So there are effect drag flick and flick exercise to shoot in beginner player. Which one more better between exercise start from flick and drag flick can see the average post test from eksperiment 1 and 2, 40,83 < 45,83 and progress from exercise 16,67 < 23,33. Conclusion of this study are drag flick and flick exercise more better than flick and drag flick exercise to shoot in amatir player. Given the limited ability, time, effort and the results of this study, should be followed up with a related or similar research.

Keywords: Flick, Hockey, Shoot

PENDAHULUAN

Tembakan dalam hoki adalah hasil dari menembak yang dilakukan oleh pemain penyerang didalam lingkaran tembak, jika seluruh bola telah melewati garis gawang di antara tiang-tiang gawang dan dibawah mistar gawang, dan bola telah dipukul atau dikenai oleh stik pemain penyerang maka dianggap masuk atau gol (Depdikbud, 1981:23).

Dalam pengembangan dan peningkatannya, ada beberapa aspek dalam latihan untuk membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasinya, yaitu 1) Latihan fisik 2) Latihan Teknik 3) Latihan taktik 4) Latihan Mental (Harsono, 1988:100). Dari empat aspek tersebut pelatih harus menerapkan secara serempak. Kesalahan umum dari pelatih adalah bahwa aspek mental sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu melatih. Latihan yang dilakukan secara sistematis dan melalui pengulangan-pengulangan (*repetition*) yang konstan, maka gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan lama-kelamaan akan menjadi gerakan yang otomatis dan reflektif. Dengan melakukan rangsangan atau stimulasi yang maksimal, dan latihan yang kian hari kian bertambah berat, maka perubahan-perubahan tersebut dapat dicapai (Harsono, 1988:102).

Seorang pemain hoki dituntut untuk menguasai teknik-teknik dengan baik, terutama teknik untuk menembak atau mencetak gol. Ada beberapa teknik yang sering digunakan dalam permainan hoki untuk mencetak gol yaitu *push*, *flick*, dan *hit*. Ketiga teknik tersebut dipakai pada saat bermain hoki lapangan atau *field*, sedangkan untuk hoki ruangan atau *indoor* sering memakai teknik *push* dan *flick* karena dalam hoki ruangan pemain tidak boleh memukul bola. Dari beberapa teknik tersebut,

*Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Semarang- Indonesia, Email : kartika_septianingrum@yahoo.co.id

flick merupakan salah satu teknik yang sering digunakan untuk mencetak gol baik dalam hoki lapangan maupun hoki ruangan. Menurut Mildred dan Richard (1979:24-25) *flick* merupakan kombinasi dari keakuratan teknik *push* dan keefektifan seperti *scoop* yang melambung. *Flick* digunakan untuk 3 tujuan yaitu : 1) Mengoper bola pada saat dijaga lebih dari satu orang. 2) Untuk mencetak gol. 3) Untuk mengangkat bola melewati pertahanan lawan kedalam ruang di belakang mereka dan melanjutkan maju ke bagian pertahanan lawan.

Melihat kegunaan dari *flick* penting bagi tiap pemain hoki untuk menguasai teknik ini dan menerapkannya di setiap permainan atau disetiap kompetisi. Teknik *flick* bukanlah teknik yang mudah dikuasai oleh pemain hoki, apalagi untuk pemain pemula karena *flick* merupakan teknik yang cukup sulit. Seringnya teknik *flick* ini digunakan untuk menembak ke gawang, maka diperlukan adanya latihan khusus untuk menembak atau mencetak gol menggunakan teknik *flick*.

Untuk dapat menembak atau mencetak gol dengan baik dengan menggunakan teknik *flick*, ada beberapa cara untuk melatih kemampuan tersebut yaitu latihan *flick* bola diam merupakan latihan dorongan melambung dimana bola dalam keadaan diam atau diam. Latihan ini dilakukan dengan menembak ke arah gawang secara berulang-ulang. Sedangkan latihan *flick* bola bergerak atau dalam hoki teknik ini sering disebut dengan *drag flick* yaitu latihan dorongan kuat yang melambung ke udara. *Drag flick* memungkinkan untuk melangkah melampaui bola terlebih dahulu sebelum melakukannya (Elizabeth Anders, 1951:108).

Dalam latihan ini penulis ingin menggabungkan kedua latihan tersebut yaitu, latihan *flick* bola diam dengan latihan *flick* bola bergerak. Latihan ini dilakukan dengan teknik bola diam terlebih dahulu dimana bola dalam keadaan diam atau diam kemudian setelah itu melakukan latihan *flick* bola bergerak atau *drag flick* dimana pemain harus menggunakan awalan sebelum melakukan *flick*. Untuk latihan yang kedua, latihan dimulai dari *flick* bola bergerak atau *drag flick* kemudian latihan bola diam. Dengan kedua jenis latihan *flick* tersebut penulis berharap agar para pemula dapat menguasai dan dapat melakukan teknik *flick* dalam keadaan dan situasi apapun dengan baik. Masing-masing kegunaan dari latihan tersebut adalah jika dalam permainan maka pemain hoki lebih sering menggunakan *flick* bola bergerak atau *drag flick*, namun jika pemi-

an mendapatkan tembakan bebas atau *penalty* akibat pelanggaran keras yang dilakukan oleh pemain bertahan didalam lingkaran tembakan maka pemain tersebut harus menggunakan teknik *flick* bola diam, karena dalam mengeksekusi tembakan *penalty* hanya diperbolehkan menggunakan satu kali sentuhan.

Kelebihan dalam teknik *flick* bola diam ini adalah pemain lebih cepat dalam melakukan teknik *flick* saat mencetak gol. Teknik ini lebih mudah dilakukan karena *flick* bola diam dilakukan tanpa menggunakan awalan terlebih dahulu. Sedangkan kelemahan pada teknik ini adalah perkenaan bagian bawah *stick* dengan bola harus tepat agar bisa menghasilkan tembakan yang bagus. Kelebihannya *flick* bola bergerak ini adalah bola yang dihasilkan menggunakan teknik ini lebih kencang, karena diawali dengan langkah awalan sehingga akan menghasilkan tembakan yang keras. Namun teknik ini juga memiliki kelemahan, yaitu kurang cepat dalam melakukan tembakan karena menggunakan awalan terlebih dahulu, selain itu bola yang bergerak atau bergerak lebih menyulitkan pemain untuk menempatkan bola pada *stick*.

Dalam penelitian ini pendekatan latihan yang diawali dengan *flick* bola diam kemudian *flick* bola bergerak lebih mudah dilakukan bagi pemula karena bola dalam keadaan diam atau diam sehingga akan memudahkan pemain untuk menempatkan bola pada *stick*. Setelah itu latihan dilanjutkan dengan latihan *flick* bola bergerak yang lebih sulit untuk menempatkan bola. Kelemahan pada metode latihan ini yaitu pemain harus memiliki power lebih untuk menghasilkan *flick* yang baik.

Pendekatan latihan yang diawali dengan *flick* bola bergerak kemudian *flick* bola diam lebih memfokuskan pada latihan power, agar bola yang dihasilkan melambung. Setelah itu latihan dilanjutkan dengan *flick* bola diam yang lebih sering dilakukan dalam permainan dan lebih mudah untuk menempatkan bola pada *stick*. Kelemahan pada latihan ini yaitu, awalnya pemain lebih sulit menempatkan bola pada *stick*, namun pemain akan memiliki power untuk menghasilkan *flick* yang melambung.

Para pemula merupakan bibit dari pemain yang handal nantinya perlu latihan untuk memahami dan menguasai teknik menembak menggunakan *flick* agar berguna bagi timnya dikemudian hari. Teknik menembak menggunakan *flick* bukanlah hal yang mudah untuk pemula, perlu adanya koordinasi dan

konsentrasi yang tinggi untuk menciptakan tembakan dengan baik. Tingkat koordinasi atau baik-tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat (*precise*), dan efisien (Harsono, 1988:220). Semua itu tentu membutuhkan waktu yang cukup lama. Pemain pemula yang baru berlatih *flick* tentu akan terlihat kaku, tegang dan mengeluarkan energi yang berlebihan karena gerakan-gerakan yang tidak efisien. Ketrampilan menembak dalam hoki biasanya memerlukan koordinasi mata, tangan dan kaki. Sedangkan untuk konsentrasi, seorang pemain pemula harus memiliki tingkat konsentrasi karena untuk melakukan tembakan menggunakan teknik *flick* membutuhkan konsentrasi yang tinggi sehingga menghasilkan tembakan yang bagus dan efisien. Pada permulaan belajar gerakan masih kaku, koordinasi gerak jelek, gerakan tidak efisien. Tetapi setelah berlatih secara berulang-ulang kali maka gerakan, koordinasi dan pengeluaran energi akan menjadi baik dan mulus (Tohar: 2008: 1).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul : "Pengaruh Metode Latihan *Flick* Bola Diam dan Latihan *Flick* Bola Bergerak Terhadap Hasil Tembakan Hoki Pada Pemula". Rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana pengaruh metode latihan *flick* bola diam dan *flick* bola bergerak terhadap hasil tembakan hoki pada pemula, bagaimana pengaruh metode latihan *flick* bola bergerak dan *flick* bola diam terhadap hasil tembakan hoki pada pemula, manakah yang lebih baik antara metode latihan *flick* bola diam dan *flick* bola bergerak dengan latihan *flick* bola bergerak dan *flick* bola diam terhadap hasil tembakan hoki pada pemula. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *flick* bola diam dan *flick* bola bergerak dan pengaruh metode latihan *flick* bola bergerak dan *flick* bola diam terhadap hasil tembakan hoki pada pemula, dan mengetahui manakah yang lebih baik antara metode latihan *flick* bola diam dan *flick* bola bergerak dengan latihan *flick* bola bergerak dan *flick* bola diam terhadap hasil tembakan hoki pada pemula.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode *pre-test dan post-test group design*. Dalam desain ini dilakukan tes sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen (Suharsimi Arikunto, 2010:124). Dengan perlakuan yang diberikan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan di dalam proses pemberian *treatment* berupa latihan *flick* bola bergerak dan *flick* bola diam. Populasi dalam penelitian seluruh pemain hoki pemula SMA Negeri 1 Limbangan yang berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Total Sampling. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 24 orang. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu: latihan *flick* bola diam dan latihan *flick* bola bergerak dan variabel terikat yaitu hasil tembakan. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes *shooting* Bobby Charlton menggunakan gawang yang diberi nomor-nomor difungsikan sebagai alat untuk mendapatkan data. Sampel melakukan penelitian menembak ke gawang sebanyak 4 kali. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji t.

PEMBAHASAN

Data penelitian dinilai menggunakan tes *shooting* Bobby Charlton yang dilakukan sebelum *treatment* dan setelah *treatment* dari masing-masing kelompok. Secara keseluruhan hasil analisis dapat dilihat pada tabel 1.

Berdasarkan Tabel 1 diketahui semua kelompok latihan menunjukkan ada perbedaan sebelum dan sesudah *treatment*. Namun demikian hasil kelompok 1 yaitu latihan *flick* bola bergerak dan latihan *flick* bola diam memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok 2 yaitu latihan *flick* bola diam dan *flick* bola bergerak. Hasil *pre test* pada kelompok 1 yaitu latihan *flick* bola diam dan latihan *flick* bola bergerak diperoleh rata-rata 24,17 dan *post test* dengan rata-rata 40,83 sehingga peningkatan yang dialami kelompok 1 yaitu 16,67. Hasil *pre test* kelompok 2 yaitu latihan *flick* bola bergerak dan latihan *flick* bola diam diperoleh rata-rata 22,50 dan *post test*

Tabel 1 Deskripsi Data Hasil Penelitian

Kelompok Latihan	Rata-rata Pre Test	Rata-rata Post Test	Peningkatan	($t_{hitung} : t_{tabel}$)
Kelompok 1	24,17	40,83	16,67	4,02 > 2,20
Kelompok 2	22,50	45,83	23,33	4,69 > 2,07

dengan rata-rata 45,83 sehingga peningkatan yang dialami kelompok 2 yaitu 23,33.

Pengaruh latihan *flick* bola diam dan latihan *flick* bola bergerak terhadap hasil tembakan dapat dilihat dari analisis uji t seperti tampak pada tabel 2.

Terlihat pada Tabel 2 rata-rata nilai sebelum latihan sebesar 24,17 dan setelah latihan mengalami peningkatan sebesar 16,67 sehingga nilai setelah latihan menjadi 40,83. Berdasarkan hasil uji $t_{hitung} = 4,02$. Pada taraf signifikan 5% dengan $db = 12-1 = 11$ diperoleh $t_{tabel} = 2,201$. Karena $t_{hitung} (4,02) > t_{tabel} (2,201)$ yang berarti H_0 ditolak. Dengan kata lain terjadi peningkatan nilai yang signifikan pada sampel setelah mengikuti latihan *flick* bola diam dan latihan *flick* bola bergerak.

Pengaruh latihan *flick* bola bergerak dan latihan *flick* bola diam terhadap hasil tembakan dapat dilihat dari analisis uji t seperti tampak pada tabel 3.

Terlihat pada Tabel 3 rata-rata nilai sebelum latihan sebesar 22,50 dan setelah latihan mengalami peningkatan sebesar 23,33 sehingga nilai setelah latihan menjadi 45,83. Berdasarkan hasil uji $t_{hitung} = 4,69$. Pada taraf signifikan 5% dengan $db = 12-1 = 11$ diperoleh $t_{tabel} = 2,07$. Karena $t_{hitung} (4,69) > t_{tabel} (2,07)$ yang berarti H_0 ditolak. Dengan kata lain terjadi peningkatan nilai yang signifikan pada sampel setelah mengikuti latihan *flick* bola bergerak dan latihan *flick* bola diam.

Mengetahui mana yang lebih efektif antara hasil latihan *flick* bola diam dan latihan *flick* bola bergerak dengan latihan *flick* bola bergerak dan latihan *flick* bola diam terhadap hasil tembakan, menggunakan uji perbedaan mean akhir kelompok 1 dan kelompok 2. Terlihat pada tabel 1 rata-rata tes akhir kelompok 1 sebesar 40,83 dan kelompok 2 sebesar 45,83, berarti rata-rata tes akhir kelompok 1 lebih kecil dari pada kelompok 2. Pada tabel 1 me-

nyebutkan bahwa peningkatan yang dialami kelompok 1 sebesar 16,67 dan kelompok 2 sebesar 23,33, berarti peningkatan kelompok 1 lebih kecil dari pada kelompok 2. Dilihat dari hasil rata-rata tes akhir dan peningkatan yang terjadi pada tiap kelompok, berarti kelompok 2 lebih baik dari kelompok 1.

Kedua metode latihan tersebut dalam pelaksanaannya mempunyai persamaan yaitu mengajarkan urutan bagian gerak dari setiap unsur gerak seperti posisi siap, gerak awalan, pegangan stik, dan koordinasi mata sehingga menjadi satu rangkaian gerakan secara utuh. Sedangkan perbedaannya yaitu latihan tersebut dimulai dari *flick* bola diam dan *flick* bola bergerak yang dapat dilihat dari hasil tembakan ke gawang dalam hoki.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *flick* bola diam dan latihan *flick* bola bergerak terhadap peningkatan hasil tembakan ke gawang. Rata-rata hasil tembakan pada pemain pemula SMAN 1 Limbangan sebelum latihan sebesar 24,17 dan setelah latihan mengalami peningkatan sebesar 16,67 menjadi 40,83. Dengan mengikuti latihan tersebut mengalami peningkatan yang signifikan terbukti dari hasil uji t sebesar $4,02 > t_{tabel} (2,201)$. Hasil penelitian pada latihan *flick* bola bergerak dan latihan *flick* bola diam menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil tembakan ke gawang. Rata-rata sebelum latihan sebesar 22,50 dan setelah latihan mengalami peningkatan sebesar 23,33 menjadi 45,83. Dengan mengikuti latihan tersebut mengalami peningkatan yang signifikan terbukti dari hasil uji t sebesar $4,69 > t_{tabel} (2,07)$. Melihat hasil rata-rata tes akhir dari kelompok 1 dan 2 yaitu $40,83 < 45,83$ dan melihat dari peningkatan yang dialami kelompok 1 dan 2 sebesar $16,67 < 23,33$ berarti kelompok 2 lebih baik dari pada kelompok 1, dengan demikian latihan *flick* bola

Tabel 2 Hasil Uji t Tes Awal (*Pre Test*) dan Tes Akhir (*Post Test*) Tembakan ke Gawang Kelompok 1

Kelompok Eksperimen	Rata-Rata	Peningkatan	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Tes Awal (<i>Pre Test</i>)	24,17	16,67	4,02	2,201	Ho ditolak
Tes Akhir (<i>Post Test</i>)	40,83				

Tabel 3 Hasil Uji t Tes Awal (*Pre Test*) dan Tes Akhir (*Post Test*) Tembakan ke Gawang Kelompok 2

Kelompok Eksperimen	Rata-Rata	Peningkatan	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Tes Awal (<i>Pre Test</i>)	22,50	23,33	4,69	2,07	Ho ditolak
Tes Akhir (<i>Post Test</i>)	45,83				

bergerak dan latihan *flick* bola diam lebih efektif dari pada latihan *flick* bola diam dan latihan *flick* bola bergerak terhadap hasil tembakan ke gawang dalam hoki. Terjadinya peningkatan hasil tembakan ke gawang karena adanya frekuensi dan intensitas latihan yang sesuai, sehingga ketrampilan menembak menggunakan teknik *flick* bola bergerak dan *flick* bola diam lebih baik dan efisien selain itu latihan yang diawali dengan *flick* bola bergerak mengharuskan pemain melakukan awalan sebelum menembak yang menyebabkan pemain memiliki power untuk melambungkan bola, walaupun dalam penempatan bola pada *stick* lebih sulit dari pada *flick* bola diam namun jika pemain sudah bisa melakukan *flick* bola bergerak maka akan lebih mudah melakukan *flick* bola diam.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *flick* bola diam dan latihan *flick* bola bergerak terhadap hasil tembakan hoki pada pemula. Ada pengaruh metode latihan *flick* bola bergerak dan latihan *flick* bola diam terhadap hasil tembakan hoki pada pemula. Latihan *flick* bola bergerak dan latihan

flick bola diam lebih baik dibandingkan dengan latihan *flick* bola diam dan latihan *flick* bola bergerak terhadap hasil tembakan hoki pada pemula.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucapkan terima kasih kepada keluarga besar hockey SMA Negeri 1 Limbangan yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan ini. Teman-temanku yang telah membantu penulis dalam penelitian untuk penyelesaian penulisan ini, dan pihak-pihak yang telah membantu dari awal hingga terselesainya penyusunan penulisan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anders Elizabeth. 1951. *Field Hockey Step To Success*. Usa : Human Kinetics
- Barnes, M.J. dan Kentwell, R.G.R. 1979. *Field Hockey The Coach and The Player* (2ndEd). United States of America. Allyn and Bacon, Inc.
- Depdikbud. 1981. *Peraturan Permainan Hoki*. Jakarta. Direktorat Keolahragaan.
- Harsono. 1988. *Choaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.