

**PROFIL KETERAMPILAN TEKNIK DASAR MAHASISWA *HOCKEY*
DASAR KEPELATIHAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



**NOVRIANDENDI
NIM 2021/21087050**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : **Profil Keterampilan Teknik Dasar Mahasiswa *Hockey***
Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Padang

Nama : Novriandendi

NIM : 21087050

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

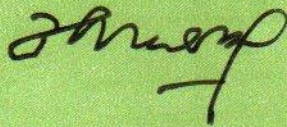
Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2026

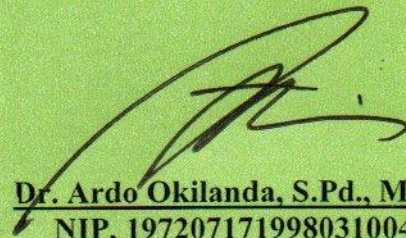
Disetujui oleh :

Kepala Departemen
Kepelatihan



Prof. Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002

Pembimbing



Dr. Ardo Okilanda, S.Pd., M.Pd
NIP. 197207171998031004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Novriandendi
NIM : 21087050

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

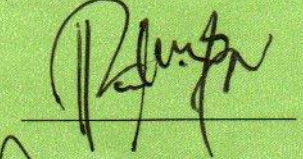
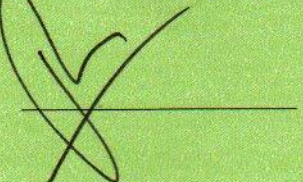
**Profil Keterampilan Teknik Dasar Mahasiswa *Hockey* Dasar Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, Februari 2026

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Ardo Okilanda, S.Pd., M.Pd
2. Anggota : Dr. Roma Irawan, S.Pd., M.Pd
3. Anggota : Romi Mardela, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis akhir berupa skripsi dengan judul “Profil Keterampilan Teknik Dasar Mahasiswa Hockey Dasar Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang” adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing dan penguji.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpanan dan ketidak benaran maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang sudah saya peroleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2026

Yang membuat pernyataan



Novriandendi
NIM.21087050

ABSTRAK

Novriandendi, 2026. “Profil Keterampilan Teknik Dasar Mahasiswa Hockey Dasar Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil keterampilan teknik dasar mahasiswa Hoki Dasar Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang pada aspek dribbling, push, dan shooting. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik survei dan purposive sampling terhadap 8 mahasiswa yang mengikuti mata kuliah hoki dasar. Data dikumpulkan melalui tes Zig-zag Dribbling, Short Push Test, dan Shooting on Target Test, kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan klasifikasi T-score untuk menentukan kategori keterampilan. Hasil olah data penelitian menggunakan T-score menunjukkan rata-rata tes dribbling putra 51.22 dan nilai rata keterampilan dribbling putri 54.91 dan standar deviasi dribbling putra 7.16 putri 10.04, nilai maksimal putra 45.14 putri 43.50 nilai minimal putra 61.56 untuk putri 64.22. Untuk keterampilan push rata-rata putra 6.50 putri 5 dengan standar deviasi putra 1.29 dan putri 1.41 maksimal putra 8 dan putri 7, nilai minimal putra 5 dan putri 4. Nilai Rata-rata Keterampilan shooting putra 13.40 putri 13.75, dengan standar deviasi putra 3.87 putri 0.97 dengan nilai maksimal putra 18 dan putri 15 sedangkan nilai minimal putra 9 dan putri 13. Untuk keseluruhan keterampilan dribbling, push, dan shooting mahasiswa putra dan putri secara keseluruhan tergolong cukup, dengan sebagian mahasiswa mencapai kategori baik namun masih terdapat yang kurang optimal. Faktor yang memengaruhi perkembangan keterampilan meliputi intensitas dan variasi latihan, koordinasi gerak, pengalaman bermain, dan kemampuan membaca situasi permainan. Kesimpulannya, penguasaan teknik dasar mahasiswa belum sepenuhnya optimal dan memerlukan latihan yang lebih terstruktur, bervariasi, dan berbasis situasi permainan agar keterampilan dribbling, push, dan shooting meningkat serta mendukung performa permainan secara maksimal. Temuan ini dapat menjadi dasar pengembangan strategi pembelajaran dan program latihan pada mata kuliah hoki dasar di masa mendatang.

Kata Kunci: Keterampilan; Teknik Dasar; Hockey; Dribbling; Push;

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Profil Keterampilan Teknik Dasar Mahasiswa Hockey Dasar Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”**. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW yang mengantarkan manusia dari zaman kegelapan ke zaman yang terang benderang ini. Penyusun skripsi ini dimaksud untuk memenuhi sebagian syarat-syarat guna mencapai gelar sarjana pendidikan di Universitas Negeri Padang

Penulis menyadari bahwa penulisan ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada.

1. Bersyukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
2. Teristimewa buat kedua orang tua ayahanda Azman, ibunda Ernawati, yang telah memberikan dorongan moril dan materil.
3. saudara-saudari tercinta, Rio Adrianto beserta istri, Delvia Wati beserta suami yang telah memberikan dorongan moril dan materil.
4. Kepada keponakan penulis Khalisa, Daffa, Adzkia, dan

5. Sanak saudara serta sepupu yang berada dikampung, yang serta memberikan dukungan baik moril mau pun materil
6. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M,Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Bapak Dr. Masrun, M.Kes, AIFO selaku Kepala Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang.
8. Bapak Dr. Ardo Okilanda, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
9. Bapak Dr. Roma Irawan, S,Pd., M.Pd selaku dewan penguji yang telah meluang kan waktu dan memberikan bimbingan dan saran dalam penulisan skripsi ini.
10. Bapak Romi Mardela, S.Pd., M.Pd selaku penguji yang telah meluang kan waktu dan memberikan bimbingan dan saran dalam penulisan skripsi ini
11. Segenap Dosen Departemen Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu kepada penulis.
12. Seluruh staf tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amala dan pahala disisi allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Januari 2026

Novriandendi

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Pembatasan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	8
1. Hockey	8
2. Latihan	19
3. Tinjauan Keterampilan	22
B. Penelitian Relevan.....	23
C. Kerangka Konseptual.....	24
D. Pertanyaan Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	26
B. Tempat Dan waktu Penelitian	26
C. Populasi Dan Sampel	26
D. Defenisi Operasional Variabel.....	27
E. Teknik Pengumpulan Data	28
F. Instrumen Penelitian.....	29
G. Teknik Analisis Data	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	34
1. Ketereampilan Teknik Dasar Mahasiswa Hockey dasar Putra.....	34
2. Keterampilan Teknik Dasar Mahasiswa Hockey Dasae Putri	39
3. Keterampilan Teknik Dasar Mahasiswa <i>Hockey</i> Dasar Putra	43
4. Keterampilan teknik Dasar Mahasiswa Hockey Dasar Putri	45
B. Pembahasan	46
1. Keterrampilan Teknik Dasar Mahasiswa Hockey dasar	
2. Keterrampilan Teknik Dasarr Mahasiswa Hockey Dasar	

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesmpulan	57
B. Saran	58

DAFTAR PUSTAKA.....	59
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	62
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	27
2. Sampel Penelitian.....	27
3. Norma Penilaian	33
4. Data keterampilan Dribling Putra	35
5. Data Keterampilan Push Putra	36
6. Data Keterampilan Shooting Putra.....	38
7. Data Keterampilan Dribling Putri	39
8. Data Keterampilan Push Putri	41
9. Data Keterampilan Shooting Putri	42
10. Data Keseluruhan Keterampilan Hockey Putra	44
11. Data Keseluruhan Keterampilan Hockey Putri	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Hockey Outdoor	
2. Lapangan Hockey Indoor	
3. Stick Hockey Outdoor.....	
4. Stick Hockey Indoor	
5. Bola Hockey.....	
6. Kerangka Konseptual	
7. Tes Dribling	
8. Tes Push	
9. Tes Shooting.....	
10. Diagram Data Dribling Putra	
11. Diagram Data Push Putra	
12. Diagram Data Shooting Putra	
13. Diagram Data Dribling Putri	
14. Diagram Data Push Putri	
15. Diagram Data Shooting Putri.....	
16. Diagram Data Keterampilan Hockey Keseluruhan Putra	
17. Diagram Data Keterampilan Hockey Keseluruhan Putri	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Data Dribling Putra Dan Putri	62
Lampiran 2. Hasil Data Push Test Putra Dan Putri	63
Lampiran 3. Hasil Shooting Test Putra Dan Putri	64
Lampiran 4. Hasil Data Keseluruhan Putra.....	65
Lampiran 5. Hasil Data Keseluruhan Putri	66
Lampiran 6. Penghitungan Standar Skala 5A Putrra.....	67
Lampiran 7 . Penghitungan Standar Skala 5A Putri	68
Lampiran 8. Penghitungan Standar Skala 5A Secara Keseluruhan.....	67
Lampiran 9. Dokumentasi	70
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	72
Lampiran 11. Surat Validasi alat	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Konsep olahraga merupakan suatu aktivitas gerak fisik seseorang yang bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kualitas gerak dan kesehatan seseorang. Seperti yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan pada pasal 1 Ayat 1 menyatakan:

”Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”.

Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, melibatkan gerakan tubuh secara berulang, serta bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik. Dalam konteks kesehatan, olahraga menjadi salah satu upaya penting yang dimanfaatkan untuk meningkatkan derajat kesehatan individu. Oleh karena itu, olahraga dipandang sebagai kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena berperan dalam meningkatkan kebugaran yang dibutuhkan untuk menjalankan berbagai aktivitas dan tugas kehidupan. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh seluruh kalangan usia, mulai dari usia muda hingga usia lanjut, dan dapat dilakukan secara rutin setiap hari (Utomo et al., 2024). Selain aspek fisik, aktivitas olahraga juga dipengaruhi oleh aspek mental, khususnya motivasi, karena individu atau atlet yang memiliki tingkat motivasi tinggi cenderung menunjukkan konsistensi

dalam berlatih, semangat berkompetisi yang kuat, serta kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan (Masrun, 2019).

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila (Hidayat & Indardi, 2015).

Lebih lanjut, dijelaskan oleh (Mutahir et al., 2021: 139) olahraga adalah serangkaian gerakan yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak, serta bertujuan untuk mempertahankan, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan salah satu sarana penting untuk mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan, serta mental seorang individu. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kualitas gerak dan kesehatan individu. Menurut olahraga melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terpadu, serta berfungsi untuk mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Aktivitas ini dapat dilakukan oleh semua kalangan, dari usia muda hingga lanjut, dan berperan penting dalam menjaga kebugaran yang diperlukan untuk menjalani aktivitas sehari-hari.

Dalam konteks yang lebih luas, Olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi adalah tripilar pengembangan ilmu keolahragaan.

Merupakan wadah yang ideal untuk pengembangan suatu cabang olahraga, ketika cabang olahraga tersebut bisa masuk kedalam tiga pilar dari pengembangan keolahragaan maka bisa diharapkan sebuah olahraga tersebut bisa maju dan menjadi motor penggerak bagi sistem-sistem lainya (Irawan & Soniawan, 2020)

Pengembangan cabang olahraga juga didukung dengan adanya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, para pakar olahraga yang telah menemukan penemuan-pemuan baru, baik secara teoretis olahraga, teknik latihan, dan penemuan peralatan yang canggih untuk menunjang prestasi olahraga agar dapat meningkat (Okilanda et al., 2018).

Salah satu cabang dalam olahraga adalah *Hockey*. Prestasi dalam bidang *Hockey* erat kaitannya dengan kebugaran jasmani. Secara umum, kebugaran jasmani merupakan kondisi yang perlu terus ditingkatkan karena tubuh yang bugar akan memudahkan individu dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam aktivitas olahraga yang menuntut performa tinggi (Padli et al., 2023). Peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan untuk memaksimalkan kemampuan fisiknya, sehingga mampu melakukan kegiatan olahraga secara efisien dan mencapai prestasi yang optimal (Pohan et al., 2025) dalam (Imran, 2013).

Olahraga *Hockey* mempunyai beberapa nomor yang telah di pertandingan yaitu: Hoki ruangan (indoor Hoki), Hoki lapangan (field Hoki), Hoki es (ice Hoki), serta Hoki bawah air (underwater Hoki). Hoki ruangan atau disebut juga dengan Hoki indoor ialah olahraga permainan yang

diadaptasi berasal dari Hoki lapangan (Hoki outdoor). Hanya saja memiliki sedikit beberapa peraturan serta alat-alat yg berbeda, sedangkan untuk teknik, strategi, serta *skill* serupa namun tak sama (Sucipto et al., 2023)

Hockey merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut kebugaran jasmani yang optimal. *Hockey* merupakan cabang olahraga yang dipertandingkan oleh dua regu yang masing-masing beranggotakan 11 orang pemain. Semua pemain lapangan menggunakan tongkat untuk menghalangi bola, sedangkan seorang penjaga gawang dilengkapi dengan alat pelindung diri lengkap (Hasanah & Rustriad, 2021).

Olahraga *hockey* merupakan olahraga yang dimainkan antara dua regu dimana setiap pemain memegang tongkat bengkok yang disebut dengan stick yang digunakan untuk mendorong, menahan dan memasukkan bola kedalam gawang lawan. Tujuan dari permainan *hockey* adalah dengan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang agar tidak kebobolan (Tabrani, 2002: 1)

Hockey merupakan kegiatan yang memerlukan gerakan seluruh tubuh dan dimainkan di darat. Itu adalah olahraga motor. Ada dua tempat asal mula olahraga *hockey*: Persia Kuno dan Mesir Kuno. Menurut yang diketahui, *hockey* adalah suatu permainan yang mempertemukan dua tim dalam menggerakkan bola dengan masing-masing pemain memegang tongkat yang ditekuk (Aritonang, 2024).

Selanjutnya Aritonang (2024) menjelaskan *Hockey* adalah olahraga tim yang dimainkan di lapangan rumput dengan menggunakan tongkat dan bola.

Tujuan permainan ini adalah untuk melindungi gawang sendiri dengan tidak memberikannya dan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dari area lingkaran tembak.

Tujuan *hockey* adalah untuk mencetak gol dengan mengarahkan bola ke gawang lawan dari area garis D, untuk mengamankan kemenangan, suatu tim harus mengalahkan tim lain, dimainkan di lapangan dengan panjang 91,40 meter dan lebar 55 meter (Kusnadi et al., 2024).

Untuk meningkatkan keterampilan hockey, banyak aspek yang harus diperhatikan, seperti tersedianya sarana prasarana, pelatih yang kompeten, pemain berbakat, serta adanya kompetisi yang rutin. Semua ini perlu didukung perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkelanjutan, dan sebaiknya dimulai sejak usia dini.

Hockey dasar sebagai mata kuliah bagi mahasiswa yang menaungi olahraga ini di lingkungan kampus memiliki tantangan dalam meningkatkan kualitas pemainnya. Berdasarkan hasil observasi di lapangan, pada tanggal 23 30 September 2025 bertanya langsung kepada dosen pengampu matakuliah hockey dasar yaitu bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd. Saat itu mendapatkan informasi bahwa kelas hockey dasar yang berjadwal pada hari selasa jam 08.50 – 10.30.

Oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Profil Keterampilan Teknik Dasar Mahasiswa Hockey Dasar Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti dapat menemukan beberapa identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih kurangnya kemampuan yang dimiliki mahasiswa *hockey* dasar Universitas Negeri Padang pada saat bermain.
2. Kurangnya pengetahuan mahasiswa tentang teknik dasar *hockey* yang benar.
3. Banyak mahasiswa belum mengerti manfaat latihan untuk permainan.
4. Masih kurangnya kehadiran dalam perkuliahan, sehingga mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam bermain.
5. Belum ada penelitian khusus yang mengkaji profil keterampilan teknik dasar mahasiswa *hockey* dasar kepelatihan fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan mengingat keterbatasan biaya, tenaga, kemampuan, dan waktu penelitian, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada profil keterampilan teknik dasar mahasiswa *hockey* dasar kepelatihan fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- a. Bagaimana tingkat keterampilan *push* mahasiswa *hockey* dasar kepelatihan fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang?
- b. Bagaimana tingkat keterampilan *dribble* mahasiswa *hockey* dasar kepelatihan fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang?
- c. Bagaimana tingkat keterampilan *shooting* mahasiswa *hockey* dasar kepelatihan fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai peneliti adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat keterampilan *dribbling* mahasiswa *hockey* dasar kepelatihan fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat keterampilan *push* mahasiswa *hockey* dasar kepelatihan fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat keterampilan *shooting* mahasiswa *hockey* dasar kepelatihan fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat utama dari penelitian ini adalah untuk menjawab rumusan masalah yang ada yaitu:

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk memenuhi memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bagi dosen/pelatih untuk mengetahui sejauh mana tingkat keterampilan *dribbling*, *push*, dan *shooting*, mahasiswa *hockey* dasar kepelatihan fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang, sehingga bisa menjadi tolak ukur untuk pelatih nantinya dalam memberikan program latihan.
3. Sebagai tolak ukur bagi atlet sejauh mana keterampilan Teknik dasar mahasiswa *hockey* dasar Universitas Negeri Padang.
4. Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan penelitian lebih lanjut.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat diperoleh beberapa Kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat keterampilan dasar *dribbling* putra dan putri mahasiswa *hockey* dasar berada pada kategori cukup dengan presentase putra 50% dan putri 25%
2. Tingkat keterampilan dasar *push* putra dan putri mahasiswa *hockey* dasar berada pada kategori cukup dengan presentase putra 50% dan putri 25%
3. Tingkat keterampilan dasar *shooting* putra dan putri mahasiswa *hockey* dasar berada berada pada kategori cukup dengan presentase putra 50% dan putri 25%
4. Tingkat keterampilan dasar *hockey* 4 orang putra mahasiswa *hockey* dasar Kepelatihan FIK Universitas Negeri Padang terdiri dari 2 orang berada pada kategori baik dan 2 orang berada pada kategori cukup.
5. Tingkat keterampilan dasar *hockey* 4 orang putri mahasiswa *hockey* dasar Kepelatihan FIK Universitas Negeri Padang terdiri dari 1 orang berada pada kategori baik, 2 orang berada pada kategori cukup, dan 1 orang berada pada kategori kurang.

\

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan, peneliti dapat memberikan beberapa saran yaitu

1. Bagi dosen/pelatih *hockey* dasar

Diharapkan dosen atau pelatih *Hockey* Dasar dapat melakukan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang telah dilaksanakan serta meningkatkan kualitas latihan keterampilan dasar *hockey*. Dosen/pelatih dapat memberikan variasi latihan yang lebih sistematis, menarik, dan sesuai dengan tingkat kemampuan mahasiswa, terutama pada keterampilan dasar seperti *dribbling*, *push*, dan *shooting*, agar keterampilan mahasiswa dapat meningkat secara optimal.

2. Bagi mahasiswa *hockey* dasar

Perlu adanya kedisiplinan dan kesadaran penuh ketika melaksanakan latihan yang diberikan oleh dosen/pelatih. Mahasiswa perlu lebih serius, aktif, dan berusaha secara maksimal dalam setiap latihan keterampilan dasar *hockey* agar kemampuan yang dimiliki dapat berkembang dengan baik.

3. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam, baik dengan menambah variabel lain, jumlah sampel yang lebih besar, maupun menggunakan metode penelitian yang berbeda terkait keterampilan dasar *hockey*

4. Perpustakaan FIK-UNP sebagai bahan bacaan dan ilmu pengetahuan

DAFTAR PUSTAKA

- Afifudin, M., & Noordia, A. (2022). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Passing pada Pemain Sepak Bola SSB Putra Permata Usia 10-12 Tahun Di Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 223–228.
- Alifah, A. F., Faruk, M., & Kes, M. (2023). Tingkat Kecemasan (Anxiety) dalam Menghadapi Pertandingan pada Atlet Tim Hockey Indoor Putri Jawa Timur. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 95–99.
- Arikunto & Suharsimi. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Aritonang, A. S. (2024). Terhadap Kelincahan Atlet Unimed Club Tahun 2023 Ladder Drill. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 12(1), 1–6.
- Arsil, & Adnan, A. (2010). *Evaluasi dan Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media.
- Budiman, A. (2022). Small Sided Game to Improve Indoor Hockey Playing Skills. *International Physical Education Conference (IPEC) Proceeding*, 1–4.
- Fitriani, I., Rahmat, Z., & Sarwita, T. (2022). Pengaruh Latihan Karet Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Pada Atlet Binaan Kota Lhokseumawe. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(2), 1–18.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud.
- Hartono. (2004). *Statistik untuk Penelitian*. Lembaga Studi Filsafat, Kemasyarakatan, Kependidikan dan Perempuan.
- Hasanah, N., & Rustriad, T. (2021). Indonesian Journal for. *Journal.Unnes*, 1(1), 1–10.
- Hermanu, E. (2011). Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Dribble dan Shooting Dengan Menggunakan Alat Yang Dimodifikasi Pada Cabang Olahraga Hockey. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 3(1), 32–42.
- Hermanu, E. (2025). Perbandingan hasil latihan indoor hockey dan field hockey terhadap penguasaan teknik dasar push dan dribble pada permainan hockey. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 5(1).
- Hidayat, A., & Indardi, N. (2015). Survei Perkembangan Olahraga Rekreasi Gateball Di Kabupaten Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(4), 49–53.
- Hidayattullah, T. S. (2021). Study of Body Attitude Criteria of Indoor Hockey Players Based on Body Height to Obtain Accurate Shooting Techniques. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 04(02), 2019–2022. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v4-i2-08>
- Hockey, F. I. de. (2017). *Rules of Indoor Hookey* (Issue January). FIH.
- Hockey, F. I. de. (2022). *Rules of indoor hockey* (Issue November). FIH.
- Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). *Preparation Of Physical Exercises And Techniques Of Futsal Game For Teachers , Trainers And Coaches Of Futsal*

- In Sijunjung District PENYUSUNAN BENTUK LATIHAN FISIK DAN TEKNIK PERMAINAN FUTSAL BAGI GURU , PELATIH DAN. November.*
<https://doi.org/10.24036/jba.v1i2.41>
- Kusnadi, K., Supriadi, D., & Solihin, A. O. (2024). Survei Pembinaan Hockey di Banten Tahun 2023. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(6), 5658–5669. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i6.4706>
- Lemmink, K., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2004). Evaluation of the reliability of two field hockey specific sprint and dribble tests in young field hockey players. *British Journal of Sports Medicine*, 38(2), 138–142.
- Mahanani, R. A., & Indriarsa, N. (2021). Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 139–149.
- Mayer, C., West, S. W., Bovington, J., Dale, J., & Alexander, T. (2025). Does the format matter? A cross-sectional analysis of suspected injuries and game events across the different versions of field hockey. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7(September). <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1565036>
- Muhammad, H. N. (2020). Evaluasi Konteks Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Hockey di Jawa Timur. *JOSSAE Journal of Sport Science and Education*, 4(2), 47–50. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n2.p47-50>
- Mulawaraman, U., Sapulete, J. J., Mulawaraman, U., & Jakarta, U. N. (2018). *Exercise Method of Hockey Basic Technique Skills 1*. 12(Isphe), 147–150.
- Mutohir, T. C., Lutan, R., Maksum, A., Kristiyanto, A., & Akbar, R. (2021). *Laporan Nasional Sport Development Index Tahun 2021:Olahraga Untuk Investasi Pembangunan Manusia*. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Nasution, M. F. A. (2017). Perbedaan Pengaruh Media Gambar Dengan Media Video Terhadap Hasil Ketepatan Flick Atlet Putera Sekolah Hoki Indonesia Bangkit. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 22–29.
- Nasution, T. T. T. (2017). *Analisis Gerak Teknik Reverse Push Dalam Permainan Hockey Lapangan Atlet Putri Unimed Hockey Club Tahun 2016*. Universitas Negeri Medan.
- Masrun. (2019). Pengaruh Mental Toughness dan Motivasi Berpretasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Peforma Olahraga*, 1(01), 1–11.
- Okilanda, A., Arisman, A., Lestari, H., Lanos, M. E. C., Fajar, M., Putri, S. A. R., & Sugarwanto, S. (2018). Sosialisasi Petanque Sebagai Olahraga Masa Kini. *Jurnal Bagimu Negeri*, 2(1), 69–76. <https://doi.org/10.26638/jbn.638.8651>
- Oktaviani, D. A. (2017). *Analisis aktivitas lari atlet hoki luar Jatim putri pada pertandingan PON XIX Jawa Barat*. Universitas Negeri Jakarta.
- Osman, N., Akbar, A., Nadzalan, A. M., Rashidin, N. S., & Vasanthi, R. K. (2024). Considering the Impact of a Tactical and Technical Training Module on the Performance of Field Hockey Players (U-16) in Malaysia: A Quasi-Experimental Design. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(6), 859–864.
- Padli., Edmizal E., Haryanto, H., Rahman, D., Tika, D. Y. (2023). Aktifitas Fisik Mahasiswa Pada Masa New Normal. *Jurnal Patriot*, 5(1), 75–82.

- Pelletier, V. H., Glaude-roy, J., Daigle, A., & Brunelle, J. (2021). Associations between Testing and Game Performance in Ice Hockey : A Scoping Review. *Sports*, 9(9), 1–12.
- Pohan, I. C., Supriadi, A., & Abady, A. N. (2025). Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 13(1), 30–39.
- Powell, J. (2009). *Hockey: Skills Techniques Tactics (Crowood Sports Guides)*. The Crowood Press.
- Putra, Y. A., Saputra, M., Rozi, M. F., & Pratama, N. Z. (2023). Pengaruh Metode Induktif dan Metode Deduktif Terhadap Kemampuan Motorik Siswa. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(3), 545–558.
- Rangasamy, K., As'ari, M. A., Rahmad, N. A., & Ghazali, N. F. (2020). Hockey activity recognition using pre-trained deep learning model. *ICT Express*, 6(3), 170–174. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.icte.2020.04.013>
- Rusdiana, A., Hidayat, I. I., Haryono, T., & Syahid, A. M. (2023). *Biomechanical analysis on drag flick at hockey indoor game*. 19(3), 190–196.
- Salman, & Haryono, T. (2023). Kinematic Analysis of the Drag Push Technique on Ball Speed in Indoor Hockey. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 8(2), 204–208.
- Setiawan, A., & Faruk, M. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Putra Hockey Indoor kota Surabaya Dalam Persiapan PORPROV 2022. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4, 117–124.
- Setyo Budiwanto. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UM.
- Soniawan, V., Setiawan, Y., & Edmizal, E. (2021). An Analysis of the Soccer Passing Technique Skills. *Atlantis Press: Advances in Health Sciences Research*, 35(Icssht 2019), 20–23.
- Sucipto, Lestari, A. P., Gumilar, A., & Hambali, B. (2023). Perbandingan Pendekatan Taktis dan Teknik terhadap Keterampilan Bola Basket Siswa. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(2).
- Suharsini, & Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT.Rineke Cipta.
- Tabrani, P. (2002). *Primadi Tabrani. (2002). Hoki Kreativitas dan Riset Dalam Olahraga*. ITB.
- Test, F. H. S. A. (n.d.). *Floor Hockey Skills Assessment Test*. School Programs: Special Olympics Ontario.
- Utomo, S., Komarudin, Cakrawati, D. K., Kusumawardhana, B., & Oktarifaldi. (2024). Profil Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(2), 130–141.
- Wahidah, I., & Zaman, I. B. (2023). Development of Hockey Dribbling Exercises Android App-Based. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 687–698.
- Watson, G., Dichter, H. L., & Hess, R. (2024). Field Hockey Narratives: History, Heritage, And Communities. *The International Journal of the History of Sport*, 41(10–11).

- Winarno, M. E. (2014). *Evaluasi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. Universitas Negeri Malang.
- Yudianti, M. N. (2016). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani (Vo2Max) Atlet Hockey (Field) Putri Sman 1 Kedungwaru Tulungagung. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(1), 120–126.