



---

**Pengaruh Variasi Latihan *Speed cone Drill With Dribble* Terhadap Kemampuan *Dibble* Pada Atlet Putri Unimed *Hockey Club* Tahun 2025**

**Delima Sirait<sup>1</sup>, Nurkadri<sup>2</sup>, Yan Indra Siregar<sup>3</sup>, Syahputra Manik<sup>4</sup>, Siti Rahima Gultom<sup>5</sup>**  
**<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia**

**Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara**

**Email: [delimasirait2021@gmail.com](mailto:delimasirait2021@gmail.com)**

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variasi latihan *speed cone drill with dribble* terhadap kemampuan *dribble* pada atlet putri Unimed *Hockey Club* tahun 2025. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan serbaguna Universitas Negeri Medan yang terletak di Jl. William Iskandar / Pasar V, Medan, Sumatera Utara. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen melalui pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. *Instrument test* yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *test* yang dikembangkan oleh Liam C Tapsell, dkk (2020:3) dalam jurnalnya, yang berjudul *Validity and Reliability of a Field Hockey-Specific Dribbling Speed Test*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Atlet putri Unimed *Hockey Club* yang berjumlah 18 orang dengan populasi 10 orang. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas, dengan uji t taraf signifikan 5%. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa: Uji normalitas di peroleh data  $L_{hitung}$  pada *pre-test* senilai 0.027 dan pada *post-test* senilai 0.100, dengan taraf signifikan 0,05 untuk  $N=10$  yaitu 0.258, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua data tersebut berdistribusi normal. Uji homogenitas didapat  $F_{hitung} = 1,408$  dan  $F_{tabel} = 5,591$  maka  $F_{hitung} < F_{tabel}$  ( $1,408 < 5,591$ ). Jadi dapat disimpulkan penyebaran dari data *pre-test* dan *post-test* peningkatan hasil *dribble* adalah homogen. uji-t diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 6,671. Selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan nilai  $t_{tabel}$  dengan  $df = n-1$  ( $10-1 = 9$ ) pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$  adalah 2,262. Dengan demikian  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $6,671 > 2,262$ ). Maka Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *speed cone drill with dribble* terhadap kemampuan *dribble* pada atlet putri Unimed *hockey club* Tahun 2025.

**Kata Kunci:** *Speed cone drill, Dribble.*

---

**PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan manusia untuk mencapai kesehatan dan kondisi fisik yang bugar dan berbagai cara dapat dilakukan manusia untuk mencapai tujuan tersebut. Dalam memenuhi kebutuhan sangat dibutuhkan kesehatan karena modal penting dalam melakukan aktivitas. Pada prinsipnya untuk mencapai tujuan prestasi optimal dalam tiap cabang olahraga, haruslah berdasarkan prinsip-prinsip

pendekatan ilmu pengetahuan olahraga. Beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Soripada, Pengaruh Latihan *Zig-Zag Dribble* Dengan Latihan Angka Delapan Terhadap Kemampuan *Dribble* Atlet Putra Unimed *Hockey club* Pada Permainan *Hockey indoor* Tahun 2021. Tujuan Penelitian Ini adalah Untuk Mengetahui Pengaruh Latihan *ZigZag Dribble* Dengan Latihan Angka Delapan Terhadap Kemampuan *Dribble* Atlet Putra Unimed *Hockey club* Pada Permainan *Hockey indoor* Tahun 2021. Dari analisis data yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai thitung adalah 57,71 dan ttabel adalah 1,833. Latihan *Dribble zig-zag* dan angka delapan yang dilakukan selama 18 kali pertemuan, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribble* pada atlet putra Permainan *Hockey indoor* Unimed Tahun 2021 yang dilakukan memberikan pengaruh terhadap kemampuan *dribble* pada atlet putra Permainan *Hockey indoor* Unimed Tahun 2021.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan dalam 4 sesi latihan selama satu minggu pada tanggal 13-16 Januari 2025, peneliti menemukan bahwa proses latihan yang dilakukan dari jam 16.00 WIB sampai 18.00 WIB peneliti menemukan bahwa proses latihan fokus pada latihan teknik yang terdiri dari: (1) menggiring bola, (2) mengoper bola (3) menerima dan mengontrol bola, (4) menembak bola ke gawang, kemudia pada sesi akhir latihan terdapat beberapa kali dilakukan latihan dengan *mini game*. Dalam pengamatan peneliti selama proses latihan yang dilakukan peneliti menemukan beberapa hal yang masih masalah yang terdiri dari kemampuan menerima bola, meneruskan bola dan menggiring bola pada saat melakukan Latihan game kurangnya cepatnya pemain memindahkan bola dari sisi lain. Dari beberapa permasalahan tersebut peneliti menyimpulkan permasalahan yang paling utama terletak pada *dribble*.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti dan ungkapan di atas maka peneliti melakukan observasi lebih lanjut terkait hasil pengamatan peneliti berkaitan dengan kemampuan *dribble* pada atlet putri unimed *hockey club* tahun 2025 pada tanggal 20-24 Februari 2025 hasil observasi peneliti menemukan bahwa atlet masih kesulitan dalam upaya melakukan menggiring bola dengan cepat tanpa mendapatkan hambatan, atlet juga masih kesulitan untuk melakukan gerakan menggiring bola memindahkan dari satu sisi kesisi lainnya, permasalahan tersebut membuat permainan atlet putri unimed *hockey club*

pada sesi *mini game* terlihat masih lambat, hal tersebut merupakan masalah yang terjadi di tim *hockey* putri *Unimed Hockey Club*.

Dari hasil observasi mendalam tersebut maka peneliti melakukan wawancara dengan pelatih ibu Siti Rahima Gultom pada tanggal 3 Maret 2025 untuk mendapatkan pernyataan dari pelatih berkaitan dengan temuan peneliti yang peneliti lakukan pada tanggal 20-24 Februari 2025, bahwa dalam proses latihan yang terjadi dilapangan terlihat masih sedikitnya bentuk-bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih dan cenderung bentuk latihan tersebut terus diulang-ulang tanpa adanya variasi latihan yang lebih. Pelatih juga berharap ada masukan-masukan berupa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kualitas atlet khususnya dalam melakukan Teknik *dribble* dalam upaya meningkatkan prestasi atlet.

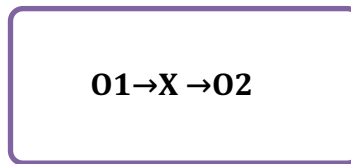
Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengetahui seberapa besar pengaruh variasi latihan *speed cone drill with dribble* terhadap kemampuan *dribble* pada atlet putri *Unimed Hockey Club* tahun 2025.

## **METODE PENELITIAN**

Teknik eksperimen merupakan strategi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Pendekatan ini dipilih karena kesesuaiannya untuk menilai, dalam pengaturan yang terkendali, dampak dari suatu program atau terapi tertentu terhadap variabel lain. Misalnya, ide dasar dari metode penelitian eksperimen cukup sederhana: mengamati apa yang terjadi pada suatu kelompok tertentu setelah diberikan suatu perlakuan. Selain itu, Sugiyono (2018:72) menyatakan bahwa "Penelitian eksperimen dapat didefinisikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk menentukan pengaruh suatu perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali." Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana variasi latihan *speed cone drill with dribble* terhadap kemampuan *dribble* pada atlet putri *Unimed Hockey Club* tahun 2025. Kelompok subjek dalam penelitian ini menerima terapi unik berupa latihan dengan modifikasi spesifik. Keterampilan *dribble* diukur sebelum dan sesudah perlakuan untuk melihat perubahan atau peningkatan performa.

## **DESAIN PENELITIAN**

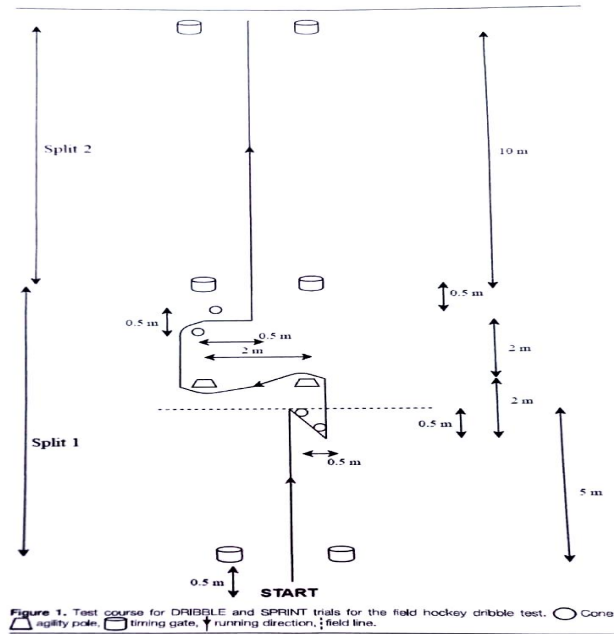
Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu “*one group pre-test and post-test design*”. Menurut Sugiyono (2010:74) metode *one group pre-test and post-test design* merupakan desain penelitian yang menggunakan *pre-test* sebelum diberikan perlakuan (*treatment*), dengan demikian hasil *post-test* setelah perlakuan (*treatment*) dapat diketahui lebih akurat dikarenakan dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (*treatment*).



**Gambar 1** Desain Penelitian  
(Sumber : Sugiyono, 2010 : 75)

## **INSTRUMEN PENELITIAN**

Instrumen tes digunakan untuk memperoleh data. Menurut Eko Bagus Fahrizqi dkk (2021:47), tes merupakan sarana pengumpulan data. Suharsimi Arikunto (2006:136) mendefinisikan instrumen penelitian sebagai sarana atau alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data guna memudahkan dan meningkatkan kinerjanya. Dalam Firminus dkk. (2018:12), M. Subana dan Sudrajat (2009:127) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis data mengenai variabel yang diteliti. Arikunto (2002) menyatakan pada halaman 126 bahwa "Instrumen adalah alat bantu dalam penelitian dan pengukuran, yaitu alat yang digunakan untuk memperoleh data dari suatu objek yang akan diukur." Di sisi lain, pengukuran adalah metode pengumpulan data. Instrument test yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan test yang dikembangkan oleh Liam C Tapsell, dkk (2020:3) dalam jurnalnya, yang berjudul *Validity and Reliability of a Field Hockey-Specific Dribbling Speed Test*, Untuk lebih jelasnya mengenai alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini, secara rinci akan diuraikan sebagai berikut:



**Gambar 2.** Bentuk Test Dribbling  
(Sumber : Liam C Tapsell, dkk, 2020: 3)

1. Tujuan: Mengukur kemampuan *dribbling*.

2. Alat dan perlengkapan :

- A. Bola
- B. Stick
- C. Cone
- D. Meteran
- E. Stopwatch.

3. Pelaksanaan :

- Peserta memegang tongkat dan bola dengan pegangan dasar sambil berdiri di garis *start*.
- Hingga melewati garis finis, peserta menggiring bola dengan tongkat melewati rintangan dan melakukan gerakan yang telah ditentukan secepat mungkin tanpa kehilangan keseimbangan. Jika bola terlepas, peserta berusaha meraihnya kembali secepat mungkin dan menggiringnya kembali ke titik lepas, melanjutkan gerakan tersebut hingga mencapai garis *finihs*.
- Testi melakukan ulang sebanyak 2 kali.

- Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba melakukannya 1 kali.

#### 4. Penilaian :

1. Waktu yang dihitung adalah jarak waktu tempuh ketika mulai menggiring bola dari garis *start* dan sampai melewati garis *finish*.
2. Nilai yang diperoleh adalah waktu terbaik dari 2 kali perlakuan.

**Tabel 1.** Norma Penilaian

No.	Norma	Catatan Waktu
1.	Baik Sangat	← 7.43
2.	Baik	8.22 - 8.99
3.	Sedang	9.00 - 9.78
4.	Kurang	9.79 - 10.57
5.	Kurang Sangat	10.58 →

## HASIL DAN PEMBAHASAN

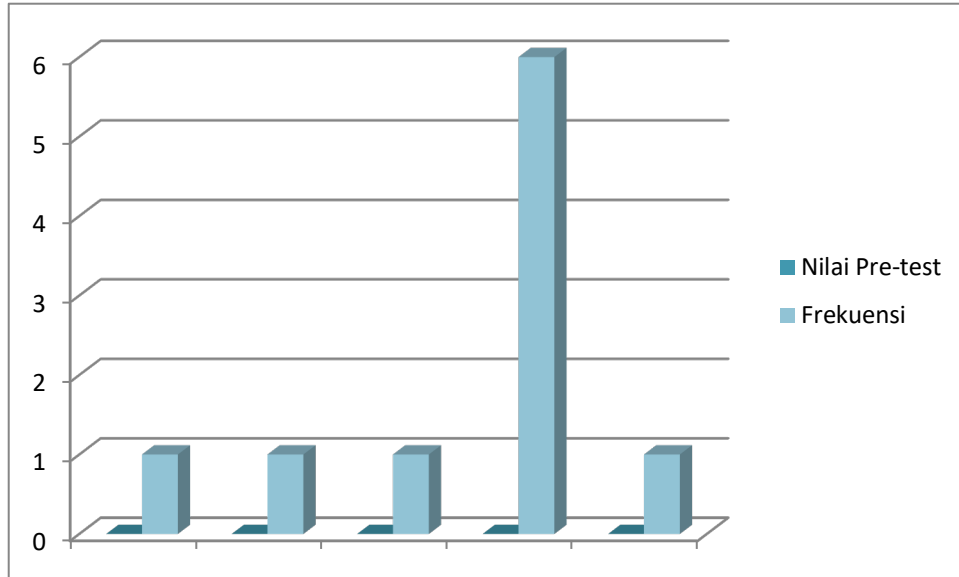
### Hasil

### Deskripsi Hasil Penelitian

### Distribusi Frekuensi, Grafik *Pre-test* dan *Post-test*

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Hasil *Pre-test*

Nilai <i>Pre-test</i>	Frekuensi
7,45-8,03	1
8,04-8,62	1
8,63-9,21	1
9,22-9,80	6
9,81-10,39	1

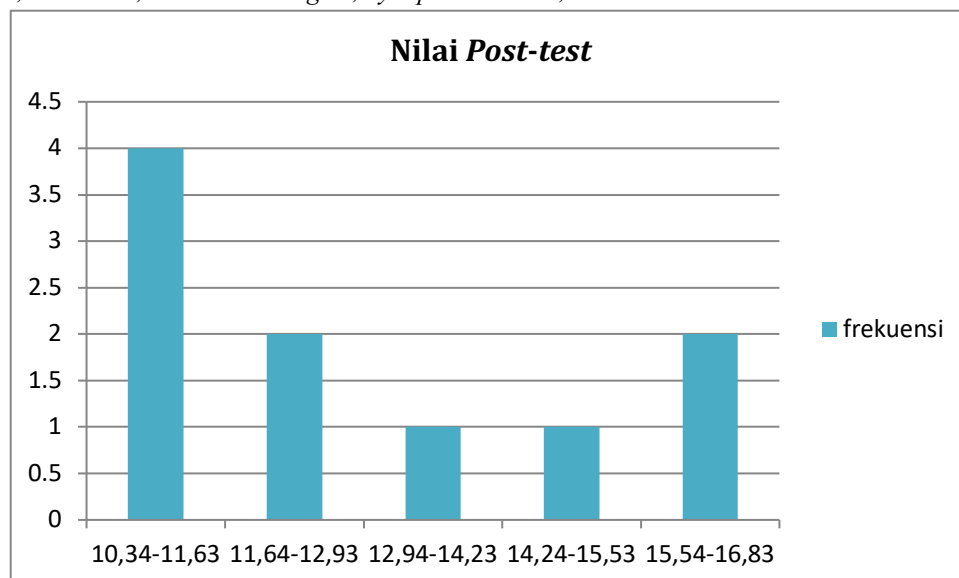


**Gambar 3.** Diagram Data *Pre-test*

Data distribusi frekuensi menggunakan teknik distribusi frekuensi sturges memperoleh hasil yakni rentang kelas (R) = 6,64, jumlah kelas (K) = 5 dan interval kelas (P) = 1,29. Dari jumlah sampel 10 yang termasuk dalam kelas interval 10,34 – 11,63 berjumlah 4 orang, interval kelas 11,64 – 12,93 berjumlah 2 orang, interval kelas 12,94 – 14,23 berjumlah 1 orang, interval kelas 14,24 – 15,53 berjumlah 1 orang, dan interval kelas 15,54 – 16,83 berjumlah 2 orang.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Hasil *Post-test*

<b>Nilai <i>Post-test</i></b>	<b>frekuensi</b>
10,34-11,63	4
11,64-12,93	2
12,94-14,23	1
14,24-15,53	1
15,54-16,83	2



**Gambar 4.** Diagram Data *Post-test*

Data distribusi frekuensi menggunakan teknik distribusi frekuensi sturges memperoleh hasil yakni rentang kelas (R) = 2,93, jumlah kelas (K) = 5 dan interval kelas (P) = 0,58. Dari jumlah sampel 110 yang termasuk dalam kelas interval 7,45 – 8,03 berjumlah 1 orang, interval kelas 8,04 – 8,62 berjumlah 1 orang, interval kelas 8,63 – 9,21 berjumlah 1, interval kelas 9,22 – 9,80 berjumlah 6 orang, dan interval kelas 9,81 – 10,39 berjumlah 1 orang.

### **Data Hasil *Pretest* dan *Posttest***

#### **Deskripsi Data *Pre-test* Dan *Post-test***

Berikut hasil *pretest* dan *post-test* pada penelitian ini dideskripsikan dalam bentuk tabel:

**Tabel 4.** Deskripsi Data *Pre-Test* Dan *Post-Test*

<b>Hasil Perhitungan</b>	<b><i>Pre-test</i></b>	<b><i>Post-test</i></b>
<b>N</b>	10	10
<b>Jumlah</b>	128,6	92,04
<b>Rata-rata</b>	12,86	9,20
<b>Nilai Minimal</b>	10,34	7,45
<b>Nilai Maksimal</b>	16,8	10,38
<b>Standart Deviasi</b>	2,218	0,810

Dari hasil *pre-test* diperoleh sampel berjumlah 10 orang, jumlah nilai sebesar 128,6, dengan nilai rata-rata 12,86, nilai minimal 10,34, nilai maksimal 16,8, dan standart deviasi sebesar 2,218. Hasil *post-test* diperoleh sampel berjumlah 10 orang , jumlah nilai sebesar 92,04, dengan nilai rata-rata 9,20, nilai minimal 7,45, nilai maksimal 10,38, dan standart deviasi sebesar 0,810.

## Uji Prasyarat Analisis

### Uji Normalitas

**Tabel 5.** Uji Normalitas

Variabel	Rata-rata dan Standart Deviasi	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Sign ( $\alpha$ )	Ket
<b>Data <i>pre-test</i></b>	$\bar{x} = 12,86$ <hr/> $S = 2,218$	0.027	0.258	0,05	Normal
<b>Data <i>post-test</i></b>	$\bar{x} = 9,20$ <hr/> $S = 0,810$	0.100	0.258	0,05	Normal

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas *pre-test* kemampuan *dribble* yang dilakukan maka diperoleh  $L_{hitung} = 0.027$  dan  $L_{tabel} = 0,258$  dengan  $n=10$  pada taraf signifikan 0,05. Karena  $L_{hitung} < L_{tabel}$ , maka data tersebut berdistribusi normal. Data *post-test* kemampuan *dribble* didapat  $L_{hitung} = 0.100$  dan  $L_{tabel} = 0,258$  dengan  $n=10$  pada taraf signifikan 0,05. Karena  $L_{hitung} < L_{tabel}$ , maka data tersebut berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

**Tabel 6.** Uji Homogenitas

Uji homogenitas	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Sign ( $\alpha$ )	Ket
<b>Data kemampuan <i>dribble pre-test dan post-test</i></b>	1,408	5,591	0,05	Homogen

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji homogenitas di dapatkan nilai  $F_{hitung} = 1,408$  dengan  $df_1 = k-1$  (pembilang),  $df_1 = 2-1=1$  dan  $df_2 = n-k-1$  (penyebut),  $df_2 = 10-2-1 = 7$ , serta

taraf signifikan ( $\alpha$ ) = 0,05 maka  $F_{\text{tabel}}$  Terletak pada (1.7) dengan nilai 5,591. Maka dapat disimpulkan bahwa Jika  $F_{\text{hitung}}$  (1,408) <  $F_{\text{tabel}}$  (5,591) maka data homogen.

## Uji Hipotesis

**Tabel 7. Uji-t**

<b>Nama latihan</b>	<b>Data</b>	<b>N</b>	<b>Rata-rata</b>	<b>Sim. Baku beda</b>	<b>Sign (<math>\alpha</math>)</b>	<b>t<sub>hitung</sub></b>	<b>T<sub>tabel</sub></b>
<b><i>Speed cone drill with dribble</i></b>	<i>Pre-test dan Post-test</i>	10	3,656	1,734	0,05	6,671	2,262

Berdasarkan tabel di atas, hasil penghitungan yang dilakukan pada pengujian hipotesis menggunakan uji-t dari jumlah sampel sebanyak 10 orang, diperoleh  $t_{\text{hitung}} = 6,671$  dan pada taraf sig  $\alpha = 0,05$  didapat  $t_{\text{tabel}}$  dengan  $df = n-1$  ( $10-1 = 9$ ) dengan nilai 2,262. Dengan demikian  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$  ( $6,671 > 2.261$ ). Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *speed cone drill with dribble* terhadap kemampuan *dribble* pada atlet putri *Unimed Hockey Club Tahun 2025*.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil data penelitian, diperoleh bahwa latihan *speed cone drill with dribble* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribble* pada atlet putri *Unimed Hockey Club tahun 2025*. *Cone* digunakan sebagai rintangan dalam latihan ini, yang berfokus pada pola gerakan cepat dengan perubahan arah yang sering. Akibatnya, pemain harus meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi motorik mereka—yang semuanya penting untuk menggiring bola. Para atlet diinstruksikan untuk bergerak cepat di sekitar *cone* dengan cara tertentu menggunakan latihan *speed cone* dengan *dribble*. Karena pemain harus mampu mengubah arah dengan cepat, pola gerakan ini mendorong perolehan keterampilan menggiring bola.

Menurut Harsono (2018) Latihan yang dilakukan secara spesifik sesuai kebutuhan cabang olahraga akan memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan

keterampilan teknik. Dengan demikian, latihan ini secara langsung mengasah teknik *dribble* yang sering digunakan dalam pertandingan *Hockey*.

Bompa dan Haff (2009) menyatakan bahwa “*training with multidirectional changes and obstacles improves agility and enhances neuromuscular coordination*” (hlm. 211). Latihan *speed cone drill with dribble* sangat relevan dengan prinsip tersebut, karena melibatkan perubahan arah, akselerasi, dan deselerasi. Sajoto (1995) juga menekankan bahwa kecepatan dan kelincahan merupakan faktor dominan dalam olahraga permainan, sehingga harus menjadi fokus utama dalam latihan keterampilan. Dengan kata lain, *speed cone drill with dribble* mampu melatih kedua komponen tersebut secara bersamaan.

Menurut Schmidt & Lee (2011), “*complex motor skills require the integration of technical mastery with decision making under time pressure.*” Hal ini berarti latihan *speed cone drill with dribble* dapat memperkuat memori gerak, konsentrasi, dan respons motorik sehingga keterampilan *dribble* menjadi lebih konsisten dalam kondisi pertandingan.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *speed cone drill with dribble* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribble* pada atlet putri Unimed *Hockey Club* tahun 2025. Peningkatan tersebut terjadi karena latihan ini melibatkan unsur kecepatan, kelincahan, koordinasi, serta konsentrasi, yang merupakan faktor penting dalam keterampilan *dribble*. Dengan demikian, *speed cone drill with dribble* dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk latihan rutin untuk mengoptimalkan keterampilan teknik dasar *dribble* dalam permainan *hockey*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Edisi revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Eko Bagus Fahrizqi, dkk. (2021). *Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kekuatan Tubuh Bagian Atas Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Panahan*. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga* 20 (1),2021, 43-54
- Firminus, S., Budi, M., & Wahyudi, A. (2018). *Panduan menyusun skripsi pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.

*Pengaruh Variasi Latihan Speed cone Drill With Dribble Terhadap Kemampuan Dibble Pada Atlet Putri Unimed Hockey Club Tahun 2025*

*Delima Sirait<sup>1</sup>, Nurkadri<sup>2</sup>, Yan Indra Siregar<sup>3</sup>, Syahputra Manik<sup>4</sup>, Siti Rahima Gultom<sup>5</sup>*

Harsono. (2018). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Liam, C., Douglas, A., & Kevin, T. (2020). *The importance of dribbling, speed, and agility in elite field hockey performance. International Journal of Performance Analysis in Sport, 20(1), 1–12.*

Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (5th ed.). Human Kinetics.

Subana, M., & Sudrajat. (2009). *Dasar-dasar penelitian ilmiah*. Bandung: Pustaka Setia.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&B*. Bandung: ALFABETA