



Hubungan Antara Kelentukan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Permainan Hoki

Ricardo Valentino Latuheru^{1*}

Keywords :

Kelentukan, Kelincahan,
Dribbling, Hoki.

Correspondensi Author

¹ Universitas Negeri Makassar,
ricardo.valentino@unm.ac.id

Article History

Received: 11-01-2020;

Reviewed: 17-02-2020;

Accepted: 28-02-2020;

Published: 01-03-2020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelentukan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling dalam permainan hoki. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain hoki di Makassar dengan jumlah sampel penelitian 60 orang yang dipilih secara random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi pada taraf signifikan 95%.

Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: Ada hubungan yang signifikan kelentukan terhadap keterampilan dribbling dalam permainan hoki, ($r_o = 0,565 > r_t = 0,254$); Ada hubungan yang signifikan kelincahan terhadap keterampilan dribbling dalam permainan hoki, ($r_o = 0,639 > r_t = 0,254$); Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dan kelincahan terhadap keterampilan dribbling dalam permainan hoki ($R_o = 0,736 > r_t = 0,254$).

PENDAHULUAN

Pembinaan prestasi olahraga itu diarahkan untuk mendukung upaya pencapaian prestasi setinggi-tingginya yang dapat meningkatkan harkat dan martabat serta citra dan kebanggaan nasional. Untuk mendukung pembinaan prestasi olahraga tersebut dibutuhkan berbagai ilmu seperti ilmu kepelatihan, fisiologi, biomekanika, psikologi, nutrisi dan kesehatan olahraga. Manfaat olahraga dirasa semakin penting dalam kehidupan manusia sehari-hari, baik olahraga itu dilihat dari segi pendidikan, segi jiwa, segi fisiologis, dan hubungan sosial. Maka yang paling mendasar dikembangkan ialah peningkatan kesehatan jasmani dan rohani untuk mencapai prestasi kerja yang maksimal sesuai dengan kebutuhan agar apa yang direncanakan mudah tercapai. Oleh karena itu penulis sebagai calon pendidik, pembina, khususnya guru olahraga selalu dituntut untuk mencari faktor-faktor yang menunjang atau latihan yang dapat meningkatkan prestasi dalam olahraga. Sehingga olahragawan di harapkan mampu mengabdikan dirinya sebagai pelatih sekaligus pembina

olahraga yang mau melimpahkan ilmunya kepada anak didik mereka sebagai generasi penerus cita-cita bangsa demi mengharumkan nama bangsa dan negara.

Oleh karena itu olahraga hoki punya potensi besar untuk dikembangkan, maka perlu ada upaya-upaya untuk meningkatkan prestasi hoki di Sulawesi Selatan. Dalam mengembangkan olahraga hoki, berbagai teknik dasar yang harus dikuasai diantaranya teknik dribbling bola. Peningkatan keterampilan dribbling bola. Perlu diterapkan berbagai cara atau metode latihan untuk meningkatkan prestasi olahraga hoki.

Dribbling bola dalam permainan hoki merupakan teknik dasar yang terpenting dalam permainan hoki. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan kenyataan yang ada, dimana tujuan dribbling bola diantaranya adalah untuk membebaskan diri dari pengawalan lawan dan melakukan tembakan ke gawang. Melakukan tembakan ke gawang tentu terlebih dahulu dribbling bola apakah itu melewati lawan atau tidak. Hal tersebut dapat dicapai apabila seorang pemain terampil dribbling bola. Kemampuan

Dribbling bola dalam permainan hoki adalah kemampuan seorang atlet menggiring bola dengan menggunakan alat bantu yang sesuai dengan permainan yaitu stick dan masing-masing stick mempunyai ukuran yang berbeda-beda. Dalam permainan hoki selain kemampuan fisik yang menunjang permainan, keterampilan menguasai teknik bermain hoki sangat berperan untuk tercapainya hasil yang diinginkan. Dalam permainan hoki ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai. Teknik dribbling bola dalam permainan hoki merupakan teknik yang sangat penting, dimana atlet dapat memainkan bola dengan teknik ini bila mengalami kesulitan dalam mengoper bola kepada teman karena tidak ada teman yang berdiri bebas, maka saat itu seorang pemain harus mampu melakukan teknik dribbling bola untuk menghindari supaya lawan tidak merebut bola dari penguasanya.

Bagaimanapun, kesuksesan dan kemampuan mereka mendribbling atau menggiring bola mempunyai hubungan yang kuat terhadap keefektifan dan kesenangan mereka dalam bermain. Prestasi para pemain bisaanya diukur dengan kesuksesan dan kemampuannya dalam mendribbling atau menggiring bola. Dalam permainan hoki seperti yang disebutkan sebelumnya bahwa ada tiga jenis teknik dribbling bola dalam permainan hoki yaitu : close dribble, loos dribble, and Indian dribble. Prinsip dasar dribbling bola, maka secara singkat untuk melakukan teknik dribbling bola dibagi menjadi lima bagian pokok yaitu : cara memegang stick, posisi badan, posisi kaki, posisi bola dan perkenaan dengan bola.

Cara memegang stick yaitu tangan kiri berada di ujung stick dengan pegangan normal, tangan kanan berada di bawah tangan kiri kurang lebih 15-20 centimeter. Pada posisi seperti di bawah ini tangan kanan memegang peranan penting untuk melakukan gerakan mendorong bola. Posisi badan pada saat dribbling bola adalah mempertahankan keseimbangan badan dan tetap rileks dengan lengan tetap lurus serta gerakannya tidak kaku, kepala tidak menunduk terus tetapi sesekali melihat kemuka sambil mengamati perkembangan permainan. Posisi kaki atau gerakan kaki pada saat dribbling bola, yaitu berlari normal agar dapat mengubah langkah jika berpindah posisi memudahkan pergerakan jika mengoper bola pada kawan. Posisi bola. Pada saat dribbling bola, bola berada didepan badan diantara kaki kanan dan kaki kiri. Hal ini untuk memudahkan saat dribbling bola agar

jalannya bola tetap konstan. Perkenaan dengan bola, menyangkut masalah perkenaan dengan bola adalah berbeda antara teknik yang satu dengan teknik yang lainnya. Dribbling bola lurus, bola tidak selalu didorong dengan sentuhan stick untuk mengejar bola agar tetapa dalam penguasaan, dribbling bola lurus memerlukan kecepatan yang optimal. Perkenaan bola dengan stick untuk teknik dribbling buka tutup atau indian dribble yaitu pada sikap awal bola didorong ke kiri berat badan bertumpu pada kaki kiri, bersamaan dengan itu tangan kiri memutar stick 180 derajat sehingga ujung kepala stick menghadap kebawah, tangan kanan berada pada bagaian stick yang diatas, pada saat yang berasaan kaki kanan melangkah ke depan, arah bola menilang, berat berpindah ke aki kanan, stick berputar kembali sehingga ujung kepala stick berada diatas kembali.

Pada fase permulaan dribbling bola dimana badan harus direndahkan atau bungkuk ke depan, kemudian berlari. Pada saat berlari dengan dribbling bola atlet harus memelihara kemiringan tubuhnya sedemikian rupa sehingga proyeksi titik berat badan jatuh tepat pada tumpuan kaki depan. Gerakan lengan untuk menggerakkan stick harus seirama dengan gerakan kaki, posisi gerak yang antagonis antara tangan dengan kaki berfungsi untuk memelihara dan mempertahankan keseimbangan karena tubuh senantiasa dalam keadaan bungkuk. Dengan demikian unsur fisik kelentukan sangat dibutuhkan dalam dribbling bola dalam permainan hoki.

Perlu diketahui bahwa untuk mendapatkan keterampilan teknik yang baik, maka seorang pemain harus memiliki kemampuan fisik yang optimal. Kemampuan fisik itu dapat dicapai dengan latihan yang teratur, terencana dan berkesinambungan dalam mempersiapkan fisik harus disesuaikan masing-masing kebutuhan, maka seorang pemain harus memiliki komponen fisik seperti, kelincahan, kecepatan dan kelentukan yang baik.

Kelincahan adalah suatu bentuk gerakan yang meng-haruskan seseorang atau pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas. Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan yaitu : kemampuan untuk mengubah arah yang sekoyong-koyongnya dalam kecepatan tinggi. Harsono (1988:172) mengemukakan bahwa: "Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi

tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Sedangkan menurut Nurhasan (1986:45) mengemukakan bahwa: Kelincahan adalah kemampuan bergerak kesegalah arah dengan mudah dan cepat orang yang mempunyai kelincahan yang tinggi memungkinkan orang itu bergerak kesebelah arah dengan cepat dan mudah. Kelincahan mengandung arti kemampuan dan kesiapan tubuh seseorang untuk merubah arah dengan cepat, dalam jangka waktu sesingkat mungkin tanpa penggunaan pada keseimbangan.

Dalam permainan hoki, kelincahan merupakan ini yang sangat penting karena pemain tersebut akan dapat dengan mudah menghindari dari lawan pada saat dribbling bola atau membalik secara tiba-tiba kepada teman untuk melakukan passing pada saat sementara lari dribbling bola. Seseorang yang memiliki tingkat kelincahan yang tinggi akan dengan mudah merubah arah pada posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi. Kemampuan mengubah arah dengan dengan baik yang dimiliki oleh seseorang pemain merupakan kebanggaan tersendiri baginya, karena tidak semua pemain hoki dapat mencapai prestasi yang demikian.

Kelentukan dititik beratkan pada luas gerak persendian dan elastisitas dari otot-otot maupun tendo dan ligamen. Artinya kelentukan merupakan kemampuan seseorang melakukan gerakan dengan pengukuran yang seluas-luasnya sehingga gaya yang diarahkan akan lebih besar. Dengan pergerakan gaya yang lebih besar memungkinkan kekuatan yang dihasilkan jauh lebih besar daripada tenaga yang dipakai dalam melakukan gerakan-gerakan sehingga memungkinkan seseorang untuk melakukan kegiatan lebih lama dibandingkan bagi mereka yang tidak lentur. Disamping itu bahwa, kelentukan yang dimiliki pemain dapat terhindari dari kemungkinan cedera dan memulihkan tenaga setelah melakukan gerakan cepat. Hal ini dikarenakan ketegangan otot saat melakukan kegiatan tidak terlalu besar. Kelentukan merupakan unsur fisik yang sangat penting dan diperlukan dalam hampir semua cabang olahraga. Karena kelentukan menunjukkan kualitas yang memungkinkan suatu segmen persendian bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak (luasnya persendian) sehingga otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi dalam posisi menunduk dan memanjang secara maksimal. Kualitas

kelentukan tubuh ditentukan oleh elastisitas otot-otot, tendo dan ligament atau jaringan pengikat dengan demikian dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki otot yang elastis. Namun elastisitas otot dapat berkurang apabila tidak melakukan latihan dalam jangka waktu yang lama. Latihan-latihan yang dapat meningkatkan kelentukan dapat berupa latihan penguluran (*stretching*). Dapat pula dikatakan bahwa kelentukan gerakan dalam ruang gerak sendi, sebagaimana yang dikemukakan oleh Harsono (1988:163) bahwa : Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot, tendo dan ligament. Selain itu dikemukakan oleh Rahantoknan (1988:125) bahwa : Fleksibilitas merupakan rentang gerak persendian yang ada pada satu atau sekelompok persendian. Dengan elastisitas otot-otot dan luasnya persendian seseorang akan lebih mudah menguasai keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga dan lebih cepat, karena kemungkinan gerakannya akan lebih leluasa dan gerakan-gerakan yang sulit dapat dilakukannya. Orang yang lentur adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luwes dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastis. Orang yang ototnya kaku, tidak elastis bisaanya terbatas ruang gerak sendi-sendinya. Jadi faktor utama yang menentukan kelentukan adalah elastisitas.

Kelentukan dan kelincahan memiliki peranan yang sangat penting di dalam permainan hoki karena seorang atlet tidak bisa menggiring bola dengan baik, bila kedua unsur tersebut tidak ada. Dalam melakukan dribbling pada permainan hoki, seorang atlet dituntut untuk lebih lincah bergerak dalam mengolah bola dan melalui lawan yang menghalanginya. Demikian juga kelentukan, bahwa pergerakan pada permainan hoki, atlet harus lebih lentur disamping pada pengolahan bola juga togok atlet harus lebih lentur untuk menopang badan disaat dribbling. Dalam permainan hoki khususnya saat melakukan dribbling bola diperlukan unsur-unsur kondisi fisik di antaranya adalah kelentukan dan kelincahan. Kedua unsur ini sangat besar kontribusinya dikala melakukan teknik dribbling bola.

Dribbling bola dilakukan dengan cara gerakan-gerakan mengubah arah baik kearah kanan, kiri, ke depan maupun membalik secara cepat dalam keadan berlari. Sedangkan dengan dukungan togok (badan) yang mampu diatur

seimbang memudahkan untuk menggiring bola dalam keadaan rileks (tidak kaku) dan dapat memberikan sikap badan yang selalu siap untuk gerakan-gerakan yang selanjutnya serta lebih mengefisienkan dalam penggunaan tenaga.

Dari kedua unsur fisik itu memungkinkan pelaksanaan mendribbling bola dapat dilakukan dengan baik dan terarah untuk menghasilkan sasaran yang ingin dicapai. Manfaat yang dapat diambil jika pemain terampil mendribbling bola adalah mampu mengembangkan teknik individu dan merupakan usaha atau tindakan individu dalam melewati lawan serta membebaskan kawan dari penjagaan yang ketat. Disamping itu sering pula dijadikan sebagai alasan untuk mengatur waktu disaat tim telah meraih angka kemenangan sehingga bisa menjadi boomerang bagi pemain lawan. Arti penting lain dari mendribbling bola juga terlihat dari rasa percaya diri pada setiap pemain nampak sekali untuk meningkatkan kemampuannya yang pada akhirnya bisa menyelesaikan suatu tugas.

METODE

Setiap sistematika penulisan ilmiah selalu menggunakan variabel dan desain penelitian, yang bertujuan untuk membantu dan menuntut pelaksanaan penelitian yang akan dijalankan. Variabel Penelitian yaitu variabel bebas yang terdiri dari kelentukan dan kelincahan, sedangkan variabel terikat, yaitu kemampuan dribbling bola. Desain penelitian merupakan rancangan penelitian atau gambaran yang

digunakan peneliti guna mencapai tujuan penelitian yang telah dirumuskan. Berdasarkan tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui hubungan kelentukan dan kelincahan terhadap keterampilan dribbling bola. Maka digunakan model pendekatan satu kali pengumpulan data (one shot) pada suatu saat (Suharsimi Arikunto, 1993). Dengan demikian, rancangan penelitian yang digunakan adalah korelasional. Populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan objek penelitian yang mempunyai kesamaan sifat. Yang dimaksud dengan kesamaan sifat dalam penelitian adalah menggiring bola yang relatif sama. Jadi yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain hoki di Sulawesi Selatan. Sampel dalam penelitian ini adalah sejumlah pemain hoki Makassar yang terpilih untuk menjadi sampel. Adapun cara pengambilan sampel adalah dengan menggunakan teknik random sampling. Dengan teknik tersebut maka terpilih sebanyak 60 orang pemain. Hipotesis penelitian ini diuji berdasarkan data yang diperoleh dengan menggunakan analisis statistik yaitu statistik korelasi tunggal dan korelasi ganda pada taraf signifikan 95% atau (0,05).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif data penelitian yang terdiri dari nilai tes kelentukan, kelincahan dan kemampuan dribbling dalam permainan hoki dapat dilihat dalam rangkuman hasil analisis deskriptif yang tercantum pada tabel.

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif data.

Hipotesis Statistik	Kelentukan	Kelincahan	Kemampuan dribbling
N	60	60	60
$\sum X$	1279	403	727
$\sum X^2$	28689	2726,3026	1454,24
μ	21,32	6,72	12,12
Sd	4,9145	0,5378	0,5026

Suatu data penelitian yang akan dianalisis secara statistik harus memenuhi syarat-syarat analisis. Untuk itu setelah data kelentukan, kelincahan dan kemampuan dribbling dalam permainan hoki pada penelitian ini terkumpul, maka sebelum dilakukan analisis statistik untuk pengujian

hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu normalitas dengan uji chi-kuadrat pada taraf signifikan 95%. Dari hasil uji Chi-Kuadrat (χ^2) yang dilakukan, diperoleh hasil sebagaimana yang dapat dilihat pada tabel rangkuman berikut :

Tabel 2. hasil uji normalitas data.

No	Variabel	χ^2_0	χ^2_t	Keterangan
1	Kelentukan	8,7395	11,070	Normal
2	Kelincahan	7,9272	11,070	Normal
3	Kemampuan dribbling	9,4538	11,070	Normal

Keterangan :

χ^2_0 = Nilai chi-kuadrat observasi

χ^2_t = Nilai chi-kuadrat tabel

Analisis korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan tiap-tiap variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis korelasi yang digunakan adalah analisis korelasi tunggal (r) dan korelasi ganda (R) pada taraf signifikan

95%. Hasil-hasil analisis korelasi secara lengkap dapat dilihat pada lampiran, sedangkan rangkuman hasil analisis tercantum pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil analisis korelasi

Hipotesis	N	r_0	r_t	Keterangan
Korelasi kelentukan terhadap keterampilan dribbling dalam permainan hoki	60	0,565	0,254	Signifikan
Korelasi kelincahan terhadap keterampilan dribbling dalam permainan hoki	60	0,639	0,254	Signifikan
Korelasi antara kelentukan dan kelincahan terhadap keterampilan dribbling dalam permainan hoki	60	0,736	0,254	Signifikan

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis koefisien korelasi (r) pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara kelentukan dan kelincahan dan kemampuan dribbling dalam permainan hoki.

Adapun hipotesis yang diuji kebenarannya pada penelitian ini, sebagai berikut :

a. Hipotesis pertama

Ada hubungan kelentukan dengan kemampuan dribbling dalam permainan hoki.

Hipotesis statistik :

$$H_0 : \rho_1 = 0$$

$$H_1 : \rho_1 \neq 0$$

Hasil pengujian :

Berdasarkan hasil pengujian analisis korelasi data kelentukan terhadap keterampilan dribbling dalam permainan hoki. Diperoleh nilai korelasi observasi (r_0) = 0,565 lebih besar daripada nilai korelasi tabel (r_t) pada taraf signifikan 95% = 0,254 berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian ada hubungan yang signifikan

kelentukan terhadap keterampilan dribbling dalam permainan hoki.

b. Hipotesis kedua

Ada hubungan kelincahan terhadap keterampilan dribbling dalam permainan hoki.

Hipotesis statistik :

$$H_0 : \rho_2 = 0$$

$$H_1 : \rho_2 \neq 0$$

Hasil pengujian :

Berdasarkan hasil pengujian analisis korelasi data kelincahan terhadap keterampilan dribbling dalam permainan hoki. Diperoleh nilai korelasi observasi (r_0) = 0,639 lebih besar daripada nilai korelasi tabel (r_t) pada taraf signifikan 95% = 0,254 berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian ada hubungan yang signifikan kelincahan terhadap keterampilan dribbling dalam permainan hoki.

c. Hipotesis ketiga

Ada hubungan antara kelentukan dan kelincahan terhadap keterampilan dribbling dalam permainan hoki.

Hipotesis statistik :

$$H_0 : R_{1,2} = 0$$

$$H_1 : R_{1,2} \neq 0$$

Hasil pengujian :

Berdasarkan hasil pengujian analisis korelasi data antara kelentukan dan kelincahan terhadap keterampilan dribbling dalam permainan hoki. Diperoleh nilai korelasi observasi (r_0) = 0,736 lebih besar daripada nilai korelasi tabel (r_t) pada taraf signifikan 95% = 0,254 berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dan kelincahan terhadap keterampilan dribbling dalam permainan hoki.

Pembahasan

Hasil analisis data dan uji hipotesis yang telah dikemukakan sebelumnya, menunjukkan bahwa dari tiga hipotesis yang diajukan, semuanya diterima dan menunjukkan hubungan yang signifikan. Dari hasil tersebut, tentang tes kelentukan, kelincahan dan kemampuan dribbling dalam permainan hoki pada penelitian ini relevan dengan kerangka berpikir yang telah dikembangkan berdasarkan teori-teori yang mendukung penelitian ini.

Hipotesis pertama; ada hubungan yang signifikan kelentukan terhadap keterampilan dribbling dalam permainan hoki. Terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai korelasi observasi lebih besar dari nilai korelasi tabel. Ini membuktikan bahwa pada kelentukan sangat berperan dalam melakukan dribbling. Kemampuan dalam melakukan dribbling jika didalam pelaksanaannya, atlet akan melakukan sikap menunduk untuk membawa bola atau menjaga bola disaat melakukan dribbling. Dengan kelentukan yang dimiliki oleh atlet akan membantu dalam bergerak sebab kelentukan merupakan unsur fisik yang sangat penting dan diperlukan dalam hampir semua cabang olahraga. Karena kelentukan menunjukkan kualitas yang memungkinkan suatu segmen persendian bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak (luasnya persendian) sehingga otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi dalam posisi menunduk dan memanjang secara maksimal.

Hipotesis kedua; ada hubungan yang signifikan kelincahan terhadap keterampilan dribbling dalam permainan hoki. Terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai korelasi observasi lebih besar dari nilai korelasi tabel. Ini membuktikan bahwa. dalam permainan hoki, kelincahan merupakan ini yang sangat penting

karena pemain tersebut akan dapat dengan mudah menghindari dari lawan pada saat dribbling bola atau membalik secara tiba-tiba kepada teman untuk melakukan passing pada saat sementara lari dribbling bola. Seseorang yang memiliki tingkat kelincahan yang tinggi akan dengan mudah merubah arah pada posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi. Kemampuan mengubah arah dengan dengan baik yang dimiliki oleh seseorang pemain merupakan kebanggaan tersendiri baginya, karena tidak semua pemain hoki dapat mencapai prestasi yang demikian.

Hipotesis ketiga; ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dan kelincahan terhadap keterampilan dribbling dalam permainan hoki. Terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai korelasi observasi lebih besar dari nilai korelasi tabel. Ini membuktikan bahwa dalam dribbling bola dilakukan dengan cara gerakan-gerakan mengubah arah baik kearah kanan, kiri, kedepan maupun membalik secara cepat dalam keadaan berlari. Sedangkan dengan dukungan togok (badan) yang mampu diatur seimbang memudahkan untuk menggiring bola dalam keadaan rileks (tidak kaku) dan dapat memberikan sikap badan yang selalu siap untuk gerakan-gerakan yang selanjutnya serta lebih mengefisienkan dalam penggunaan tenaga. Dari kedua unsur fisik itu memungkinkan pelaksanaan mendribbling bola dapat dilakukan dengan baik dan terarah untuk menghasilkan sasaran yang ingin dicapai. Manfaat yang dapat diambil jika pemain terampil mendribbling bola adalah mampu mengembangkan teknik individu dan merupakan usaha atau tindakan individu dalam melewati lawan serta membebaskan kawan dari penjagaan yang ketat. Disamping itu sering pula dijadikan sebagai alasan untuk mengatur waktu disaat tim telah meraih angka kemenangan sehingga bisa menjadi boomerang bagi pemain lawan.

SIMPULAN DAN SARAN

Sesuai dari hasil analisis pengujian hipotesis dengan berdasar pada masalah yang diajukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan kelentukan terhadap keterampilan dribbling dalam permainan hoki.
2. Ada hubungan yang signifikan kelincahan terhadap keterampilan dribbling dalam permainan hoki.

3. Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dan kelincahan terhadap keterampilan dribbling dalam permainan hoki.

Agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kemampuan dribbling dalam permainan hoki bagi atlet, maka saran yang dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Bagi pelatih diharuskan memperhatikan atlet atau pemain yang dibina atau dilatih agar kelentukan dan kelincahan dijadikan faktor penunjang dalam memilih atlet hoki.
2. Bagi atlet hoki bahwa dalam melakukan teknik dasar dribbling bola dalam melakukan latihan tidak terlalu yang dimiliki resiko yang tinggi namun perlu adanya latihan yang sistematis dan terprogram.
3. Agar hasil penelitian ini dapat dilanjutkan pada penelitian-penelitian selanjutnya walaupun cabang olahraga lain dengan kedua permasalahan tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

- Aggiss Richard. 1984. *Advance hoki skill and drill*. Australia: Malboure Australian Hoki Association.
- Amari. 1966. *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Surabaya: Penerbit CV. Toko Mawar.
- Arikunto Suharsimi. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan pratek*. Jakarata: PT. Rineka Citra.
- Barbara Godfrey and Newel Kephart. 1969. *Movement patteran and movement education pleton country*. New York: Prentice Hall.
- Bompa. 1983. *Theory and methodology of training the key to athletic performance*. Iowa Kendall/Hunt Publishing Company.
- Clarke. 1979. *Aplication of measurement to health and physical education*. New York : Prentice Hall.
- Dwijonowinoto Kasiyo, 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. IKIP: Semarang.
- H. Clarke, 1979. *Application of measurement to healt and physical education*. New Jersey: Prectice Hall Inc.
- Halim, Ichsan Nur. 1991. *Tes dan pengukuran dalam bidang olahraga*. Ujung Pandang: FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Harsono, 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Nossek. 1982. *General theory of training*. Logus: Pan African Press Ltd.
- Nurhasan. 1986. *Tes dan Pengukuran olahraga*. Bandung: FPOK IKIP.
- Rani, Abd Rani. 1992. *Kinesiologi*. Ujung pandang: IKIP Ujung Pandang.
- Sajoto, Moch. 1988. *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang: FPOK IKIP.
- Seng, Que Choo, 1982. *Klinik Bola Uncle Choo, menggiring bola*. Olympic.
- Spedding. 1984. *Coaching hoki*. Milborne: Australia Hoki Association.
- Soekarman. 1987. *Dasar-dasar olahraga untuk pembina, pelatih dan atlet*. Jakarta: Penerbit Inti Indayu Press.
- Sudjana, Nana. 1985. *Metode statistik*. Bandung: Penerbit Tarsito.
- Sugiyono. 2000. *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Penerbit CV Alfabetha.
- Surahman, Winarno. 1982. *Pengantar penelitian Ilmiah dasar, metode dan teknik*. Bandung: Penerbit Tarsito.
- Tabrani, Primadi. 1985. *Hoki dan kreativitas dalam olahraga*. Bandung: Institut Teknologi Bandung.