

## SARI

**Ardi Asmi Suwardi** . 2011. “*Sumbangan kelentukan pergelangan tangan, koordinasi mata dan tangan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada olahraga hockey*”. Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

**Kata kunci : kelentukan pergelangan tangan , koordinasi mata dan tangan, kelincahan, kemampuan menggiring bola**

Penelitian bertujuan mengetahui besarnya pengaruh kelentukan pergelangan tangan, koordinasi mata dan tangan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada olahraga *hockey*. Hasil penelitian ini diharap dapat memberikan masukan bagi para pembina olahraga *hockey*, guru pendidikan jasmani, maupun para atlet agar memberikan pembinaan, pelajaran atau latihan memiliki landasan ilmiah.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa peserta UKM *hockey* Universitas Negeri Semarang yang berjumlah 15 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah kelentukan pergelangan tangan, koordinasi mata dan tangan dan kelincahan sebagai variabel bebas dan kemampuan menggiring bola sebagai variabel terikat. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini adalah survei dengan tes *goniometer*, tes koordinasi mata dan tangan, tes *dodging run* dan tes kemampuan menggiring bola. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi ganda sebesar 0,773. Uji keberartian koefisien korelasi ganda dengan analisis varians diperoleh  $F_{hitung} = 5,541$  dengan signifikansi  $0,015 < 0,05$ . Dengan demikian menunjukkan bahwa secara bersama-sama ada pengaruh kelentukan pergelangan tangan, koordinasi mata dan tangan, dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada olahraga *hockey*, sedangkan analisis parsial diperoleh  $t_{hitung}$  untuk variabel kelentukan pergelangan tangan sebesar 2,805 dengan signifikansi  $0,017 < 0,05$  yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan menggiring bola. Nilai  $t_{hitung}$  untuk variabel koordinasi mata dan tangan sebesar 0,539 dengan signifikansi  $0,601 > 0,05$  yang berarti tidak ada pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata dan tangan dengan kemampuan menggiring bola. Nilai  $t_{hitung}$  untuk variabel kelincahan sebesar 2,357 dengan signifikansi  $0,038 < 0,05$  yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola.

Saran untuk para pemain *hockey* putra UKM hoki Universitas Negeri Semarang antara lain : 1) hendaknya selain berkonsentrasi pada latihan-latihan teknik dasar juga berlatih meningkatkan kondisi fisiknya khususnya pada peningkatan kelincahan dan kelentukan pergelangan tangan, karena terbukti dapat memberikan kontribusi positif terhadap kemampuannya menggiring bola. 2) Bagi pelatih hendaknya memberikan program pembinaan secara berimbang antara latihan teknik dengan latihan kondisi fisik karena keduanya sama-sama memberikan kontribusi yang besar dalam menunjang keberhasilan pemainnya.