

ISBN: 978-602-9075-25-7



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

MAKASSAR, 2 JUNI 2016

**MEGA TREND INOVASI DAN KREASI
HASIL PENELITIAN DALAM
MENUNJANG PEMBANGUNAN
BERKELANJUTAN**

PROSIDING SEMINAR NASIONAL



Seminar Nasional 2016 Lembaga Penelitian UNM

*"MEGA TREND INOVASI DAN KREASI HASIL PENELITIAN DALAM MENUNJANG
PEMBANGUNAN BERKELANJUTAN"*

Ruang Teater Lt.3 Menara PINISI UNM, 2 Juni 2016

PROSIDING, ISBN: 978-602-9075-25-7

Penasehat:

Prof. Dr. H. Jufri, M.Pd

Penanggung Jawab:

Prof. Dr. Usman Mulbar, M.Pd

Ketua:

Dr. A. Agussalim A.J

Sekretaris:

Dr. Ahmadin, M.Pd

Sie Prosiding:

Dr. Ahmad Rifqi Asrib, M.T

Dr. Muhammad Syahrir, S.Pd., M.Pd

Syarifuddin Side, S.Si., M.Si., Ph.D

Dr. Farida Aryani, M.Pd

Dr. Hasanah Nur, M.T

Dr. Hendra Jaya, M.T

Abdul Rachman, S.E

Dewi Suryanti, SE

Editing:

Abdul Rachman, S.E

Desain Sampul:

A. Agussalim & Hendra Jaya

PROSIDING SEMINAR NASIONAL
ISBN: 978-602-9075-25-7

DAFTAR ISI	Halaman
Kata Pengantar.....	i
Sambutan Ketua Lembaga Penelitian Universitas Negeri Makassar.....	ii
Daftar Isi.....	iv
Model Makna Simbolik dalam Wacana Narkoba Kajian Kritis..... <i>Jufri</i>	1-10
Analisis Kebutuhan Pengembangan Model Pelatihan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Melalui Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) Guru Sekolah Dasar..... <i>Abd. Hamid</i>	11-13
Penerapan Model Pembelajaran Scramble dalam Upaya Meningkatkan Keaktifan dan Hasil Belajar Mata Kuliah Pengantar Sosiologi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar..... <i>A. Octamaya Tenri Awaru dan M. Ridwan Said Ahmad</i>	14-21
Peranan Polimorfisme Gen Angiotensin-Converting Enzyme Insersi Terhadap Performa Daya Tahan Otot Atlet Bulutangkis..... <i>Arimbi dan Arifuddin Usman</i>	22-26
Eksplorasi Tumbuhan Pewarna Alami pada Sutera di Sulawesi Selatan..... <i>Asiani Abu, Kurniati dan St. Aisyah</i>	27-31
Pengembangan Perangkat Pembelajaran Fisika Berbasis Hipermedia untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Mahasiswa di FMIPA UNM..... <i>Bunga Dara Amin</i>	32-37
Merancang Alat Pembuat Kemasan Memanfaatkan Prinsip <i>Vacuum Morfing</i> <i>Dian Cahyadi</i>	38-42
IbM Kelompok Usaha Kripik Sukun Di Kabupaten Pangkep..... <i>Ida Suryani</i>	43-46
Konstruksi Gerak Pajaga Bone Balla sebagai Konsep dalam Teknik Gerak Tari Bugis di Sulawesi Selatan..... <i>Nurwahidah</i>	47-58
Model Bahasa Inggris untuk Siswa Kelas VII SMP (Penelitian dan Pengembangan pada SMP di Makassar)..... <i>Rohana</i>	59-64

Mitigasi Gas Metana (CH ₄) dan Nitrous Oksida (N ₂ O) dengan Pemberian Pupuk Urea Lepas Lambat Berpenghambat Nitrifikasi pada Lahan Padi pada Kondisi Intermitted Drainage.....	284-289
<i>Nurul Fajratullah, Hartono, Hilda Karim, Muhammad Junda, Neni Iriyani, Andi Takdir Makkulawu, dan Oslan Jumadi</i>	
Pengaruh Perekat Kanji Terhadap Nilai Kalor Briket Arang Tempurung Kelapa.....	290-293
<i>Sudding dan Jamaluddin</i>	
Efektifitas Program Sertifikasi Guru di Kota Makassar.....	294-300
<i>Sukardi Weda</i>	
Aplikasi Absensi Siswa Menggunakan Sidik Jari Berbasis Android.....	301-306
<i>Suhartono dan Mila</i>	
Penanaman Kesadaran Budaya Lokal Melalui Matakuliah Koreografi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Sendratasik Fakultas Seni dan Desain Universitas Negeri Makassar.....	307-312
<i>Sumiani</i>	
Penerapan Model Lesson Study dalam Pembelajaran Menulis Teks Eksplanasi di SMP.....	313-318
<i>Sulastriningsih Djumingin</i>	
Pengaruh Perbandingan Monomer AM dan Crosslinker MBAM Terhadap Berat Jenis dan Morfologi Keramik Berpori Gelcasting.....	319-322
<i>Suriati Eka Putri, Diana Eka Pratiwi, Rachmat Triandi, dan Diah Mardiana</i>	
Pengembangan Perangkat Pembelajaran Bahasa Inggris Model Terpadu (Integrated) Melalui Pendekatan "Content-Based Instruction (CBI)" Siswa SMK di Sulawesi Selatan: Tahap Pengembangan.....	323-331
<i>Sultan dan Samsidar</i>	
Pengaruh Daya Ledak Lengan, Kelentukan Bahu Pergelangan Tangan dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Flick dalam Permainan Hoki.....	332-337
<i>Syahrudin</i>	
Model Pembelajaran Keterampilan Menulis Bahasa Jerman di SMA Se-Kota Makassar Berbasis Kooperatif Tipe Jigsaw.....	338-342
<i>Ambo Dalle</i>	
Kepraktisan Perangkat Pembelajaran Model Project Based Learning pada Mata Kuliah Dasar Boga.....	343-347
<i>Syamsidah</i>	
Identifikasi Durasi dan Tingkat Keparahan Keadaan Basah Kota Makassar Menggunakan Indeks Presipitasi Terstandarisasi.....	348-351
<i>Wahidah Sanusi, Syafruddin Side, dan Muhammad Kasim Aidid</i>	

PENGARUH DAYA LEDAK LENGAN, KELENTUKAN BAHU PERGELANGAN TANGAN DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KETERAMPILAN *FLICK* DALAM PERMAINAN HOKI

Syahrudin

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar
Jl. Wijaya Kusuma Raya No.14, Kampus UNM Banta-bantaeng, Makassar
Email: syahrudinsaleh@gmail.com

Abstrak. Pengaruh Daya Ledak Lengan, Kelentukan Bahu Pergelangan Tangan dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Flick dalam Permainan Hoki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh daya ledak lengan terhadap keterampilan *flick* dalam permainan hoki, untuk mengetahui pengaruh kelentukan bahu pergelangan tangan terhadap keterampilan *flick* dalam permainan hoki, untuk mengetahui pengaruh percaya diri terhadap keterampilan *flick* dalam permainan hoki, dan untuk mengetahui pengaruh bersama-sama daya ledak lengan, kelentukan bahu pergelangan tangan dan percaya diri terhadap keterampilan *flick* dalam permainan hoki. Jenis penelitian adalah multiple regresi dengan melibatkan variabel bebas adalah daya ledak lengan, kelentukan bahu pergelangan tangan dan percaya diri. Sedangkan variabel terikat adalah keterampilan *flick* dalam permainan hoki. Subjek penelitian ini adalah atlet hoki Unhas sebanyak 35 orang yang diambil secara random. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan daya ledak lengan terhadap keterampilan *flick* dalam permainan hoki ($p < 0.05$), ada pengaruh yang signifikan kelentukan bahu pergelangan tangan terhadap keterampilan *flick* dalam permainan hoki ($p < 0.05$), ada pengaruh yang signifikan rasa percaya diri terhadap keterampilan *flick* dalam permainan hoki ($p < 0.05$), dan ada pengaruh bersama-sama yang signifikan daya ledak lengan, kelentukan bahu pergelangan tangan dan percaya diri terhadap keterampilan *flick* dalam permainan hoki ($p < 0.05$)

Kata kunci: Daya Ledak Lengan, Kelentukan Bahu Pergelangan Tangan, Percaya Diri, *flick*

Flick adalah salah satu teknik dalam permainan hoki dengan cara mengangkat atau melambungkan bola menggunakan bagian *flat stick* dengan maksud untuk mengoper bola ke kawan atau untuk shooting ke gawang lawan. Teknik ini minim digunakan oleh para pemain hoki Indonesia karena karena lemahnya kondisi fisik. Dari berbagai kejuaraan nasional tingkat mahasiswa maupun daerah, para pemain defender untuk mengoper bola ke temannya sebagian besar menggunakan teknik *hit* (memukul) atau *push* (mendorong). Namun hal ini tidak efektif, disebabkan dengan perkembangan prasarana hoki misalnya lapangan yang rata atau yang terbuat dari astroturf, para pemain lawan sangat begitu mudah dalam menghentikan (*stopping*) laju bola atau mengontrol bola (*control*) yang di *hit* atau di *push* lawannya, walaupun bola yang di *hit* atau *push* dalam

keadaan keras. Sehingga untuk mengantisipasi hal itu, upaya yang dapat dilakukan untuk meng-clearkan daerah sendiri dari lawan adalah menggunakan teknik *flick*. Bahkan *flick* dapat digunakan apabila berada di daerah zona pertahanan lawan adalah *shooting* bola ke gawang lawan. Menurut Whitaker (1997: 67) tentang *flick* bahwa *This skill, used to project the ball in the air, is popular both in open play and in shooting at goal.* Swissler (2003: 7) mengemukakan bahwa *The flick is executed in a fashion similar to a forehand push, except the ball is lifted into the air. Position your back with your left foot and shoulder leading and your feet shoulder width apart. The ball is slightly ahead of your back foot.*

Sejalan dengan hal tersebut, atlet hoki mampu melakukan *flick* diprediksikan terampil pada lemahnya unsur-unsur yang ada dalam permainan

kondisi fisik antara lain daya ledak otot-otot lengan dan kelentukan dari bahu serta pergelangan tangan (*wrist*).

Daya ledak otot-otot lengan adalah kemampuan seorang mengerahkan tenaga lengan sekuat-kuatnya dalam waktu yang cepat. Dengan daya ledak dari otot lengan diharapkan mampu mendorong beban stik yang diawali dari tungkai selanjutnya ke badan lalu daya ledak mengalir ke lengan dengan maksud mengangkat bola sejauh-jauhnya kearah kawan. Jensen, Gordon dan Bengester (1983: 167) mengemukakan *Muscular power is a combination of speed and strength. It is the ability to apply force at a rapid rate. Power is typically demonstrated in projecting the body or strong force at rapid rate to give the body or object the momentum necessary to carry it the desired distance.*

Boucard (1975: 37) mengatakan kelentukan adalah kualitas yang memungkinkan suatu segmen bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak. Kualitas ini memungkinkan otot atau sekelompok otot dalam posisi memendek maksimal dan memanjang maksimal.. Dengan minimnya kelentukan, maka diprediksikan atlet tidak mampu melakukan *flick* yang jauh dan keras.

Percaya diri sebagai komponen mental diprediksikan memberikan pengaruh yang sangat besar ketika atlet dalam tekanan lawan. Sehingga untuk men-*clear*-kan daerah dari lawan dengan percaya diri, bola dapat di oper ke depan menggunakan *flick*. Di samping itu, bila bola dalam penguasaan dan berada dalam daerah circle lawan, tanpa percaya diri maka akan sulit untuk shooting menggunakan *flick* ke gawang lawan. Singer (1986: 67) mengatakan bahwa agar seorang atlet dapat mengontrol diri dan selalu berorientasi pada kemampuannya, ia harus memiliki kepercayaan pada diri sendiri. Ini berarti bahwa ia harus memiliki rasa percaya diri terhadap kompetensinya untuk melakukan apa yang seharusnya dilakukan. Rasa percaya diri adalah suatu elemen kunci dalam motivasi berprestasi.

Berdasarkan uraian sebelumnya, maka timbul beberapa permasalahan dari peneliti mengenai pengaruh daya ledak lengan, kelentukan bahu pergelangan tangan dan percaya diri terhadap keterampilan *flick* dalam permainan hoki.

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi, dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah penelitian adalah sebagai berikut: 1) Apakah ada pengaruh daya ledak lengan terhadap keterampilan *flick* dalam permainan hoki?, 2) Apakah ada pengaruh kelentukan bahu pergelangan tangan terhadap keterampilan *flick* dalam permainan hoki?, 3) Apakah ada pengaruh percaya diri terhadap keterampilan *flick* dalam permainan hoki? Dan 4) Apakah ada pengaruh secara bersama-sama daya ledak lengan, kelentukan bahu pergelangan tangan dan percaya terhadap keterampilan *flick* dalam permainan hoki?

Adapun tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh daya ledak lengan terhadap keterampilan *flick* dalam permainan hoki, Untuk mengetahui pengaruh kelentukan bahu pergelangan tangan terhadap keterampilan *flick* dalam permainan hoki, Untuk mengetahui pengaruh percaya diri terhadap keterampilan *flick* dalam permainan hoki, dan Untuk mengetahui pengaruh bersama-sama daya ledak lengan, kelentukan bahu pergelangan tangan dan percaya diri terhadap keterampilan *flick* dalam permainan hoki.

Hasil penelitian ini diharapkan dijadikan masukan bagi guru dikjas, pembina olahraga, pelatih dan para dosen pengampu mata kuliah hoki serta pengambil kebijakan dalam merencanakan, membuat program dan melaksanakan program untuk pencapaian prestasi cabang olahraga hoki di klub dan di perguruan tinggi dalam upaya membina dan meningkatkan prestasi cabang olahraga hoki Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilibatkan variabel bebas terdiri atas daya ledak lengan, kelentukan bahu pergelangan tangan dan percaya diri; sedangkan variabel terikat adalah keterampilan *flick*. Desain dalam penelitian ini adalah " *Multiple Regresi Korelasi*".

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet hoki Klub Unhas. Sedangkan sampel penelitian adalah atlet putra yang masih aktif latihan, sejumlah 30 orang yang diambil secara *purposive random sampling*.

Instrumen penelitian yang digunakan, yaitu: (1) tes keterampilan *flick*, (2), tes daya ledak menggunakan *medicine ball javelin quadrathlon test* atau *medicine ball overhead throw*

(Mackenzie, 2005: 104). (3) tes kelentukan menggunakan *Static Flexibility Test — Shoulder and Wrist* (Mackenzie, 2005: 87), dan (4) Percaya diri menggunakan kuisioner percaya diri.

Teknik analisis yang digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian ini adalah (1) analisis regresi, (2) korelasi sederhana, (3) koefisien determinan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ada pengaruh daya ledak terhadap keterampilan *flick*.

Koefisien jalur yang menyatakan pengaruh daya ledak terhadap keterampilan *flick* sebesar 0.855 dengan nilai t hitung sebesar 8.716. Karena nilai probabilitas = 0.000 lebih kecil dari nilai α 0.05 maka hasil pengujian memutuskan menerima hipotesisi H_0 . Artinya ada pengaruh yang signifikan daya ledak lengan terhadap keterampilan *flick*. Sedangkan Nilai koefisien determinan = 0.731, sehingga kontribusi daya ledak lengan terhadap keterampilan *flick* = 73.1 persen.

Untuk persamaan regresinya = $-0.941 + 18.985X_1$. Artinya tanpa daya ledak lengan, keterampilan *flick* -0.941 tetapi dengan setiap peningkatan 18.985 daya ledak akan diikuti peningkatan satu nilai keterampilan *flick*

Ada pengaruh kelentukan terhadap keterampilan *flick*.

Koefisien jalur yang menyatakan pengaruh kelentukan terhadap keterampilan *flick* sebesar 0.896 dengan nilai t hitung sebesar 10.658. Karena nilai probabilitas = 0.000 lebih kecil dari nilai α 0.05 maka hasil pengujian memutuskan menerima hipotesisi H_0 . Artinya ada pengaruh yang signifikan kelentukan terhadap keterampilan *flick*. Sedangkan Nilai koefisien determinan = 0.802, sehingga kontribusi kelentukan terhadap keterampilan *flick* = 80.2 persen.

Untuk persamaan regresinya = $9.211 + 1.80X_2$. Artinya tanpa kelentukan, keterampilan *flick* 9.211 dan setiap peningkatan 1.80 kelentukan akan diikuti peningkatan satu nilai keterampilan *flick*

Ada pengaruh percaya diri terhadap keterampilan *flick*.

Koefisien jalur yang menyatakan pengaruh percaya diri terhadap keterampilan *flick* sebesar 0.924 dengan nilai t hitung sebesar 12.763. Karena nilai probabilitas = 0.000 lebih kecil dari nilai α 0.05 maka hasil pengujian memutuskan menerima hipotesisi H_0 . Artinya ada pengaruh yang signifikan percaya diri terhadap keterampilan *flick*. Sedangkan Nilai koefisien determinan = 0.853, sehingga kontribusi percaya diri terhadap keterampilan *flick* = 85.3 persen.

Untuk persamaan regresinya = $9.153 + 1.796X_3$. Artinya tanpa percaya diri, keterampilan *flick* = 9.153 dan setiap peningkatan 1.796 percaya diri akan diikuti peningkatan satu nilai keterampilan *flick*.

Ada pengaruh daya ledak lengan, kelentukan lengan pergelangan tangan dan percaya diri terhadap keterampilan *flick*.

Koefisien jalur yang menyatakan pengaruh percaya diri terhadap keterampilan *flick* sebesar 0.961 dengan nilai F hitung sebesar 104.403. Karena nilai probabilitas = 0.000 lebih kecil dari nilai α 0.05 maka hasil pengujian memutuskan menerima hipotesisi H_0 . Artinya ada pengaruh yang signifikan percaya diri terhadap keterampilan *flick*. Sedangkan Nilai koefisien determinan = 0.923, sehingga kontribusi percaya diri terhadap keterampilan *flick* = 92.3 persen.

Untuk persamaan regresinya = $-7.158 + 5.679X_1 + 0.651X_2 + 0.873X_3$. Artinya konstanta = -7.158 menyatakan bahwa jika tanpa daya ledak, kelentukan dan percaya diri, maka keterampilan *flick* = -7.158 . Koefisien regresi $X_1 = 5.679$ menyatakan bahwa setiap penambahan 1 cm daya ledak akan meningkatkan satu nilai keterampilan *flick*. Koefisien regresi $X_2 = 0.651$ menyatakan bahwa setiap penambahan 1 cm kelentukan akan meningkatkan satu nilai keterampilan *flick*. Dan koefisien regresi $X_3 = 0.873$ menyatakan bahwa setiap penambahan rasa percaya diri akan meningkatkan satu nilai keterampilan *flick*.

Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dijelaskan sebagai berikut:

Pertama, yang menyatakan pengaruh daya ledak lengan, kelentukan, dan percaya diri terhadap keterampilan *flick* setelah dilakukan

pengujian hipotesis secara individual memberikan hasil pengaruh yang signifikan.

Pengujian hipotesis diperoleh hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan daya ledak lengan, kelentukan dan percaya diri terhadap keterampilan *flick*. Persamaan struktural dari hasil analisis jalur dari daya ledak lengan, kelentukan dan percaya diri dengan keterampilan *flick* adalah $Y = -7.158 + 5.679X_1 + 0.651X_2 + 0.873X_3 + \epsilon$ dengan nilai $R^2 = 0.923$. Dalam hal ini, besarnya kontribusi variabel daya ledak lengan, kelentukan dan percaya diri secara bersama-sama melalui persamaan tersebut adalah 92.3% terhadap keterampilan *flick*. Artinya 92.3% perubahan atau peningkatan yang terjadi pada keterampilan *flick* disebabkan oleh perubahan atau peningkatan pada daya ledak lengan, kelentukan dan percaya diri yang dimiliki oleh seorang atlet. Lainnya, sebesar 7.7% merupakan pengaruh dari variabel-variabel lain, selain dari variabel daya ledak lengan, kelentukan dan percaya diri yang tidak dikaji.

Secara individual, kontribusi variabel daya ledak lengan terhadap keterampilan *flick* secara adalah sebesar $0,731^2 \times 100\% = 73.1\%$, kontribusi variabel kelentukan terhadap keterampilan *flick* secara adalah sebesar $0,802^2 \times 100\% = 80.2\%$, kontribusi variabel percaya diri terhadap keterampilan *flick* secara adalah sebesar $0,853^2 \times 100\% = 85.3\%$. Jika dibandingkan variabel-variabel tersebut, terlihat bahwa rasa percaya memberikan kontribusi lebih besar dari pada unsur kelentukan dan daya ledak lengan dalam meningkatkan keterampilan *flick*.

Temuan ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan keterampilan *flick*, seseorang harus memiliki terlebih dahulu aspek mental yang baik diantaranya adalah rasa percaya diri karena dengan rasa percaya diri yang tinggi atlet akan memiliki mental yang kuat untuk melakukan teknik apa saja dalam permainan hoki dengan tidak ragu-ragu. Dengan percaya diri yang tinggi akan meningkatkan keterampilan seseorang dalam melakukan keterampilan *flick* baik secara terpisah maupun secara bersama-sama. Demikian pula pengaruh secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 85.3%, yang berarti masih ada variabel lain yang masih perlu diperhitungkan, yaitu sebesar 14.7%.

Di samping itu, variabel kelentukan dan daya ledak mampu melakukan keterampilan *flick* dengan baik, memiliki otot-otot yang lentur, eksplosif dan kuat. Semakin baik keterampilan

flick, semakin lentur otot-otot, semakin eksplosif dan kuat otot-otot lengan baik secara terpisah maupun secara bersama-sama.

Untuk meningkatkan keterampilan *flick* permainan hoki, maka perlu meningkatkan daya ledak lengan atlet. Hal ini dikemukakan karena daya ledak lengan memberikan kontribusi yang sangat berarti terhadap keterampilan *flick* permainan hoki. Untuk itu, bila ingin meningkatkan keterampilan *flick* permainan hoki, maka daya ledak lengan juga merupakan faktor yang penting diperhatikan.

Upaya peningkatan daya ledak lengan dapat dilakukan dengan cara memberikan latihan-latihan plyometric dapat meningkatkan daya kontraksi yang cepat pada otot. Bentuk latihan daya ledak lengan yang baik dalam permainan hoki adalah yang terintegrasi dengan dan keterampilan *flick* permainan hoki, yaitu menggunakan medicine ball

Komponen daya ledak lengan merupakan faktor penting dalam peningkatan dan keterampilan *flick* permainan hoki. Untuk itu, hendaknya para pelatih dapat mempersiapkan daya ledak lengan sedini mungkin bagi para atletnya.

Sejalan dengan hal di atas, bahwa untuk meningkatkan keterampilan *flick* permainan hoki, maka kelentukan perlu ditingkatkan. Bila ingin meningkatkan keterampilan *flick* permainan hoki, maka kelentukan perlu dibenahi. Masalah ini sebaiknya menjadi perhatian bagi setiap pembina, pelatih, dan setiap insan yang terkait dengan peningkatan prestasi olahraga hoki.

Upaya peningkatan kelentukan ini dapat dilakukan dengan cara memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan lenturnya otot-otot. Metode latihan kelentukan yang baik yang terintegrasi dengan keterampilan *flick* permainan hoki, adalah metode latihan stretching dan PNF (proprioceptif neuromuscular facilitation).

Kelentukan otot merupakan faktor dominan dalam peningkatan keterampilan *flick* permainan hoki. Untuk itu, hendaknya para pelatih dapat mempersiapkan para atletnya sedini mungkin dalam hal kelentukan.

Untuk meningkatkan keterampilan *flick*, sangat perlu meningkatkan rasa percaya diri. Hal ini dikemukakan karena ditemukan pula bahwa rasa percaya diri memberikan kontribusi yang sangat berarti terhadap keterampilan *flick*. Untuk itu, bila ingin meningkatkan dan keterampilan

flick permainan hoki, maka hal penting yang harus diperhatikan adalah membenahi rasa percaya diri yang dimiliki oleh para atlet. Masalah ini seharusnya menjadi perhatian bagi setiap pembina, pelatih, dan setiap insan yang terkait dengan peningkatan prestasi olahraga hoki.

Rasa percaya diri para pemain harus ditumbuhkan sejak dini, ketika pemain tersebut mulai mengayunkan stik dan belajar memukul (*hit*), menggiring (*dribbling*), dan mendorong (*push*) bola. Perhatian dan dorongan serta penentuan sasaran yang tepat dalam berlatih, akan membantu pemain untuk menemukan rasa percaya dirinya yang optimal. Selanjutnya, penentuan dan pemilihan jenis pertandingan yang harus diikuti oleh atlet harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan keterampilan bermainnya. Hal ini dimaksudkan agar para pemain mendapatkan pengalaman bertanding yang dapat memberikan masukan yang positif terhadap pertumbuhan rasa percaya dirinya. Apabila seorang atlet lebih sering menderita kekalahan dalam suatu pertandingan, maka akan berdampak negatif terhadap rasa percaya dirinya, dan pada akhirnya akan menghambat perolehan keterampilan permainan hoki. Sebaliknya, bila seorang pemain senantiasa mengalami kemenangan dalam setiap pertandingan, maka akan memberi dampak yang negatif pula terhadap pertumbuhan rasa percaya dirinya (*over confidence*), dan pada akhirnya akan menghambat pula perkembangan keterampilannya. Rasa puas yang berlebihan akan menimbulkan rasa bangga yang berlebihan dan mengakibatkan kebosanan dan rasa malas saat berlatih. Untuk itu, penentuan jenis/level pertandingan haruslah dipertimbangkan dengan matang.

Cemoohan, hinaan, dan ejekan adalah musuh utama dalam menumbuhkan rasa percaya diri. Untuk itu, sebesar apapun kesalahan atau kegagalan yang dialami para pemain, hendaknya ditemukan sisi positif untuk mengangkat kesalahan dan kegagalan tersebut menjadi peluang di masa mendatang (kompensasi). Sebagai contoh, mengemukakan kelebihan pemain tersebut dibandingkan dengan lawan yang mengalahkannya.

Berkaitan dengan hal di atas, bahwa untuk meningkatkan keterampilan flick dalam permainan hoki, maka perlu meningkatkan daya ledak lengan, kelentukan dan rasa percaya diri secara bersama-sama dari para atlet. Hal ini

dikemukakan karena ditemukan pula bahwa daya ledak lengan, kelentukan dan rasa percaya diri secara bersama-sama memberikan kontribusi yang sangat berarti terhadap keterampilan flick.

Untuk itu, bila ingin meningkatkan keterampilan flick dalam permainan hoki, maka faktor-faktor yang telah disebutkan tersebut hendaknya diperhatikan dan dibenahi secara sungguh-sungguh. Kontribusi secara bersama-sama dari faktor-faktor tersebut terhadap keterampilan flick yang signifikan, pada dasarnya menginformasikan bahwa faktor-faktor tersebut memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan flick.

Upaya yang dapat dilakukan oleh para pembina/pelatih adalah dengan meningkatkan daya ledak lengan, kelentukan dan rasa percaya diri secara bersama-sama, dan hal ini hendaknya mulai dilakukan sejak usia dini. Seorang pelatih tidak hanya mahir dalam memberikan latihan teknik-teknik dasar (keterampilan dasar), tetapi juga harus mengerti serta dapat mengatasi masalah-masalah psikologis (*soul*) seperti rasa percaya diri. Pelatih harus mampu menemukan ketidakpercayaan diri dari pemainnya sedini mungkin, dan mampu mendiagnosa penyebab yang melatar-belakanginya, serta harus mampu menemukan terapi yang tepat bagi kesulitan yang dihadapi pemain tersebut. Keterlambatan dalam menemukan masalah rasa percaya diri ini akan berakibat terhambatnya peningkatan prestasi, dan bahkan akan menurunkan penampilan (*performance*) atlet. Dengan demikian, seorang pelatih harus senantiasa mengikuti perkembangan dan perubahan perilaku dari setiap atletnya, baik ketika masih dalam proses latihan, maupun ketika dalam menghadapi pertandingan.

Pemantauan rasa percaya diri para pemain tidak dapat dipisahkan dengan pembenahan faktor-faktor fisik seperti daya ledak lengan, dan kelentukan. Hal ini disebabkan karena penurunan rasa percaya diri atlet akan mempengaruhi daya ledak lengan, kelentukan dari pemain tersebut. Untuk itu, pelatih dan pembina hoki harus pula mengerti dan mampu memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik pemainnya, seperti daya ledak lengan dan kelentukan. Karena penurunan kemampuan daya ledak lengan dan kelentukan akan menyebabkan penurunan keterampilan flick yang pada akhirnya mempengaruhi penampilan ketika bertanding.

Ketiga variabel ini, yaitu daya ledak lengan, kelentukan dan rasa percaya diri, hendaknya diperhatikan dan ditingkatkan secara bersama-sama, karena memberikan kontribusi yang berarti secara bersama-sama terhadap keterampilan flick. Kealpaan pada salah satu variabel tersebut akan mempengaruhi penampilan, dan bahkan akan menyebabkan penurunan terhadap keterampilan. Untuk itu, perhatian dan pembenahan secara bersama-sama terhadap ketiga faktor tersebut merupakan hal penting dalam pembinaan prestasi hoki,

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian yang telah dikemukakan maka kesimpulan penelitian ini adalah 1) Ada pengaruh yang signifikan daya ledak lengan terhadap keterampilan flick, 2) Ada pengaruh yang signifikan kelentukan terhadap keterampilan flick, 3) Ada pengaruh yang signifikan percaya diri terhadap keterampilan flick, dan 4) Ada pengaruh yang signifikan secara bersama-sama daya ledak lengan, kelentukan dan rasa percaya diri terhadap keterampilan flick.

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka saran dalam penelitian ini, yaitu: 1) Untuk para pelatih disarankan dalam mengembangkan keterampilan flick dalam permainan hoki, sangat dibutuhkan unsur-unsur kondisi fisik antara lain daya ledak otot, dan kelentukan, disamping itu komponen mental yaitu percaya diri secara bersama-sama maupun secara sendiri, 2) Untuk peneliti lain disarankan melakukan penelitian yang relevan

dengan memperhatikan beberapa variabel yang tidak memberikan pengaruh terhadap keterampilan flick dengan menambah variabel lainnya, 3) Penelitian ini dilakukan terhadap sampel yang kecil. Oleh karena itu sebaiknya dilakukan penelitian dengan menggunakan sampel lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Boucard, Claude., *Kualitas Fisik dan Latihan Masalah dalam Kedokteran Olahraga*. Terjemahan Muhammad Subroto, Jakarta : IOC Olympic solidarity.1975
- Jensen, C.R., Gordon, W. and Begester, B. L. *Aplied Kinesiology and Biomekanic*, New York: McGrow Hill Book Company, `1983.
- Johnson, Barry L. *Practical Measurements For Evaluation In Physical Education*, New York:Macmilan Publishing Company, 1980.
- Luxory, Yusuf..*Percaya Diri*. Jakarta: Khalifa, 2001
- Mackenzie, Brian., *101 Performance Evaluation Test*, London: Electric World plc, 2005
- Singer, Robert N., *Motor learning and Human Performance*, New York: MacMillan Pub. Co. Inc, 1980.
- Stoltz, Paul G. *Adversity Quetiont: Tuning Obstracles Into Opportunities* , New York: John Wiley & Sons, Inc., 1997.
- Strauss, Richard H. *Sporst Medicine*, Phyladelphia, London, Ohio: W.B. Shaunders Company, 1984
- Swissler, Becky, *Winning Field Hockey For Girls*, New York: Checkmark Books, 2003.
- Willmore, J.H. *Athletic Training and Phisical Fitnees*, Sydney: Allyn and Bacon Inc., 1997
- Whitaker, David., *The Hockey Worshop: A Complate Game Giude*, Amsbury Marlborough: The CrowoodPressLtd,1997