

Perbedaan Pengaruh Latihan *Rebound and Dribble Variations* dengan Latihan *Dribbling Drills* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* dalam Permainan Hoki pada Atlet Putera Unimed Hoki Club

Mahmuddin

Correspondence: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan,
Medan, Indonesia.

E-mail:

Abstrak

Penelitian ini bertujuan: (1) Untuk mengetahui pengaruh latihan rebound and dribble variations, (2) Untuk mengetahui pengaruh latihan dribbling drills (3) Untuk mengetahui manakah pengaruh latihan yang lebih besar dari dua bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan dribbling bola dalam permainan hoki pada atlet putera Unimed hoki club tahun 2015. Metode penelitian ini eksperimen dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran yang melibatkan dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Penelitian ini dilaksanakan lapangan serbaguna Universitas Negeri Medan, populasi dalam penelitian ini adalah 24 orang sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian berjumlah 10 orang. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pengolahan data dengan analisis statistik diperoleh: Hipotesis (1), latihan rebound and dribble variations terdapat pengaruh yang terhadap peningkatan kemampuan dribbling dalam permainan Hoki pada atlet putera Unimed hoki club tahun 2015, (2) Latihan dribbling drills terdapat pengaruh yang signifikan terhadap terdapat pengaruh yang terhadap peningkatan kemampuan dribbling bola dalam permainan Hoki pada atlet putera Unimed hoki club tahun 2015, (3) Latihan rebound and dribble variations lebih besar pengaruhnya bila dibandingkan dengan latihan dribbling drills terhadap peningkatan kemampuan dribbling dalam permainan hoki pada atlet putera Unimed hoki club tahun 2015.

Kata Kunci: Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Hoki

Pendahuluan

Permainan hoki merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang kreatif, bahkan lebih bisa kreatif dari permainan yang lainnya. Primadi Tabrani (2002: 79) menyatakan bahwa “Permainan hoki dimainkan dengan menggerakkan bola sekecil bola tenis dengan tongkat selebar 5 cm yang bengkok ujungnya dan hanya boleh dipakai sekali (tidak bolak balik) dan tidak diperkenankan menghalangi lawan dengan badan atau stik”. “Untuk dapat memainkan bola dengan baik harus didukung dengan kemampuan fisik yang baik”. Teknik dasar dalam permainan hoki adalah: 1) *Dribbling*, 2) *Hitting*, 3) *Push*, 4) *Flick*, 5) *Stop Ball*, 6) *Tapping*.”

Sekian banyak teknik dasar dalam bermain hoki, *dribbling* adalah teknik dasar yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain hoki terutama pemain tengah atau penyerang. Bukan berarti pemain bertahan tidak menguasainya tetapi

lebih dominan sering dilakukan oleh pemain tengah dan penyerang dalam permainan hoki.

Dribbling atau membawa bola merupakan teknik dasar yang harus dimiliki dan harus dikuasai secara sempurna. Karena *dribbling* dapat digunakan untuk merubah arah penyerangan. Didalam menyerang, *dribbling* bola dapat dijadikan strategi seorang penyerang untuk menciptakan peluang sehingga dapat melakukan *shooting* ke gawang lawan. Sebenarnya dalam permainan hoki, banyak teknik dasar yang dapat kita lakukan sewaktu menyerang ke daerah lawan, baik dengan cara antara lain: *dribbling*, *push*, *hitting*, *flick* atau banyak cara lain yang dapat digunakan. Tetapi dari beberapa cara tersebut di atas, melakukan *dribbling* adalah suatu cara yang tidak mudah untuk dilakukan, dibandingkan dengan cara *hitting*, *flick* dan sebagainya. Karena didalamnya dituntut harus memiliki teknik dan fisik. Kalaupun tekniknya baik, kemudian faktor fisiknya tidak mendukung, maka pelaksanaannya kurang berhasil. Untuk itu setiap pemain hoki harus memiliki unsur kondisi fisik yang mendukung. Menurut Hodder dan Stough (1997: 325) menyatakan bahwa: "*The fundamental requirements of the hockey game are speed, agility, endurance and strength, allied to skill in the techniques of the game*", yang artinya adalah syarat pokok dalam permainan hoki adalah kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan, syarat untuk kemampuan didalam teknik permainan.

Selain itu, posisi tangan atlet putera Unimed *Hockey club* masih banyak yang tidak sesuai dengan syarat untuk menggiring bola dalam permainan hoki. Tangan kanan pemain seharusnya diletakkan di bagian yang lebih rendah dari tangan kiri, agar kontrol bola semakin kokoh.

Pustaka

Dribbling bola merupakan salah satu teknik yang paling mendasar dalam permainan hoki, yang mutlak harus dikuasai oleh pemain. *Dribbling* bola dapat dilakukan dalam kondisi ditempat atau berpindah tempat, sambil berlari dan dilakukan kesegala arah secara cepat pula, yang dilakukan menggunakan *stick* yang bertujuan agar bola selalu dalam pengawasan individu atau tim. Seperti yang dikemukakan oleh Hodder dan Stoughton (1970: 56) bahwa *dribbling* adalah: Suatu cara membawa atau pengendalian bola dengan tongkat atau *stick* dengan bola berada dibawah, baik berlari lurus ataupun berbelok-belok.

Dribbling bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain hoki, Simanjuntak (1978: 10) menyatakan bahwa: "Sebagai dasar yang penting dalam bermain hoki yang harus dikuasai dalam mengolah bola adalah bagaimana cara menggiring bola tersebut". Menggiring bola juga dapat dilakukan jika seorang pemain menerima operan temannya lalu dipengaruhi oleh lawan (berusaha merebutnya) dan tidak ada cara untuk melakukan operan kembali sedangkan ia dijaga ketat terus oleh lawan sampai ia mendapat situasi yang memungkinkan untuk melakukan operan ke teman atau melakukan *shooting* ke gawang lawan.

Pada umumnya keterampilan dalam menggiring bola tidak sama pada setiap atlet itu tergantung pada kemampuannya masing-masing. Sesuatu yang paling penting dalam permainan hoki adalah mengupayakan agar bola selalu dikuasai tanpa bisa dipisahkan antara bola dengan *stick*. Weint (1979: 27)

menyatakan bahwa: “Kemampuan seorang pemain hoki secara keseluruhan dapat diukur dari keterampilannya dalam menggiring bola”. Berdasarkan kutipan tersebut dapat disimpulkan bahwa penampilan seorang atlet apakah baik atau buruk dalam bermain hoki dapat diukur dari keterampilannya menggiring bola.

Dari semua teknik permainan hoki, menggiring bola merupakan salah satu teknik yang paling sering digunakan untuk membuka daerah permainan dan merupakan salah satu cara yang dapat menciptakan semua peluang emas untuk menghasilkan gol. Adapun cara untuk melakukan *dribbling* bola dalam permainan hoki terdapat tiga teknik, baik dengan cara bola tetap rapat dengan stick atau bola lepas-lepas tetapi tetap dengan stick serta dengan cara memutar sedemikian rupa tetapi masih tetap dapat mengontrol bola dan mengatur arah bola sesuai dengan keinginan, seperti yang diungkapkan oleh Glen Cross (1984: 27) bahwa: “*Moving with the ball the dribbling skill are: close dribble, loose dribble and Indian dribble*”. Dari kutipan tersebut diatas, maka jelaslah bahwa *dribbling* atau menggiring bola terbagi atas 3 (tiga) yaitu: 1) Menggiring rapat (*close dribbling*). 2) Menggiring bebas/lepas (*loose dribbling*). 3) Menggiring gaya Indian (*Indian dribbling*).

Latihan adalah hal yang berperan penting dalam meningkatkan kemampuan. Kasiyo Dwijowinoto (1993: 317) mengatakan bahwa “Latihan adalah peran serta yang sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan”. Dalam bidang olahraga tujuan akhir latihan adalah untuk meningkatkan penampilan atau prestasi olahraga. Sedangkan Harsono (1988: 101) menyatakan bahwa “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental, Harsono (1988: 100).

- a. Latihan fisik (*physical training*), tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan mungkin mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan *cardiovascular*, kekuatan, kelentukan, kecepatan, stamina, kelincahan dan power.
- b. Latihan teknik (*technical training*), yang dimaksud dengan latihan teknik disini adalah latihan untuk mempernahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet, misalnya teknik menendang bola, melempar lembing, menangkap bola, membendung smes, dan sebagainya. Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

- c. Latihan taktik (*tactical training*), tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi permainan, serta strategi permainan.
- d. Latihan mental (*psychological training*), latihan-latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (*maturitas*) atlet serta perkembangan emosional, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, kejujuran dan sebagainya. Latihan ini berguna untuk mempertinggi efisiensi mental atlet, terutama bila atlet berada dalam suatu situasi stress yang komplek.

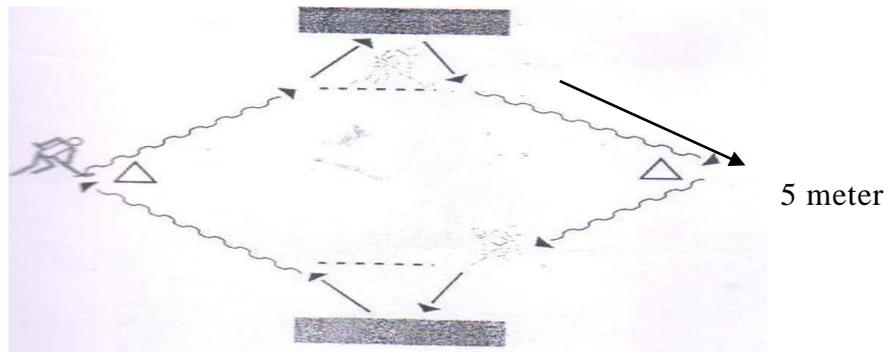
Latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola dapat dilakukan dengan prinsip penambahan beban latihan secara *progresif* (prinsip *overload*). Menurut Harsono (1998: 104) mengatakan bahwa “Satu hal yang perlu diperhatikan dalam menerapkan sistem *overload* ini adalah, untuk *jangan* memberikan beban latihan yang *terlalu* berat, yang diperkirakan tidak mungkin akan dapat diatasi oleh atlet”. Kalau beban latihannya terlalu berat, maka sistem-sistem faaliah dalam tubuh kita tidak akan mampu untuk menyesuaikan diri dengan stress yang terlalu ekstrim beratnya tersebut. Dengan demikian maka perkembanganpun tidak akan terjadi. Tidak ada “potong jalan” dalam usaha untuk meningkatkan prestasi.

Rebound and dribble variations adalah salah satu bentuk latihan yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan *dribble* karena latihannya menuntut pemain untuk menggunakan dribble. Latihan ini juga mirip dengan ketika seorang pemain sedang melakukan one pass dengan pemain lain disaat sedang bermain hoki. Ryan (1992: 13) menyatakan bahwa “Latihan yang menggunakan dinding sebagai tempat untuk memantulkan bola kemudian dilakukan berpindah searah jarum dengan menggunakan *stick*”.

Latihan ini adalah satu bentuk latihan yang dapat dimodifikasi dan tidak harus selalu berpedoman pada bentuk latihan yang ada. Misalnya, dengan mengganti dinding yang berfungsi sebagai tempat pantulan bola dengan seorang pemain yang bertugas sama seperti dinding tersebut yaitu sebagai pemantul bola yang diberikan oleh pemain.

Bentuk latihan ini dilakukan oleh seorang pemain dengan kata lain tanpa didampingi oleh pemain lain. Latihan ini juga menuntut kelincahan dan kecepatan dalam melakukannya. Apabila seorang pemain telah mempunyai kelincahan dan kecepatan dengan baik dalam melakukan latihan ini, maka pemain tersebut dapat dengan mudah melakukan bentuk latihan ini.

Peneliti memilih latihan *Rebound and Dribble Variations* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola karena bentuknya yang sudah mengarah ke bentuk permainan sebenarnya sehingga dapat memudahkan atlet untuk melakukan *dribbling* bola pada saat bermain.



Gambar 1. *Rebound and dribble variations*, Ryan (1992: 13)

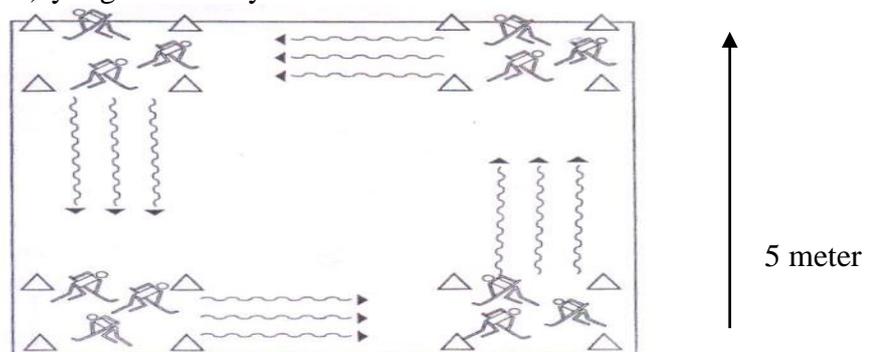
Latihan *rebound and dribble variations*, *dribbling drills* yang dapat meningkatkan kemampuan *dribble* pemain Hoki, tetapi agak sedikit berbeda. Dalam *dribbling drills* ada lebih dari 1 orang pemain yang melakukan bentuk latihan ini. Sedangkan dalam *rebound and dribble variations* hanya 1 orang pemain saja.

Dalam bentuk latihan ini, terdapat empat bidang atau daerah dan empat *cone* dalam setiap bidang. Sebelum berpindah ke bidang yang lain, terlebih dahulu pemain menggiring bola di daerah atau bidang sendiri, setelah itu berpindah ke bidang yang selanjutnya. Hal ini dilakukan secara bersamaan oleh pemain di empat bidang/daerah yang berbeda.

Sebelum berpindah kebidang/daerah lain, pemain memainkan bola secara bebas tetapi masih tetap dalam area. Dimainkan dengan cara mengontrol bola kekanan atau kekiri atau boleh juga kedepan dan kebelakang.

Setiap pemain yang berada di bidang/daerah masing-masing harus tetap berkoordinasi atau tetap berkomunikasi dengan cara memanggil nama atau dengan isyarat-isyarat yang dapat dimengerti oleh tiap pemain. Karena apabila tidak ada komunikasi akan terjadi kesalahpahaman antar pemain misalnya terjadi tabrakan. Jadi, tiap pemain sama-sama berpindah kebidang/daerah lain setelah ada aba-aba yang diberikan.

Latihan *Dribbling Drills* menuntut atlet untuk berkonsentrasi penuh dalam melakukan bentuk latihan ini dan melakukannya dengan sebaik mungkin karena bentuk latihan *Dribbling Drills* sudah mengarah ke bentuk permainan (*game*) yang sebenarnya.



Gambar 2. *Dribbling Drills*, Ryan (1992: 19)

Metode

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan lama waktu latihan 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Sebelum atlet diberikan perlakuan terlebih dahulu dilakukan test awal (pre test) *dribbling* bola. Kemudian sampel diberikan latihan *rebound and dribble variations* dan *dribbling drills*. Disain dalam penelitian ini menggunakan pre test dan post test disain.

Pre-Test	Matching	Perlakuan	Post-Test
Tes <i>Dribbling</i>	Kelompok A	<i>rebound and dribble variations</i>	Tes <i>Dribbling</i>
	Kelompok B	<i>dribbling drills</i>	

Tabel 1. Desain Penelitian

Pembahasan

Hasil tes dan pengukuran yang dilakukan dilapangan merupakan data yang diperoleh dari hasil pengamatan peneliti. Dilakukan untuk mengungkapkan kebenaran hipotesa yang telah diajukan. Hasil tes dan pengukuran yang telah diolah melalui rumus statistik menunjukkan deskripsi data, sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Latihan *Rebound and Dribble Variations* Dengan *Dribbling Drills* Terhadap Hasil *Dribbling* Bola

<i>Deskripsi Data</i>	Ketrampilan Menggiring Bola			
	<i>Rebound and Dribble Variations</i>		<i>Dribbling Drills</i>	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Rentang	25.71-27.83	22.81-24.72	25.94-27.89	23.21-23.98
Rata-Rata	26.57	23.63	26.59	23.68
Simpangan Baku	0.83	0.78	0.76	0.42
Beda Rata-Rata	2.94		2.91	
Simpangan Baku Beda	0.29		0.57	
Simpangan Baku Gabungan	0.812			

Dari hasil *pre-test* pada kelompok latihan *Rebound and Dribble Variations* terhadap hasil *dribbling* bola dengan $n = 5$ diperoleh rentang antara 25.71-27.83 dengan rata - rata 26.57 dan simpangan baku 0.83.

Dari hasil *post-test* dengan $n= 5$ diperoleh rentang antara 22.81-24.72 dengan rata-rata 23.63 dan simpangan baku 0.78. Dari rata - rata *pre-test* dan *post-test* didapat nilai beda 2.94 dengan simpangan baku beda 0.29.

Dari hasil *pre-test* pada kelompok latihan *Dribbling Drills* terhadap hasil *dribbling* bola dengan $n= 5$ diperoleh rentang antara 25.94-27.89 dengan rata - rata 26.59 dan simpangan baku 0.76. Dari rata - rata *pre-test* dan *post-test* didapat nilai beda 2.91 dengan simpangan baku beda 0.57.

Dari pengolahan data akhir antara kelompok latihan *Rebound and Dribble Variations* dengan *Dribbling Drills* terhadap kemampuan *dribbling* bola didapat nilai simpangan baku gabungan 0.812.

Tabel 3. Uji Normalitas

	Kelompok Latihan	Rata-Rata & Simp.Baku	L_o	L_{tabel}	α	N	Ket
Kemampuan menggiring Bola	<i>Rebound and Dribble Variations</i>	<i>Pre-test</i> $\bar{X} = 26.57$ $S = 0.83$	0.2664	0.337	0.05	N= 5	Normal
		<i>Post-test</i> $\bar{X} = 23.63$ $S = 0.78$	0.2186	0.337	0.05	N= 5	Normal
	<i>Dribbling Drills</i>	<i>Pre-test</i> $\bar{X} = 26.59$ $S = 0.76$	0.3239	0.337	0.05	N= 5	Normal
		<i>Post-test</i> $\bar{X} = 23.68$ $S = 0.42$	0.2665	0.337	0.05	N= 5	Normal

Pengujian normalitas data dengan menggunakan Uji *Lilifors*, dari kolom data *pre-test* dan *post-test* latihan *Rebound and Dribble Variations* untuk hasil menggiring bola didapat $L_o = 0.2664$ dan $L_{tabel} = 0.337$ dengan $n = 5$ dan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Karena $L_o < L_{tabel}$ maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

Dari daftar *post-test* latihan *Rebound and Dribble Variations* untuk hasil menggiring bola didapat $L_o = 0.2186$ dan $L_{tabel} = 0.337$ dengan $n = 5$ dan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Karena $L_o < L_{tabel}$ maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

Dari data *pre-test* latihan *Dribbling Drills* untuk hasil menggiring bola didapat $L_o = 0.3239$ dan $L_{tabel} = 0.337$ dengan $n = 5$ dan taraf nyata $\alpha = 0.05$. Karena $L_o < L_{tabel}$ maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

Dari daftar *post-test* latihan *Dribbling Drills* untuk hasil menggiring bola didapat $L_o = 0.2665$ dan $L_{tabel} = 0.337$ dengan $n = 5$ dan taraf nyata $\alpha = 0.05$. Karena $L_o < L_{tabel}$ maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas	F_{hitung}	F_{tabel}	A	N	Ket
Varians <i>pre-test</i> dan <i>Post-test</i> kelompok latihan <i>Rebound and Dribble Variations</i>	1.06	6.39	0.05	$N_1 = 5$ $N_2 = 5$	Homogen
Varians <i>pre-test</i> dan <i>Post-test</i> kelompok latihan <i>Dribbling Drills</i>	1.80	6.39	0.05	$N_2 = 5$ $N_2 = 5$	Homogen
Varians <i>Post-test Rebound and Dribble Variations</i> dengan <i>Post-test Dribbling Drills</i>	1.85	6.39	0.05	$N_1 = 5$ $N_2 = 5$	Homogen

Uji homogenitas dari *pre-test* dan *post-test* dari kelompok latihan *Rebound and Dribble Variations* didapat $F_{hitung} = 1.06$ dan F_{tabel} (dk pembilang $n_1 - 1$: dk penyebut $n_2 - 1$) maka $F_{tabel} (4.4) = 6.39$ dan taraf nyata $\alpha = 0.05$, maka $F_{hitung} < F_{tabel} (1.06 < 6.39)$. Dapat disimpulkan varians homogen.

Uji homogenitas dari *pre-test* dan *post-test* dari kelompok latihan *Dribbling Drills* didapat $F_{hitung} = 1.80$ dan F_{tabel} (dk pembilang $n_1 - 1$: dk penyebut $n_2 - 1$) maka $F_{tabel} (4.4) = 6.39$ dan taraf nyata $\alpha = 0.05$, maka $F_{hitung} < F_{tabel} (1.80 < 6.39)$.

Dapat disimpulkan, varians homogen. Uji homogenitas dari *post-test* kelompok latihan *Rebound and Dribble Variations* dan *post-test* dari kelompok latihan *Dribbling Drills* didapat $F_{hitung} = 1.85$ dan (dk pembilang $n_1 - 1$: dk penyebut $n_2 - 1$) maka $F_{tabel} (4.4) = 6.39$ dan taraf nyata $\alpha = 0.05$, maka $F_{hitung} < F_{tabel} (1.85 < 6.39)$. Dapat disimpulkan varians homogen.

Dari hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok latihan *Rebound and Dribble Variations* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Dalam Permainan Hoki Pada Atlet Putra SHIB Binaan UHC Tahun 2015. Hal ini disebabkan karena bentuk latihan *Rebound and Dribble Variations* banyak menggunakan *dribble* bola dan dalam pelaksanaannya menggunakan dinding sebagai tempat memantulkan bola yang mirip dengan *one pass* ketika dalam permainan yang sebenarnya. Dari hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok latihan *Dribbling Drills* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Dalam Permainan Hoki Pada Atlet Putra Unimed Hoki Club 2015. Hal ini tercapai karena latihan *Dribbling Drills* juga banyak berpindah tempat, namun, sebelum berpindah atlet bergerak memainkan bola ke kiri dan ke kanan atau kedepan maupun ke belakang kemudian setelah aba-aba atlet berpindah ke tempat (*cone*) yang selanjutnya sehingga dalam melakukan *dribble* bola yang sesungguhnya telah mudah dilakukan.

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa latihan *Rebound and Dribble Variations* lebih baik dari pada latihan *dribbling drills* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan hoki pada atlet putera Unimed hoki club tahun 2015. Hasil pengolahan data yang dilakukan dapat dilihat bahwa kedua bentuk latihan ini memberikan pengaruh dalam kemampuan menggiring bola, latihan *rebound and dribble variations* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* bola karena pada saat melakukan bentuk latihan tersebut atlet bergerak secara terus menerus kedepan dan kemudian terdapat pula gerakan mengoper (*passing*) kepada kawan yang dalam hal ini dapat digantikan dengan memantulkan bola ke dinding yang rata. Dengan demikian dalam permainan, bentuk latihan *rebound and dribble variations* mirip dengan gerakan *one pass*. Sedangkan bentuk latihan *Dribbling Drills* dilakukan tanpa menggunakan dinding sebagai pemantul, hanya dilakukan lurus dan pemain menggiring bola didalam area masing-masing sebelum kemudian berpindah ke bidang yang selanjutnya. Dari hasil penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan *rebound and dribble variations* lebih baik dari latihan *dribbling drills* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan Hoki pada atlet putera Unimed hoki club tahun 2015.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan dengan hasil pengujian hipotesis dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *rebound and dribble variations* memberikan pengaruh yang terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan hoki pada atlet putera Unimed hoki *club* tahun 2015
2. Latihan *dribbling drills* memberikan pengaruh yang terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan hoki pada atlet putera Unimed hoki *club* tahun 2015
3. Latihan *rebound and dribble variations* lebih baik daripada latihan *dribbling drills* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan hoki pada atlet putera Unimed hoki *club* tahun 2015

Rujukan

- Bidang Pembinaan dan Prestasi, 2009. *Perencanaan Program Latihan Fisik*, Universitas Negeri Medan.
- Cross, Glen, DJ. ED, 1984. *Coaching Hoki The Australian Way*. Shoulh Melbourne: Australia Hoki Association.
- Dwijowinoto, Kasiyo. (1993). *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang: Ikip Semarang Press.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hodder and Stoughton, 1970. *Hoki Coaching*. Toronto: London Sydney Auckland.
- Ryan, M, 1992. *Hoki Coaching Manual*. Australia: Australian Hoki Associations.
- Purwanto, Joko, 2004. *Hoki*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Sajoto, M, 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Simanjuntak, Maratua, 1978. *Metode Coaching Hoki*. Medan: FKIP.
- Sudjana, 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Tabrani, Primadi, 2002. *Hoki, Kreativitas dan Riset dalam Olahraga*. Bandung: ITB.
- Tim Penyusun, 2004. *Pedoman Penelitian Skripsi Fik Unimed*, Universitas Negeri Medan.
- Weint, Horst, 1979. *The Science of Hoki*. London: Pelham Books.