

**HUBUNGAN *POWER* LENGAN DAN *POWER* TUNGKAI
DENGAN HASIL AKURASI *FLYING SHOOT*
PADA ATLET PUTRA BOLA TANGAN KABUPATEN TEGAL**



**YULIAN DWI RIZQI FAJRIN
6315141370**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**HUBUNGAN *POWER* LENGAN DAN *POWER* TUNGKAI DENGAN HASIL
AKURASI *FLYING SHOOT* PADA ATLET PUTRA BOLA TANGAN
KABUPATEN TEGAL**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) Hubungan antara *power* lengan dengan hasil akurasi *flying shoot* pada atlet putra bola tangan Kabupaten Tegal, 2) Hubungan antara *power* tungkai dengan hasil akurasi *flying shoot* pada atlet putrabola tangan Kabupaten Tegal, 3) Hubungan antara *power* lengan dan *power* tungkai dengan hasil akurasi *flying shoot* pada atlet putra bola tangan Kabupaten Tegal. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif asosiatif model korelasi multiple. Sampel penelitian berjumlah 27 orang dengan teknik pengambilan data total sampling. Instrumen tes *power* lengan menggunakan alat *Medicine Ball*. Untuk *power* tungkai menggunakan *Standing Jump*. Dan untuk hasil akurasi *flying shoot* menggunakan *Accuracy Flyingshoot Test*. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan Analisis Linier Berganda dan dilanjutkan dengan Uji Hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) *Power* lengan mempunyai hubungan yang bermakna dengan hasil akurasi *flying shoot* sebesar 39,9%. 2) *Power* tungkai juga mempunyai hubungan yang bermakna dengan hasil akurasi *flying shoot* sebesar 27,5%. 3) *Power* lengan dan *power* tungkai secara bersama-sama memiliki hubungan yang bermakna dengan hasil akurasi *flying shoot* sebesar 49,4% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disertakan dalam penelitian.

Kata Kunci : *power* lengan, *power* tungkai, *flying shoot*

***CORRELATIONS OF ARM POWER AND LEG POWER WITH ACCURACY
FLYING SHOOT ON TEGAL DISTRICT HANDBALL MEN'S ATHLETES***

ABSTRACT

The purpose of this research are to discover 1) The correlation of arm power with accuracy flying shoot on Tegal district handball men's athletes, 2) The correlation of leg power with accuracy flying shoot on Tegal district handball men's athletes, 3) The correlation of arm power and leg power with accuracy flying shoot on Tegal district handball men's athletes. This study uses an associative quantitative research method with multiple correlation models. The 27 people was for research sample with data retrieval techniques of total sampling. The tests instrument of an arm power is using medicine ball, for leg power test is using stand jump, and for flying shoot test using is accuracy flyingshoot. The data analysis technique in this study used Multiple Linear Analysis and Hypothesis Testing. The results showed that 1) Arm power had a meaningful correlation with the accuracy flying shoot at 39.9%. 2) Leg power also had a meaningful correlation with the accuracy flying shoot at 27.5%. 3) Arm power and leg power have a meaningful correlation with the accuracy flying shoot at 49.4% and the rest is influenced by other factors not included in the study.

Keywords: arm power, leg power, flying shoot

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

Pembimbing I

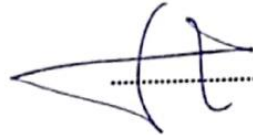
Dr. Sujarwo, M.Pd
NIP. 19760425 200312 1 001



15/02/2021

Pembimbing II

Drs. Endang Darajat, M.Km
NIP. 19680604 199403 1 002



16/02/2021

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Bambang Sujiono, M.Pd
NIP. 19590225 198603 1 003

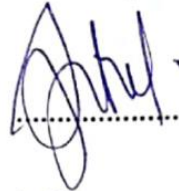
Ketua



11/02/2021

2. Nur Fitranto, M.Pd
NIP. 19850618 201504 1 002

Sekretaris



16/02/2021

3. Dr. Sujarwo, M.Pd
NIP. 19760425 200312 1 001

Anggota



15/02/2021

4. Drs. Endang Darajat, M.Km
NIP. 19680604 199403 1 002

Anggota



16/02/2021

5. Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd
NIP. 19740904 200501 2 001

Anggota



11/02/2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 9 Februari 2021

Yang membuat pernyataan,



Yulian Dwi Rizqi Fajrin

No. Reg. 6315141370



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Yulian Dwi Rizqi Fajrin
NIM : 6315191370
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga / Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Alamat email : yulianaan3@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Power Lengan dan Power Tungkai dengan Hasil Akurasi Flying Shoot
Pada Atlet Putra Bola Tangan Kabupaten Tegal

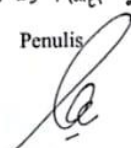
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 29 Maret 2021

Penulis


(Yulian Dwi Rizqi Fajrin)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Bapak Dr. *Sujarwo*, S.Pd, M.Pd dan Drs. *Endang Darajat*, M.KM, selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Pihak ABTI Kabupaten Tegal, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Ayah Much Taufik, Ibu Marzukoh dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Sahabat Mutiara, Zain, Adit, Marcha, Azmi dan Faiq yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 16 Februari 2021



Yulian Dwi Rizqi Fajrin

NIM. 6315141370

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah	10
E. Kegunaan Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORITIK	12
A. Deskripsi Konseptual	12
1. Permianan Bola Tangan (<i>Handball</i>)	12
2. <i>Flying Shoot</i> (Tembakan Melayang)	21
3. Komponen Fisik	25
4. <i>Power</i>	29
5. <i>Power</i> Lengan.....	34
6. <i>Power</i> Tungkai	39
B. Kerangka Berpikir	43
1. Hubungan <i>Power</i> Lengan dengan Hasil Akuasi <i>Flying Shoot</i>	43
2. Hubungan <i>Power</i> Tungkai dengan Hasil Akurasi <i>Flying Shoot</i>	45
3. Hubungan <i>Power</i> Lengan dan <i>Power</i> Tungkai dengan Akurasi <i>Flying Shoot</i>	46

C. Hipotesis Penelitian	48
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Tujuan Penelitian	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian	49
C. Metode Penelitian.....	49
D. Populasi dan Sampel	50
E. Instrumen Penelitian.....	51
1. Instrumen Pengukuran	52
2. Uji Instrumen.....	55
F. Teknik Pengumpulan Data	57
1. Studi Literatur.....	57
2. Tes.....	57
3. Dokumentasi.....	58
G. Teknik Analisis Data.....	58
1. Analisis Statistik Deskriptif	58
2. Uji Asumsi Klasik	59
3. Analisis Regresi Linier Berganda.....	62
H. Hipotesis Statistika	63
1. Uji Hipotesis Silmultan (Uji F)	63
2. Uji Hipotesis Parsial (Uji T)	64
3. Uji Determinasi (R^2) Simultan	65
4. Uji Determinasi (r^2) Parsial.....	66
BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	67
A. Deskripsi Data.....	67
1. Analisis Deskriptif Variabel <i>Flying Shoot</i> (Y).....	67
2. Analisis Deskriptif Variabel <i>Power Lengan</i> (X1).....	69
3. Analisis Deskriptif Variabel <i>Power Tungkai</i> (X2).....	70
B. Pengujian Hipotesis	71
1. Uji Asumsi Klasik	71

2. Analisis Regresi Linier Berganda.....	74
3. Uji Hipotesis.....	76
C. Pembahasan Hasil Penelitian	81
1. Hubungan <i>Power</i> Lengan dengan Hasil Akurasi <i>Flying Shoot</i> Pada Atlet Olahraga Bola Tangan Kabupaten Tegal.....	81
2. Hubungan <i>Power</i> Tungkai dengan Hasil Akurasi <i>Flying Shoot</i> Pada Atlet Olahraga Bola Tangan Kabupaten Tegal.....	82
3. Hubungan <i>Power</i> Lengan dan <i>Power</i> Tungkai dengan Hasil Akurasi <i>Flying Shoot</i> Pada Atlet Olahraga Bola Tangan Kabupaten Tegal.....	83
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN-LAMPIRAN	90



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Hasil Analisis Deskriptif Variabel.....	67
4.2 Hasil Akurasi <i>Flying Shoot</i>	68
4.3 Distribusi Variabel <i>Power Lengan</i>	69
4.4 Distribusi Variabel <i>Power Tungkai</i>	70
4.5 Hasil Uji Normalitas (Uji <i>Kolmogrov Smirnov</i>)	72
4.6 Hasil Uji Multikolinieritas	73
4.7 Hasil Uji Analisis Regresi Linier Berganda.....	75
4.8 Hasil Uji Hipotesis Simultan (F)	76
4.9 Hasil Uji Hipotesis Parsial (T)	78
4.10 Hasil Uji Determinasi Simultan (R^2)	79
4.11 Hasil Uji Determinasi Parsial (r^2) Variabel <i>Power Lengan</i>	79
4.12 Hasil Uji Determinasi Parsial (r^2) Variabel <i>Power Tungkai</i>	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Bola <i>Handball</i>	12
2.2 <i>The Standing Throw Shot</i> (tembakan berdiri)	16
2.3 <i>The Jump Shot</i> (tembakan melompat)	17
2.4 <i>The Dive Shot</i>	17
2.5 <i>The Fall Shot</i>	18
2.6 <i>The Side Shot</i>	19
2.7 Dribbling	21
2.8 <i>The Flying Shot</i>	22
2.9 Pola Latihan 1.....	23
2.10 Pola Latihan 2.....	24
2.11 Pola Latihan 3.....	25
2.12 Otot Lengan.....	35
2.13 Latihan <i>Clapping Push-up</i>	37
2.14 Latihan <i>Dumbbell Curl</i>	38
2.15 Latihan Melempar <i>Medicine Ball</i>	38
2.16 Otot Tungkai.....	40
2.17 Lompat Tegak Tanpa Awalan	42
2.18 Latihan Squat Jump	42
2.19 Latihan <i>Box Jump</i>	43
2.20 Latihan Skipping	43
3.1 Desain Penelitian Hubungan Timbal Balik Tiga Variabel.....	50
3.2 <i>Standing Jump Board Test</i>	52
3.3 <i>Medicine Ball</i>	53
3.4 Penilaian Pada Gawang.....	54
4.1 Grafik Histogram Data <i>Flying Shoot</i> (Y).....	68

4.2	Grafik Histogram Data <i>Power</i> Lengan	70
4.3	Grafik Histogram Data <i>Power</i> Tungkai	71
4.4	Hasil Uji Heteroskedastisitas	74



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Penelitian.....	90
Lampiran 2 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	91
Lampiran 3 Daftar Hadir Peserta Tes	92
Lampiran 4 Tabulasi Data.....	93
Lampiran 5 Hasil Uji Statistik Deskriptif Variabel	96
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	101



