

**HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN
KELENTUKAN BAHU TERHADAP KEMAMPUAN *LONG
PASSING* ATLET *RUGBY* DKI JAKARTA TAHUN 2021**



FAJAR DWI SAPUTRO

6315144816

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar sarjana pendidikan

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

AGUSTUS 2021

HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN BAHU TERHADAP KEMAMPUAN *LONG PASSING* ATLET RUGBY DKI JAKARTA TAHUN 2021

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) hubungan antara *power* otot lengan dengan *long passing* rugby 2) hubungan antara kelentukan bahu dengan *long passing* rugby, 3) hubungan antara *power* otot lengan kelentukan bahu dengan *long passing* rugby Universitas Negeri Jakarta. Metode Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan korelasi Teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anggota yang berjumlah 14 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan *two hand medicine ball throw*, *shoulder flexibility test*, *long passing rugby test*

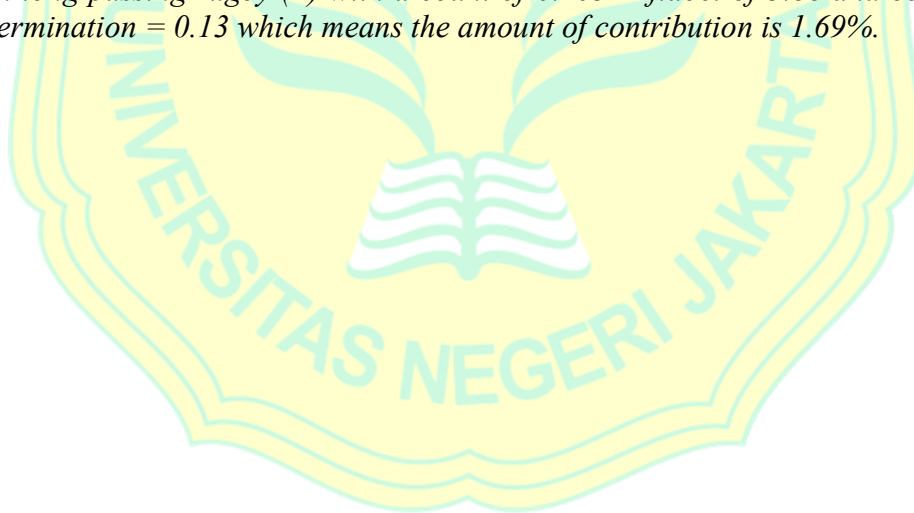
Hasil analisis data menunjukkan bahwa (1) terdapat hubungan yang bermakna antara *power* otot lengan (X_1) dengan *long passing* rugby (Y) yang ditunjukkan dengan $t_{hitung} 2.24 > t_{tabel} 2.16$ dan koefisien determinasi = 0.56 yang berarti jumlah kontribusinya adalah 31.4%. (2) terdapat hubungan yang bermakna antara kelentukan bahu (X_2) dengan *long passing* rugby (Y) yang ditunjukkan $t_{hitung} 2.32 > t_{tabel} 2.16$ dengan koefisien determinasi = 0.54 yang berarti jumlah kontribusinya adalah 29.16%. (3) tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *power* otot lengan (X_1) dan kelentukan bahu (X_2) dengan *long passing* rugby (Y) dengan $t_{hitung} 0.103 < t_{tabel} 3.88$ dan koefisien determinasi = 0.13 yang berarti jumlah sumbangannya adalah sebesar 1.69%.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ARM MUSCLE EXPLOSIVENESS AND
SHOULDER FLEXIBILITY TO THE LONG PASSING ABILITY OF DKI
JAKARTA RUGBY ATHLETES IN 2021**


ABSTRACT

The purpose of this study is to find out 1) the relationship between arm muscle power and long passing rugby 2) the relationship between shoulder flexibility and long passing rugby, 3) the relationship between arm muscle power shoulder flexibility and long passing rugby Universitas Negeri Jakarta. This research method is a descriptive research with correlation approach. Sampling techniques using total sampling. The samples in this study were all 14 members. Instruments in this study using two hand medicine ball throw, shoulder flexibility test, long passing rugby test



The results of the data analysis showed that (1) there is a meaningful relationship between arm muscle power (X1) with long passing rugby (Y) indicated by $t_{hitung} 2.24 > t_{tabel} 2.16$ and coefficient of determination = 0.56 which means the total contribution is 31.4%. (2) there is a meaningful relationship between shoulder flexibility (X2) and long passing rugby (Y) indicated by $2.32 > 2.16$ with a coefficient of determination = 0.54 meaning the total contribution is 29.16%. (3) there is no meaningful relationship between arm muscle power (X1) and shoulder flexibility (X2) with long passing rugby (Y) with a count of $0.103 < f_{tabel}$ of 3.88 and coefficient of determination = 0.13 which means the amount of contribution is 1.69%.



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Drs. Iwan Barata, M.Pd</u> NIP. 196803092001121001		17/08-21

Pembimbing II <u>Nur Fitranto, M.Pd</u> NIP. 198506182015011002		16/08/21
--	---	-------------------

Nama	Jabata	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Hendro Wardoyo, M.Pd</u> NIP. 197205042005011002	Ketua		16/8/21
2. <u>Lita Mulia, M.Pd</u> NIDK. 8970220021	Sekretaris		18/08/21
3. <u>Nur Fitranto, M.Pd</u> NIP. 198506182015011002	Anggota		16/08/21
4. <u>Drs. Iwan Barata, M.Pd</u> NIP. 196803092001121001	Anggota		17/08/21
5. <u>Drs. Endang Derajat, M.K.M.</u> NIP. 196806041994031002	Anggota		18/08/21

Tanggal Lulus : 12-08-2021

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, 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 ketidak benaran 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, 18 Agustus 2021
Yang membuat pernyataan,



Fajar Dwi Saputro
6315144816



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 : Fajar Dwi Saputro
NIM : 6315144816
Fakultas/Prodi : Ilmu olahraga (Pendidikan kepeleatihan olahraga)
Alamat email : SaputroFajardwi@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 antara Daya ledak otot lengan dan kelenturan
Bahu terhadap kemampuan Long Passing Atlet Rugby
DKI Jakarta Tahun 2021

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, 19 Agustus 2021

Penulis

(Fajar Dwi Saputro
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan segenap kekuatan dan kesehatan sehingga terselesainya skripsi ini yang berjudul “**Hubungan Antara Power Otot Lengan Dan Kelentukan Bahu Terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet Rugby DKI Jakarta**”. Skripsi ini di susun sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan studi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan rasa terimakasih kepada semua pihak yang secara langsung memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini. Khususnya peneliti menyampaikan terimakasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta Bapak Dr. Johansyah Lubis, S.Pd, M.Pd, bapak Hendro Wardoyo, M.Pd sebagai Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Drs. Iwan Barata, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing I, Bapak Nur Fitranto, S.Pd, M.Si sebagai Dosen Pembimbing II, Drs. Endang Derajat, M.KM sebagai Penasehat Akademik dalam kuliah dan selama penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan perlu perbaikan-perbaikan yang dapat menjadikan skripsi ini lebih baik dan bermanfaat bagi siapapun yang membacanya yang khususnya bagi peneliti.

Jakarta, Agustus 2021

FDS

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORETIK	8
A. Kerangka Teoritis.....	8
1. Hakikat Rugby	8
2. Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan	17
3. Hakikat Kelentukan Lengan dan Bahu	24
4. Hakikat <i>Long Passing</i>	27
B. Kerangka Berpikir.....	33
1. Hubungan Power Otot Lengan dengan <i>Long Passing Rugby</i>	33
2. Hubungan Kelentukan lengan dan Bahu Dengan <i>Long Passing Rugby</i>	34
3. Hubungan Power Otot Lengan dan Kelentukan lengan dan Bahu Dengan <i>Long Passing Rugby</i>	35

C. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Tujuan Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
C. Metode Penelitian.....	38
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	38
E. Instrumen Penelitian.....	39
F. Teknik Pengumpulan Data.....	42
G. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	47
A. Deskripsi Data.....	47
1. Data Power Otot Lengan	48
2. Data Kelentukan Lengan dan Bahu.....	49
3. Data Long Passing Rugby.....	51
B. Pengujian Hipotesis.....	52
C. Pembahasan.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN-LAMPIRAN	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Passing	11
2. Tackle.....	12
3. Ruck	13
4. Maul	14
5. Scrum	15
6. Lineout	17
7. Anatomi Otot Lengan.....	19
8. Passing	29
9. Konstelasi Desain Penelitian.....	38
10. Shoulder Flexibility test	41
11. Histogram Data <i>Power</i> Otot Lengan.....	49
12. Histogram Data Kelentukan Bahu	50
13. Long Passing Rubgy.....	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Deskripsi Data Penelitian	47
2. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Lengan.....	48
3. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	50
4. Distribusi Frekuensi <i>Long Passing Rugby</i>	51
5. Uji Keberartian Koefisien Korelasi X_1 Terhadap Y.....	53
6. Uji Keberartian Koefisien Korelasi X_2 Terhadap Y.....	54
7. Uji Keberartian Koefisien Korelasi X_{12} Terhadap Y	55

