

RINGKASAN

Fandi Achmad, Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelentukkan Pinggang Dengan Lemparan Jarak 5 Meter (*Penalty Shoot*) Pada Tim Polo Air Putri Pelatda DKI Jakarta. Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. 2016

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk dapat mengetahui (1) hubungan antara power lengandengan lemparan 5 Meter (*Penalty Shoot*) (2) hubungan antara kelentukan pinggang dengan lemparan 5 meter (*Penalty Shoot*) dan (3) hubungan power otot lengan dan kelentukan pinggang dengan Lemparan Jarak 5 Meter (*Penalty Shoot*) pada tim polo air putri Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) DKI Jakarta secara bersama-sama.

Penelitian ini dimulai pada tanggal 22 Desember 2015 di kolam renang Gelora Bung Karno Senayan dan pengolahan data di Universitas Negeri Jakarta, menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan tehnik korelasi. Sampel dalam penelitian ini adalah Tim Polo Air Putri Pelatda DKI Jakarta yang berjumlah 15 orang, karena terbatasnya jumlah populasi, maka keseluruhan anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Sehingga sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan sampel jenuh atau padat (*total sampling*).

Instrumen penelitian ini yaitu:

1. Pengukuran daya ledak otot lengan dilakukan dengan Lempar Bola *Overhead/ Overhead Medicine Ball Throw (forwards)*.
2. Pengukuran kelentukan pinggang dengan menggunakan Flexometer dan
3. Pengukuran lemparan jarak 5 meter dengan menghitung poin lemparan.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan tehnik korelasi sederhana dan berganda dan dilanjutkan dengan uji t pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$, berdasarkan analisis data penelitian diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Dari uji keberartian koefisien korelasi di atas terlihat korelasi $r_{y1} = 0,65$ adalah signifikan. Dengan demikian hipotesis yang mengatakan terdapat hubungan yang berarti antara Daya Ledak (*Power*) Otot Lengan dengan Lemparan jarak 5 meter (*Penalty Shoot*) didukung oleh data penelitian, yang berarti semakin baik *power* Otot Lengan akan baik pula Lemparan jarak 5 meter (*Penalty Shoot*) yang dilakukan. Koefisien determinasi Daya Ledak (*power*) Otot Lengan dengan Lemparan jarak 5 meter (*Penalty Shoot*) (r_{y1}^2) = 0,4225 hal ini berarti bahwa 42,25% *Penalty Shoot* ditentukan oleh Daya Ledak (*Power*) Otot Lengan (X_1).
2. Dari uji keberartian koefisien korelasi di atas terlihat bahwa $t_{hitung} = 2,42$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2,10$ berarti koefisien korelasi $r_{y2} = 0,50$ adalah signifikan. Dengan demikian hipotesis yang mengatakan terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan pinggang dengan Lemparan jarak 5 meter (*Penalty Shoot*) didukung oleh data penelitian. Koefisien determinasi Kelentukan Pinggang dengan Lemparan jarak 5 meter (*Penalty Shoot*) (r_{y2}^2) = 0,2500 hal ini berarti bahwa 25,00% *Penalty shoot* ditentukan oleh Kelentukan Pinggang (X_2).
3. Uji keberartian koefisien korelasi di atas terlihat bahwa $F_{hitung} = 25,47$ lebih besar dari $F_{tabel} = 4,45$. Berarti koefisien tersebut $R_{y1-2} = 0,75$ adalah signifikan. Koefisien determinasi $(R_{y1.2})^2 = 0,5625$ hal ini berarti bahwa 56,25% *Penalty shoot* ditentukan oleh Daya Ledak (*Power*) Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang.

Bedasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *power* otot lengan dan kelentukan pinggang dengan lemparan jarak 5 Meter (*Penalty Shoot*) pada tim polo air putri Pelatda DKI Jakarta secara bersama-sama.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami ucapkan atas kehadiran Allah SWT, karena dengan rahmat dan karunia-Nya kami masih diberi kesempatan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul **“Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukkan Pinggang dengan Lemparan Jarak 5 Meter Pada Tim Polo Air Putri Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) DKI Jakarta”**.

Peneliti sangat menyadari bahwa penelitian ini sangat jauh dari kesempurnaan baik dari segi kriteria penulisan maupun dari segi teknik penulisannya.

Pada penelitian saya mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Bapak Dr. Abdul Sukur S.Pd, M.Si yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di Kolam Renang Gelora Bung Karno. Ketua Program Studi: Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO; Pembimbing Akademik: Dr. H. Samsudin, M.Pd; Pembimbing I: Drs. Oman Unju Subandi, M.Pd; Pembimbing II: Fajar Vidya Hartono, M.Pd; dan Dosen Penguji: Drs. Yansens H. Jutalo, M.Pd; yang telah membimbing dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan tepat waktu. Terima kasih juga peneliti sampaikan kepada keluarga besar peneliti Bapak Ricky dan Ibu Siti Mailina yang membantu dalam memberikan dukungan moril maupun materil.

Pada akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat membantu pembaca dalam ilmu pengetahuan dibidang olahraga pendidikan.

Jakarta, Januari 2016

F.A

DAFTAR ISI

	Halaman
RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Kegunaan Penelitian	5

BAB II. KERANGKA TEORITIS DAN BERFIKIR

A. KERANGKA TEORI	6
1. Pengertian Daya Ledak (Power) Otot	6
2. Hakikat Kelentukkan Pinggang	9
3. Lemparan Jarak 5 Meter (<i>Penalty Shoot</i>)	15
B. KERANGKA BERFIKIR	22
1. Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dengan Lemparan 5 Meter (<i>Penalty Shoot</i>)	22
2. Hubungan Kelentukkan Pinggang Dengan Lemparan 5 Meter (<i>Penalty Shoot</i>)	22
3. Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelentukan Pinggang Dengan Lemparan 5 Meter (<i>Penalty Shoot</i>)	24
C. PENGAJUAN HIPOTESIS	25

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	26
B. Waktu dan Tempat Penelitian	26
C. Metode Penelitian	26
D. Desain Penelitian	27
E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	27

	Halaman
F. Instrumen Penelitian	28
1. Kalibrasi Instrumen	35
G. Teknik Analisis Data	36
1. Mencari Persamaan Regresi	36
2. Mencari Koefisien Korelasi	37
3. Uji Keberartian Koefisien Korelasi	37
4. Mencari Koefisien Determinasi	38

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. DESKRIPSI DATA.....	40
1. Variabel Daya Ledak (<i>Power</i>) Otot Lengan (X_1)	41
2. Variabel Kelentukan Pinggang (X_2)	43
3. Variabel Lemparan Jarak 5 Meter (<i>Penalty Shoot</i>) (Y)	45

	Halaman
B. PENGUJIAN HIPOTESIS.....	46
1. Hubungan Antara Daya Ledak (<i>Power</i>) Otot Lengan dengan Lemparan 5 Meter (<i>Penalty Shoot</i>)	46
2. Hubungan Antara Kelentukan Pinggang dengan Lemparan 5 Meter (<i>Penalty Shoot</i>)	48
3. Hubungan Antara Daya Ledak Power Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang dengan Lemparan 5 Meter (<i>Penalty Shoot</i>) Pada Tim Polo Air Putri Pelatda DKI Jakarta	49
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. KESIMPULAN	50
B. SARAN	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN – LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. - Format Penilaian Lemparan bola <i>Overhead Medicine Ball</i>	30
Tabel 3.2. - Norma Tes Lemparan bola <i>Overhead Medicine Ball Throw</i> ...	30
Tabel 3.3. - Format Penilaian Tes Kelentukan Pinggang	32
Tabel 4.1. - Deskripsi Data Penelitian	40
Tabel 4.2. - Distribusi Frekuensi Daya ledak (Power) Otot Lengan (X_1)	41
Tabel 4.3. - Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang (X_2)	43
Tabel 4.4. - Distribusi Frekuensi 5 Meter (Penalty Shoot) (Y)	45
Tabel 4.5. - Uji Keberartian Koefisien Korelasi (X_1) dengan (Y)	47
Tabel 4.6. - Uji Keberartian Koefisien Korelasi (X_2) dengan (Y)	48
Tabel 4.7. - Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. - Gerakan <i>Penalty Shoot</i>	18
Gambar 3.1. - Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan Menggunakan <i>Overhead/Overhead Medicine Ball Throw (Forwards)</i>	29
Gambar 3.2. - Alat pengukur kelentukan (Flexometer)	31
Gambar 3.3. - Format Penilaian Tes Lemparan Jarak 5 Meter	33
Foto 7.1. - Alat Flexometer (Alat pengukur kelentukan pinggang)	75
Foto 7.2. - Goal Post (Gawang Polo Air)	75
Foto 7.3. - Mikasa W6009 (Bola Polo Air Putri)	76
Foto 7.4. - Test pengukuran kekuatan otot lengan	76
Foto 7.5. - Test pengukuran kelentukan pinggang	77
Foto 7.6. - Persiapan test pelemparan jarak 5 meter (Penalty shoot) ...	77
Foto 7.7. - Test lemparan jarak 5 meter (Penalty shoot)	78
Foto 7.8. - Test lemparan jarak 5 meter (Penalty shoot)	78

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.1. - Grafik Histogram Frekuensi Kumulatif Data Daya Ledak (<i>Power</i>) Otot lengan (X_1)	42
Grafik 4.2. - Grafik Histogram Data Kelentukan Pinggang (X_2)	44
Grafik 4.3. - Grafik Histogram Data 5 Meter (<i>Penalty Shoot</i>) (Y)	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. - Daftar hasil tes Power Otot Lengan(X_1), Kelentukan Pinggang (X_2), dan Lemparan 5 Meter (Penalty Shoot) (Y)	55
Lampiran 2. - Langkah-langkah perhitungan Perhitungan distribusi frekuensi dan T skor data mentah hasil pengukuran Power Otot Lengan (X_1), Kelentukan Pinggang (X_2), dan Lemparan 5 Meter (Penalty Shoot) (Y)	56
Lampiran 3. - Data Mentah yang diubah dalam T Skor	63
Lampiran 4. - Data Persiapan untuk Persiapan Regresi dan Korelasi	63
Lampiran 5. - Menghitung rata-rata dan simpangan baku T-skor	64
Lampiran 6. - Mencari koefisien korelasi dan uji keberartian koefisien korelasi	71
Lampiran 7. - Dokumentasi penelitian	75