

## RINGKASAN

### **TOMY SAMUEL PANJAITAN. Hubungan Keseimbangan Dan Kelentukan Pinggang Dengan Hasil Menembak Air Rifle 10 Meter Pada Klub Olahraga Menembak Universitas Negeri Jakarta.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) Hubungan Keseimbangan ( $X_1$ ) dengan Hasil Menembak Air Rifle 10 Meter (Y), 2) Hubungan Kelentukan Pinggang( $X_2$ ) dengan Hasil Menembak Air Rifle 10 Meter (Y), 3) Hubungan Keseimbangan ( $X_1$ ) Dan Kelentukan Pinggang( $X_2$ ) dengan Hasil Menembak Air Rifle 10 Meter (Y)

Pengambilan data dilaksanakan tanggal 15 februari 2019 yang bertempat di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Pengambilan data menggunakan metode deskriptif dengan teknik studi korelasi dan populasi penelitian Anggota Klub Menembak Universitas Negeri Jakarta yang terdiri dari 30 orang. Sampel penelitian berjumlah 30 orang dengan teknik pengambilan data *total sampling*. Instrumen tes keseimbangan menggunakan instrumen tes keseimbangan posisi menembak yang dirancang oleh peneliti dan sudah di validasi dengan ahli dan dosen tes konstruksi, Instrumen tes kelentukan pinggang menggunakan *Sit and Reach Test* dan Untuk tes menembak *air rifle* 10 meter menggunakan tembakan dengan 10 peluru. teknik analisis statistik yang digunakan adalah teknik korelasi sederhana dan korelasi ganda dan dilanjutkan dengan uji t pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan: Pertama, terdapat hubungan yang berarti antara Keseimbangan dengan hasil menembak *air rifle* 10 meter, yang ditunjukkan dengan persamaan regresi  $\hat{Y} = 43,36 + 3,205X_1$ , koefisien korelasi ( $r_{y_1}$ ) = 0,629 dan koefisien determinasi ( $r_{y_1}^2$ ) = 0,396,  $t_{hitung}$  4,282 dan  $t_{tabel}$  2,048. Ternyata  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  dan  $H_a$  diterima. Maka menjawab hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan yang berarti antara keseimbangan dengan hasil menembak *air rifle* 10 meter

didukung data penelitian. Yang berarti semakin baik keseimbangan seorang atlet akan baik pula hasil menembak *air rifle* 10 meter. Hal ini berarti bahwa Keseimbangan ( $X_1$ ) memiliki kontribusi sebesar 39,6% terhadap hasil menembak *air rifle* 10 meter (Y). Kedua, terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan dengan hasil menembak *air rifle* 10 meter, terhadap persamaan regresi  $\hat{Y} = 16,22 + 3,404X_2$ , koefisien korelasi ( $r_{y_2}$ ) = 0,956 dan koefisien determinasi ( $r_{y_2}^2$ ) = 0,914,  $t_{hitung}$  17,202 dan  $t_{tabel}$  2,048. Ternyata  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  dan  $H_a$  diterima. Maka menjawab hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan dengan hasil menembak *air rifle* 10 meter didukung data penelitian. Yang berarti semakin baik kelentukan seorang atlet maka akan semakin baik pula hasil menembak *air rifle* 10 meter. Hal ini berarti bahwa kelentukan ( $X_2$ ) memiliki kontribusi sebesar 91,4% terhadap hasil menembak *air rifle* 10 meter (Y). Ketiga, terdapat hubungan yang berarti antara keseimbangan dan kelentukan dengan hasil menembak *air rifle* 10 meter, terhadap persamaan regresi  $\hat{Y} = 16,247 + -0,14 X_1 + 3,410X_2$ , koefisien korelasi ( $r_{y1-2}$ ) = 0,956 dan koefisien determinasi ( $r_{y1-2}$ )<sup>2</sup> = 0,914,  $F_{hitung}$  = 142,678 dan  $F_{tabel}$  = 3,35. Ternyata  $F_{hitung}$  lebih besar dari  $F_{tabel}$  dan  $H_a$  diterima Maka menjawab hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan yang berarti antara keseimbangan dan kelentukan secara bersama-sama terhadap hasil menembak *air rifle* 10 meter. Hal ini berarti bahwa keseimbangan ( $X_1$ ) dan kelentukan ( $X_2$ ) secara bersama-sama memiliki kontribusi sebesar 91,4 % terhadap hasil menembak *air rifle* 10 meter (Y).

## **ABSTRACT**

### **TOMY SAMUEL PANJAITAN. Relationship between Waist Balance and Flexibility with the Result of Shooting a 10-Meter Air Rifle at a Shooting Sports Club in Jakarta State University.**

The purpose of this study was to find out 1) Balance Relationship (X1) with 10 Meter (Y) Air Rifle Shooting Results, 2) Waist Determination Relationship (X2) with 10 Meter Air Rifle (Y) Shooting Results. 3) Relationship between Balance and Flexibility of the Waist with the Result of Shooting a 10 Meter Air Rifle

Data retrieval was held on February 15, 2019 which took place at the Faculty of Sports Sciences, Jakarta State University. Retrieval of data using descriptive method with correlation study techniques and research population of Shooting Club Members of the Jakarta State University consisting of 30 people. The research sample amounted to 30 people with total sampling data collection techniques. The balance test instrument uses a shooting position balance test instrument designed by the researcher and has been validated with experts and construction test lecturers, the waist measurement test instrument uses a Sit and Reach Test and for the test to shoot a 10 meter air rifle using 10 bullets. Statistical analysis techniques used are simple correlation techniques and multiple correlations and continued with t test at significance level  $\alpha = 0.05$ .

The results showed: First, there was a significant relationship between the Balance with the results of the 10 meter air rifle shot, which was indicated by the regression equation  $\hat{Y} = 43.36 + 3.205X_1$ , the correlation coefficient ( $r_{y1}$ ) = 0.629 and the coefficient of determination ( $r_{y12}$ ) = 0.396, tcount 4.282 and ttable 2.048. It turns out that the tcount is greater than the table and  $H_a$  is accepted. Then answer the research hypothesis which states that there is a significant relationship between balance with the results of shooting a 10 meter air rifle supported by research data. Which means the better the balance of an athlete the better the result of shooting a 10 meter air rifle. This means that Balance (X1) has a contribution of 39.6% to the results of firing a 10 meter air rifle (Y). Second, there is a significant relationship between flexibility with the results of firing a 10 meter air rifle, to the regression

equation  $\hat{Y} = 16.22 + 3.404X_2$ , the correlation coefficient ( $r_{y2}$ ) = 0.956 and the coefficient of determination ( $r_{y2}^2$ ) = 0.914,  $t_{count}$  17.202 and  $t_{table}$  2.048. It turns out that the  $t_{count}$  is greater than the table and  $H_a$  is accepted. Then answer the research hypothesis which states that there is a significant relationship between flexibility and the results of shooting a 10 meter air rifle supported by research data. Which means the better the athlete's flexibility, the better the result of shooting a 10 meter air rifle. This means that the flexibility ( $X_2$ ) has a contribution of 91.4% to the results of shooting a 10 meter air rifle ( $Y$ ). Third, there is a significant relationship between balance and flexibility on the results of the 10 meter air rifle shot, to the regression equation  $\hat{Y} = 16,247 + -0,14 X_1 + 3,410X_2$ , the correlation coefficient ( $r_{y1-2}$ ) = 0.956 and the coefficient of determination ( $r_{y1-2}^2$ ) = 0.914,  $F_{count}$  = 142.678 and  $F_{table}$  = 3.35. It turns out that  $F_{count}$  is greater than  $F_{table}$  and  $H_a$  is accepted. This means that the balance ( $X_1$ ) and flexibility ( $X_2$ ) together contribute 91.4% to the results of shooting a 10 meter air rifle ( $Y$ ).