

**HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN
DAN KONSENTRASI TERHADAP HASIL MENEMBAK AIR
RIFLE JARAK 10 METER CLUB OLAHRAGA PRESTASI
MENEMBAK UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



AMI FAHMI AZIZ

NIM 1602617062

**Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan mendapatkan
gelar sarjana**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2022

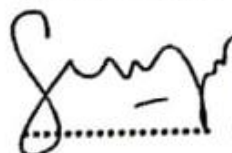
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan Tanggal

Pembimbing I

Dr. Iman Sulaiman M.Pd
NIP. 196306271988031001

 4/02/22

Pembimbing II

Dr. Rina Ambar Dewanti M.Pd
NIP. 197409042005012001

 19/02/22


Nama

Jabatan

Tanda Tangan Tanggal


1. Dr. Bambang Sujiono M.Pd
NIP. 195902251986031003

Ketua

 18/02/22

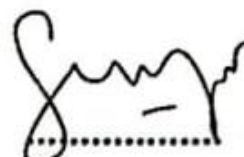
2. Lita Mulia, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0030128607

Sekretaris

 18/02/22

3. Dr. Iman Sulaiman M.Pd
NIP. 196306271988031001

Anggota

 14/02/22

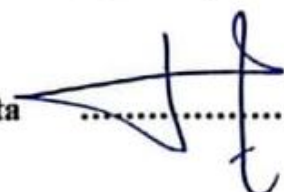
4. Dr. Rina Ambar Dewanti M.Pd
NIP. 197409042005012001

Anggota

 19/02/22

5. Drs. Endang Darajat, M.K.M.
NIP. 196806041994031002

Anggota

 18/02/22

Tanggal Lulus : 9 FEBRUARI 2022

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 2022



Ami Fahmi Aziz

No. Reg 1602617062



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 : Ami Fahmi Aziz
NIM : 1602617062
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga/Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : fahmiaziz043@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 DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN
DAN KONSENTRASI TERHADAP HASIL MENEMBAK AIR RIFLE
JARAK 10 METER CLUB OLAHRAGA PRESTASI MENEMBAK
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

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, 9 Februari 2022

Penulis

(Ami Fahmi Aziz)

HUBUNGAN ANTARA DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KONSENTRASI TERHADAP HASIL MENEMBAK *AIR RIFLE* JARAK 10 METER PADA KLUB OLAHRAGA PRESTASI MENEMBAK UNJ

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mencari tahu Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Konsentrasi dengan Hasil Menembak *Air Rifle* 10 Meter pada klub Menembak UNJ 2022. Pengambilan data dilaksanakan tanggal 16 Januari 2022 yang bertempat di Lapangan Menembak PB. Perbakin Senayan. Pengambilan data menggunakan metode deskriptif dengan teknik studi korelasi dan populasi penelitian Anggota Klub Menembak Universitas Negeri Jakarta yang terdiri dari 20 orang. Sampel penelitian berjumlah 20 orang dengan teknik pengambilan data *purposive sampling*. Instrumen tes daya tahan kekuatan otot lengan menggunakan instrument *Dumbbell front raises*, Instrumen tes konsentrasi menggunakan Bidik Kering dan Untuk tes menembak *Air rifle* 10 meter menggunakan senapan *Feinwerkbau 800 Universal* dengan tembakan 10 peluru . teknik analisis statistik yang digunakan adalah teknik korelasi sederhana dan korelasi ganda dan dilanjutkan dengan uji t pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Berdasarkan Hasil analisis data menunjukkan bahwa (1) terdapat hubungan yang bermakna antara daya tahan otot lengan (X1) dengan Hasil Menembak Air rifle 10 Meter (Y) yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi $r_{X1Y} = 0,88$ dan koefisien determinasi = 0,77 yang berarti jumlah kontribusinya adalah 77% (2) terdapat hubungan yang bermakna antara konsentrasi (X2) dengan hasil menembak air rifle 10 meter (Y) yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi $r_{X2Y} = 0,90$ dan koefisien determinasi = 0,81 yang berarti jumlah kontribusinya adalah 81% (3) terdapat hubungan yang bermakna antara daya tahan otot lengan (X1) dan konsentrasi (X2) secara bersama- sama dengan hasil menembak air rifle 10 meter(Y) dengan koefisien korelasi $r_{X1X2Y} = 0,92$ dan koefisien determinasi = 0,85 yang berarti jumlah sumbangannya adalah sebesar 85%.

Kata Kunci : *Daya Tahan, Lengan, Konsentrasi, Menembak, Air ri*

**RELATIONSHIP BETWEEN ARM MUSCLE ENDURANCE STRENGTH AND
CONCENTRATION ON THE RESULT OF SHOOTING AIR RIFLE AT 10 METER
DISTANCE AT THE SPORTS CLUB SHOOTING ACHIEVEMENTS**

ABSTRACT

The purpose of this study was to find out the relationship between Arm Muscle Endurance strength and Concentration with 10 Meter Air rifle Shooting Results at the UNJ 2022 Shooting Club. Data collection was carried out on January 16, 2022, which took place at the PB Shooting Field. Repair Senayan. Data retrieval using descriptive methods with correlation study techniques and research population Members of the Jakarta State University Shooting Club consisting of 20 people. The research sample amounted to 20 people with purposive sampling data collection techniques. The arm muscle endurance test instrument uses the Dumbbell front raises instrument, the concentration test instrument uses the Dry Aim and For the 10 meter Air rifle shooting test uses the Feinwerkbau 800 Universal rifle with 10 bullets fired. Statistical analysis technique used is simple correlation technique and multiple correlation and followed by t test at significance level = 0.05. Based on the results of data analysis, it shows that (1) there is a significant relationship between arm muscle endurance (X1) and the results of shooting a 10-meter air rifle (Y) which is indicated by the correlation coefficient $r_{X1Y} = 0.88$ and the coefficient of determination = 0.77 which means the number of contributions is 77% (2) there is a significant relationship between concentration (X2) and the results of shooting a 10 meter air rifle (Y) which is indicated by the correlation coefficient $r_{X2Y} = 0.90$ and the coefficient of determination = 0.81 which means the total contribution is 81 % (3) there is a significant relationship between arm muscle endurance (X1) and concentration (X2) together with the results of shooting a 10 meter air rifle (Y) with a correlation coefficient of $r_{X1X2Y} = 0.92$ and a coefficient of determination = 0.85 which means the amount of the contribution is 85%.

Keywords: Endurance, Arm, Concentration, Shooting, Air rifle

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillahirabbil'alamin kepada Allah SWT yang telah memberikan begitu banyak hikmat, rahmat, serta izin-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini berdasarkan masalah yang diambil. Penelitian ini dibuat sebagai bentuk syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, akan terasa sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan peneliti sampai dengan menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu dalam kesempatan ini, izinkannlah untuk mengucapkan rasa hormat serta ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd., sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd., sebagai Dosen Pembina Klub Olahraga Prestasi Menembak Universitas Negeri Jakarta, Bapak Drs, Endang Darajat, M.KM., selaku Pembimbing Akademik, Bapak Dr. Iman Sulaiman, M.Pd., sebagai Dosen Pembimbing I, Drs. Rina Ambar Dewanti, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II, Bapak/Coach Drs. Cornelius Glenn Clifton Apfel selaku Kepala Bidang Pendidikan Kepelatihan PB. Perbakin, Bapak Khotib selaku Ayah, Ibu Sa'adah selaku Ibu, dan kepada teman-teman seperjuangan yang telah banyak memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga skripsi yang telah dibuat ini dapat memberikan nilai manfaat untuk pembaca, dan semoga semua kebaikan dari semua pihak yang telah membantu peneliti dibalas oleh Allah SWT. Sekian dan terimakasih.

Jakarta, 26, Januari 2022

A.F.A

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIK	9
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Olahraga Menembak.....	9
2. Hakikat Hasil Menembak.....	20
3. Hakikat Daya Tahan Kekuatan otot Lengan	21
4. Hakikat Konsentrasi	30
B. Kerangka Berpikir	35
C. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
A. Tujuan Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Metode Penelitian.....	39
D. Populasi dan Sampel	40
E. Instrumen Penelitian.....	41
F. Teknik Pengumpulan Data	42
G. Teknik Analisa Data.....	51
H. Hipotesis Statistika.....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN	58
A. Deskripsi Data	58
B. Pengujian Hipotesis.....	62
C. Pembahasan Hasil Penelitian	65
BAB V KESEIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	73

