

RINGKASAN

IRIN HERMAWAN “Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelentukan Punggung Terhadap Kemampuan Mendorong Bola Stik Terbalik (*Reverse Push*) Pada Atlet Hoki Putra Universitas Negeri Jakarta”. Skripsi Program Studi Ilmu Kepeleatihan. Jurusan Olahraga Prestasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, 13 Desember 2014.

Penelitian skripsi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot lengan dan kelentukan otot punggung terhadap kemampuan mendorong bola dengan stik terbalik (*reverse push*). Untuk mengetahui ketepatan fisik atlet hoki putra UNJ dan dapat memberikan program latihan yang sesuai dengan kekurangan atlet agar lebih mencapai penampilan puncak. Dilaksanakan di Gedung Serba Guna Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, tanggal 4 Desember 2014. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan teknik survey menggunakan teknik korelasi, dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, dengan jumlah populasi 30 orang atlet Hoki putra.

Instrumen penelitian digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan pengukuran terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini terdiri dari tiga tes, yaitu tes *medicine ball throw* untuk mendapatkan hasil dari kekuatan otot lengan, tes *sit and reach* untuk mengetahui kelentukan otot punggung, dan terakhir tes kemampuan *reverse push*, untuk mendapatkan data. Teknik analisis yang digunakan adalah mencari regresi lalu menghitung korelasi dari variabel dengan membandingkan dengan f-tabel pada taraf signifikan 0,05.

Hasil perhitungan korelasi (X1) dan (X2) dengan (Y), dengan uji keberartian koefisien korelasi antara X1 dan variabel Y bahwa $t_{hitung} = 0,424$ lebih kecil dari $t_{tabel} = 1,701$ dan koefisien korelasi $r_{y_1} = 0,08$ adalah tidak berarti. Dan uji keberartian koefisien korelasi antara variabel X₂ dan variabel Y,

bahwa $t_{hitung} = 5,30$ lebih besar dari $t_{tabel} = 1,701$ yang berarti koefisien korelasi $r_{y_2} = 2,23$ adalah berarti. Serta Uji keberartian koefisien korelasi antara variabel X_1 , X_2 dan variabel Y , bahwa $F_{hitung} = 2,80$ lebih kecil dari $F_{tabel} = 3,32$ yang berarti koefisien korelasi ganda $R_{y_1-2} = 0,36$, yang berarti daya ledak otot lengan dan kelentukan otot punggung berhubungan sebanyak 36% terhadap kemampuan *reverse push*. Maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot lengan dan kelentukan otot punggung secara bersamaan tidak berhubungan dengan kemampuan *reverse push* pada atlet Hoki Universitas Negeri Jakarta.