

RINGKASAN

SAPTO WIGI ARI BOWO PARDEDE, Hubungan Antara Konsentrasi Dan Keseimbangan Dengan Keterampilan 2/1 Turn Pada Atlet Aerobic Gymnastics Klub Estafet Indonesia. Skripsi. Jakarta : Pendidikan Kepelatihan, Olahraga Prestasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Juni 2015.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) hubungan antara konsentrasi dengan keterampilan *2/1 Turn*, 2) hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan *2/1 Turn*, 3) hubungan antara konsentrasi dan keseimbangan dengan keterampilan *2/1 Turn* pada atlet *Aerobic Gymnastics* klub Estafet Indonesia.

Penelitian ini dimulai dari tanggal 15 Pebruari sampai dengan tanggal 24 Juni 2015, dimana pengambilan data dilakukan pada tanggal 5 Mei 2015 di Gedung Serba Guna Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Jalan Pemuda No. 10 Rawamangun, Jakarta Timur yang menggunakan metode deskriptif dengan teknik analisa korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah 22 atlet *Aerobic Gymnastics* klub Estafet Indonesia dengan Sampel berjumlah 22 orang yang terdiri putra dan putri yang menggunakan cara Total Sampling yaitu atlet *Aerobic Gymnastics* klub Estafet Indonesia.

Instrumen penelitian ini yaitu tes konsentrasi dengan menggunakan *Grid Concentration Exercise*, tes keseimbangan dengan *Standing Balance test*, dan tes keterampilan *2/1 Turn* dengan menggunakan format nilai yang dinilai oleh tiga dewan juri. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi sederhana dan berganda dilanjutkan dengan uji F pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, berdasarkan analisis data penelitian diperoleh hasil sebagai berikut: 1). Terdapat hubungan yang berarti antara konsentrasi

dengan keterampilan *2/1 Turn* diperoleh nilai korelasi $r_{x_1y} = 0,755$ koefisien determinasi = 0,57 yang berarti sumbangan konsentrasi terhadap keterampilan *2/1 Turn* sebesar 57%. 2). Terdapat hubungan yang berarti antara keseimbangan dengan keterampilan *2/1 Turn* diperoleh nilai korelasi $r_{x_2y} = 0,671$ koefisien determinasi = 0,4502 yang berarti sumbangan keseimbangan terhadap keterampilan *2/1 Turn* sebesar 45,02%, 3). Terdapat hubungan yang berarti antara konsentrasi dan keseimbangan dengan keterampilan *2/1 Turn* diperoleh nilai korelasi $r_{x_1x_2y} = 0,828$ koefisien determinasi = 0,6855 yang berarti sumbangan konsentrasi dan keseimbangan terhadap keterampilan *2/1 Turn* secara bersama-sama sebesar 68,55%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Antara Konsentrasi Dan Keseimbangan Dengan Keterampilan *2/1 Turn* Pada Atlet *Aerobic Gymnastics* Klub Estafet Indonesia”.

Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si selaku Ketua Jurusan Olahraga Prestasi dan dosen pembimbing I, Ibu Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd, SE, M.Si selaku Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan, Bapak Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd selaku dosen pembimbing II, Bapak dr. Arie Saminarto Sutopo, Sp.KO selaku pembimbing akademik serta Seluruh dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Secara khusus peneliti juga tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada Teman-teman senior, junior dan pelatih di Klub Estafet Indonesia serta Klub *Aerobic Gymnastics* UNJ. Peneliti menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik langsung maupun tidak langsung.

Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapatkan berkah dari Allah SWT. Akhir kata peneliti mohon maaf apabila masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan. AMIN.

Jakarta, 24 Juni 2015

Sapto Wigi Ari Bowo Pardede

DAFTAR ISI

	Halaman
RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PERUMUSAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teoretis	
1. Aerobic Gymnastics.....	6
2. Konsentrasi.....	13
3. Keseimbangan.....	18
4. Keterampilan 2/1 Turn... ..	24
B. Kerangka Berpikir	
1. Hubungan antara Konsentrasi dengan Keterampilan 2/1 Turn.... ..	26
2. Hubungan antara Keseimbangan dengan Keterampilan 2/1 Turn... ..	27
3. Hubungan antara Konsentrasi dan Keseimbangan dengan Keterampilan 2/1 Turn.. ..	28
C. Perumusan Hipotesis... ..	29

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian..	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Metode Penelitian...	31
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
E. Instrumen Penelitian.....	33
F. Teknik Pengumpulan Data.....	43
G. Teknik Analisi Data	44
H. Hipotesis Statistik.....	48

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	
1. Data Variabel Konsentrasi.....	50
2. Data Variabel Keseimbangan.....	51
3. Data Variabel Keterampilan 2/1 Turn.....	53
B. Pengujian Hipotesis	
1. Hubungan Konsentrasi (X_1) dengan Keterampilan 2/1 Turn (Y).....	54
2. Hubungan Keseimbangan (X_2) dengan Keterampilan 2/1 Turn (Y).....	55
3. Hubungan Konsentrasi (X_1) dan Keseimbangan (X_2) dengan Keterampilan 2/1 Turn (Y).....	56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	58
B. Saran-saran.....	59

DAFTAR PUSTAKA.....

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Model Pakaian Lomba untuk Puteri.	9
Gambar 2. Model Pakaian Lomba untuk Putera.	10
Gambar 3. Denah Area Lomba.	11
Gambar 4. Latihan untuk Meningkatkan Konsentrasi (Meditasi).	17
Gambar 5. Latihan untuk Meningkatkan Konsentrasi (<i>Imagery</i>)	17
Gambar 6. <i>Neuromuscular</i>	20
Gambar 7. Luas Bidang Tumpu.	22
Gambar 8. Letak Garis Gravitasi.	23
Gambar 9. Segmen Titik Berat Tubuh.	23
Gambar 10. Urutan Gerakan Keterampilan <i>2/1 Turn</i>	25
Gambar 11. Konstelasi Penelitian.	31
Gambar 12. <i>Concentration Grid Exercise</i>	34
Gambar 13. Grafik Histogram Data Konsentrasi.	51
Gambar 14. Grafik Histogram Data Keseimbangan.	52
Gambar 15. Grafik Histogram Data Keterampilan <i>2/1 Turn</i>	54
Gambar 16. Pemberian Pengarahan (sebelum tes).	85
Gambar 17. Pemberian Pengarahan (sebelum tes).	85
Gambar 18. <i>Concentration Grid Exercise</i>	87
Gambar 19. Alat Tes Konsentrasi (<i>Stopwatch</i>)	87
Gambar 20. Pelaksanaan Konsentrasi	88
Gambar 21. Pelaksanaan Keterampilan <i>2/1 Turn</i>	89

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian.....	49
Tabel 2. Distribusi Konsentrasi (X_1).	50
Tabel 3. Distribusi Keseimbangan (X_2).	52
Tabel 4. Distribusi Keterampilan <i>2/1 Turn</i> (Y).	53
Tabel 5. Uji Keberartian Koefisien Korelasi X_1 Terhadap Y	55
Tabel 6. Uji Keberartian Koefisien Korelasi X_2 Terhadap Y	56
Tabel 7. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda.	57
Tabel 8. Daftar Hasil Tes Konsentrasi (X_1), Keseimbangan (X_2), dan Keterampilan <i>2/1 Turn</i>	62
Tabel 9. Data Mentah Tes Konsentrasi (X_1), Keseimbangan (X_2), dan Keterampilan <i>2/1 Turn</i>	63
Tabel 10. Data Konsentrasi (X_1).	65
Tabel 11. Data Keseimbangan (X_2).	67
Tabel 12. Data Keterampilan <i>2/1 Turn</i>	69
Tabel 13. Data Mentah Yang Diubah Dalam Tskor.....	71
Tabel 14. Data Persiapan Untuk Regresi dan Korelasi.....	72

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Daftar Hasil Tes Konsentrasi (X_1), Keseimbangan (X_2), dan Keterampilan <i>2/1 Turn</i>	62
Lampiran 2. Langkah-langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi.	64
Lampiran 3. Data Mentah Yang Diubah Dalam Tskor.....	71
Lampiran 4. Data Persiapan Untuk Regresi dan Korelasi.....	72
Lampiran 5. Menghitung Rata-rata dan Simpangan Baku Tskor.	73
Lampiran 6. Menghitung Persamaan Regresi.....	76
Lampiran 7. Mencari Koefisien Korelasi dan Uji Keberartian Koefisien Korelasi.	80
Lampiran 8. Petunjuk Pengukuran Hubungan Antara Konsentrasi dan Keseimbangan Dengan Keterampilan <i>2/1 Turn</i>	84
Surat Penelitian	
Surat Jawaban Penelitian	