

RINGKASAN

Andre Trianggara. Hubungan antara Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Hasil Tembakan di tempat (*Set Shoot*) pada Atlet Putra KOP Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta 2015. SKRIPSI. Jakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. 2015.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Hubungan antara daya ledak otot lengan dengan hasil tembakan di tempat (*set shoot*). (2) Hubungan antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan dengan hasil tembakan di tempat (*set shoot*). (3) Hubungan antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama dengan hasil tembakan di tempat (*set shoot*) pada atlet putra KOP Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta tahun 2015.

Pengambilan data dilakukan di Gedung Serba Guna dan Laboratorium Somatokinematika Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta pada tanggal 8 Desember 2014. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *survey* dengan pendekatan korelasional, sampel yang digunakan yaitu atlet putra KOP Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta sebanyak 20 orang dengan teknik pengambilan sampel yakni menggunakan teknik *total sampling* (seluruh atlet putra KOP Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta). Teknik pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis statistika korelasi sederhana dan korelasi ganda yang dilanjutkan dengan uji-t pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan: Pertama, terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot lengan dengan hasil tembakan di tempat (*set shoot*), dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 22,06 + 0,55 X_1$, koefisien korelasi (r_{y_1}) = 0,55 dan koefisien determinasi ($r_{y_1^2}$) = 0,3025, yang berarti variabel daya ledak otot lengan memberikan sumbangan pada hasil tembakan di tempat (*set shoot*) sebesar 30,25%. Kedua, terdapat hubungan yang berarti

antara koordinasi mata tangan dengan hasil tembakan di tempat (*set shoot*), dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 22,86 + 0,54 X_2$, koefisien korelasi ($r_{y_2} = 0,54$ dan koefisien determinasi ($r_{y_2^2} = 0,2916$ yang berarti variabel koordinasi mata tangan memberikan sumbangan pada hasil tembakan di tempat (*set shoot*) sebesar 29,16%. Ketiga, terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan dengan hasil tembakan di tempat (*set shoot*), dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 48,5 + 0,26 X_1 + 0,23 X_2$, koefisien korelasi $r_{y_{1-2}} = 0,97$ dan koefisien determinasi $(r_{y_{1-2}})^2 = 0,9409$ yang berarti variabel daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama memberikan sumbangan pada hasil tembakan di tempat (*set shoot*) sebesar 94,09%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah swt. atas segala rahmat, karunia, dan ridhaNya yang telah diberikan, sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir penulisan skripsi ini yang berjudul Hubungan antara Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan hasil Tembakan di tempat (*set shoot*) pada Atlet Putra KOP Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta. Penulisan skripsi yang diajukan ini sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Olahraga Prestasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Saya sadari bahwa dalam proses penyelesaian skripsi ini telah melibatkan banyak pihak. Maka pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan rasa terimakasih saya yang pertama kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Bapak Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si, kemudian kepada Ketua Jurusan Olahraga Prestasi Bapak Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si, Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Ibu Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., SE., M.Si, Pembimbing Akademik Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, S.KM., M.Kes, selanjutnya kepada Bapak Sujarwo M.Pd selaku Dosen Pembimbing I, kepada Bapak Drs. Bambang Kridasuwarsa, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II, serta kepada seluruh dosen yang telah memberikan banyak ilmu selama peneliti menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Terakhir, tak lupa saya ingin mengucapkan terimakasih kepada kedua orang tua saya yaitu Bapak Drs. Azri AS dan Ibu Dra. Eni Rosniangsih.

Jakarta, 20 Januari 2015

AT

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Penelitian	8
BAB II : KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	9
A. Kerangka Teori	9
1. Hakikat Daya Ledak Otot Lengan	9
2. Hakikat Koordinasi Mata Tangan	18
3. Hakikat Tembakan di tempat (<i>set shoot</i>)	20
B. Kerangka Berpikir	24
1. Hubungan antara Daya Ledak Otot Lengan dengan hasil Tembakan di tempat (<i>set shoot</i>)	24
2. Hubungan antara Koordinasi Mata Tangan dengan hasil Tembakan di tempat (<i>set shoot</i>)	25
3. Hubungan antara Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan secara bersama-sama dengan hasil Tembakan di tempat (<i>set shoot</i>)	26

C. Pengajuan Hipotesis	27
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Tujuan Penelitian	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian	28
C. Metode Penelitian	29
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	30
E. Instrumen Penelitian	32
F. Teknik Analisis Data	36
BAB IV : HASIL PENELITIAN	41
A. Deskripsi Data	41
1. Variabel Daya Ledak Otot Lengan	42
2. Variabel Koordinasi Mata Tangan	43
3. Variabel Tembakan di tempat (<i>set shoot</i>)	45
B. Pengujian Hipotesis	47
1. Hubungan antara Daya Ledak Otot Lengan dengan hasil Tembakan di tempat (<i>set shoot</i>)	47
2. Hubungan antara Koordinasi Mata Tangan dengan hasil Tembakan di tempat (<i>set shoot</i>)	49
3. Hubungan antara Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan hasil Tembakan di tempat (<i>set shoot</i>)	50
C. Pembahasan	51
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA 57
LAMPIRAN 59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Shoulder Girdle and Joint</i>	14
Gambar 2. <i>Elbow Joint</i>	15
Gambar 3. <i>Wrist Joint</i>	16
Gambar 4. Tahap Persiapan.....	22
Gambar 5. Tahap Eksekusi	23
Gambar 6. Tahap Akhir.....	23
Gambar 7. Tes <i>Overhead Medicine Ball Throw</i>	32
Gambar 8. <i>Eye-Hand Coordination Trainer</i>	33
Gambar 9. Penilaian pada Gawang Modifikasi	35
Gambar 10. Grafik histogram data Daya Ledak Otot Lengan (X_1)	43
Gambar 11. Grafik histogram data Koordinasi Mata Tangan (X_2)	45
Gambar 12. Grafik histogram data hasil tembakan di tempat (<i>set shoot</i>)	47
Gambar 13. Pelaksanaan Tes Penelitian	59
Gambar 14. Pelaksanaan tes <i>Overhead Medicine Ball Throw</i>	61
Gambar 15. Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata Tangan	63
Gambar 16. Skema Pelaksanaan Tes <i>Set Shoot</i>	65
Gambar 17. Pelaksanaan Tes Tembakan di tempat (<i>set shoot</i>)	66
Gambar 18. Penilaian pada Gawang Modifikasi	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian	41
Tabel 2. Distribusi frekuensi Daya Ledak Otot Lengan (X_1)	42
Tabel 3. Distribusi frekuensi Koordinasi Mata Tangan (X_2)	44
Tabel 4. Distribusi frekuensi Tembakan di tempat (<i>set shoot</i>) (Y)	46
Tabel 5. Uji keberartian koefisien korelasi (X_1) terhadap (Y)	48
Tabel 6. Uji keberartian koefisien korelasi (X_2) terhadap (Y)	49
Tabel 7. Uji keberartian koefisien korelasi ganda	50
Tabel 8. Form Penilaian Tes <i>Overhead Medicine Ball Throw</i>	62
Tabel 9. Form Penilaian Tes Koordinasi Mata Tangan	64
Tabel 10. Form Penilaian Tes Tembakan di tempat (<i>set shoot</i>).....	68
Tabel 11. Daftar Nama Para Ahli (Pakar)	69
Tabel 12. Data Hasil Tes Uji coba Instrumen <i>Set Shoot Test</i>	70
Tabel 13. Data Hasil Tes Daya Ledak Otot Lengan (X_1), Koordinasi Mata Tangan (X_2), dan Tes Tembakan di tempat (<i>Set Shoot Test</i>) (Y)	72
Tabel 14. Data sesudah T-skor	79
Tabel 15. Distribusi t	92
Tabel 16. Distribusi F	93
Tabel 17. Distribusi F (lanjutan)	94

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes	59
Lampiran 2. Data Hasil Tes Uji coba Instrumen <i>Set Shoot Test</i>	70
Lampiran 3. Data Hasil Tes Daya Ledak Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan, dan Tes Tembakan di tempat (<i>set shoot</i>)	72
Lampiran 4. Perhitungan Distribusi Frekuensi, Rata-rata, Simpangan Baku, Varian, dan T-Skor	73
Lampiran 5. Data Sesudah T-skor	79
Lampiran 6. Mencari Persamaan Regresi	80
Lampiran 7. Mencari Koefisien Korelasi, Uji Keberartian Koefisien Korelasi, Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda, dan Mencari Koefisien Determinasi	86
Lampiran 8. Tabel Distribusi t	92
Lampiran 9. Tabel Distribusi F	93