

## RINGKASAN

**HAPOSAN JACKSON, “Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Hasil Tembakan Berputar (*Spin Shoot*) Pada Atlet Putera Klub Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta”. Skripsi Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta 2016.**

Dalam penelitian ini tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui: 1) Hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap *Spin Shoot* pada anggota klub Bola Tangan FIK UNJ, 2) Hubungan antara kekuatan kelentukan pinggang terhadap *Spin Shoot* pada anggota klub Bola Tangan FIK UNJ, 3) Hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama terhadap *Spin Shoot* pada anggota klub Bola Tangan FIK UNJ.

Pengambilan data ini dilaksanakan di Lapangan pasir dan Laboratorium FIK Universitas Negeri Jakarta. Instrumen yang digunakan untuk daya ledak otot tungkai menggunakan *Vertical Jump*, untuk kelentukan pinggang menggunakan *Flexometer*, untuk hasil tembakan berputar menggunakan tes menembak langsung ke arah gawang. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Putera Klub Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta yang masih aktif berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik pengambilan sampel dengan sampling jenuh atau padat (*total sampling*).

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditemukan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa: *Pertama*, terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan hasil tembakan berputar (*spin shoot*), dengan persamaan garis linier  $\hat{Y} = 0,10 + 0,43X_1$ , koefisien korelasi ( $r_{y_1}$ ) = 0,48 dan koefisien determinasi ( $(r_{y_1})^2 = 0,23$  yang berarti bahwa variabel daya ledak otot tungkai memberikan sumbangan pada hasil tembakan berputar (*spin shoot*) sebesar 23%. *Kedua*, terdapat

hubungan yang berarti antara kelentukan pinggang dengan hasil tembakan berputar (*spin shoot*), dengan persamaan garis linier  $\hat{Y} = 6,90 + 0,35X_2$ , koefisien korelasi  $(r_{y_2}) = 0,69$  dan koefisien determinasi  $(r_{y_2})^2 = 0,48$  yang berarti variabel kelentukan pinggang memberikan sumbangan pada hasil tembakan berputar (*spin shoot*) sebesar 48%. *Ketiga*, terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang dengan hasil tembakan berputar (*spin shoot*), dengan persamaan garis linier  $\hat{Y} = -13,81 + 0,39X_1 + 0,34X_2$ , koefisien korelasi  $r_{y_{1-2}} = 0,82$  dan koefisien determinasi  $(r_{y_{1-2}})^2 = 0,67$  yang berarti variabel daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang memberikan sumbangan pada hasil tembakan berputar (*spin shoot*) sebesar 67%.

## ABSTRACT

HAPOSAN JACKSON, "The Relationship Between Muscle Limb Explosive Power and flexibility Waist Shot Against Results Spin (Spin Shoot) In Putera Club Handball Athlete State University of Jakarta". Thesis Jakarta: Faculty of Sport Science, State University of Jakarta in 2016.

In this study objectives were to determine: 1) The relationship between the explosive power leg muscle against the Spin Shoot on club members Handball FIK UNJ, 2) The relationship between the strength of flexibility waist to Spin Shoot on club members Handball FIK UNJ, 3) the relationship between the explosive power leg muscle and joint flexibility waist to Spin Shoot at club members of Handball FIK UNJ.

Data retrieval is implemented in the sand Field and FIK Laboratory, State University of Jakarta. Instruments used for explosive power leg muscle using Vertical Jump, for use Flexometer waist flexibility, for the shot spun using a test shot straight towards the goal. The population in this study is Putera Club Handball Athlete, State University of Jakarta who is still active numbered 20 people. The sampling technique in this research is to use a sampling technique with saturated or solid sampling (total sampling).

Based on the results of research that has been done, it can be found in the results which showed that: First, there is a significant relationship between leg muscle explosive power with the shot spins (spin shoot), the linear equation  $y = 0.10 + 0,43X_1$ , the correlation coefficient ( $r_{y1}$ ) = 0.48 and coefficient of determination ( $r_{y1}^2$ ) = 0.23, which means that the variable leg muscle explosive power contributed to the shot spins (spin shoot) by 23%. Secondly, there is a significant correlation between waist flexibility with the shot spins (spin shoot), the linear equation  $y = 6.90 + 0,35X_2$ , the correlation coefficient ( $r_{y2}$ ) = 0.69 and coefficient of determination ( $r_{y2}^2$ ) = 0,48 which means that the variable waist flexibility contributed to the shot spins (spin shoot) of 48%. Third, there is a significant relationship between leg muscle explosive power and flexibility waist with the shot spins (spin shoot), the linear equation  $y = -13.81 + 0,39X_1 + 0,34X_2$ ,  $r_{y1-2}$  correlation coefficient = 0,82 and the coefficient of determination ( $r_{y1-2}^2$ ) = 0.67 which means that the variable leg muscle explosive power and flexibility waist contributed to the shot spins (spin shoot) by 67%.