

## RINGKASAN

**SARAH MANZILINA, Efektifitas Latihan *Jumping Shot* dan *Flat Shot* Terhadap Tembakan Jarak 5 Meter *Penalty Shot* Pada Tim Polo Air Putri DKI Jakarta, Skripsi : Jakarta, IKOR KKO Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Mei 2017.**

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui efektifitas latihan *Jumping Shot* terhadap tembakan jarak 5 meter *Penalty Shot*, efektifitas latihan *Flat Shot* terhadap tembakan jarak 5 meter *Penalty Shot*.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan bulan Mei 2017, dimana pengambilan data dilakukan pada tanggal 1 Mei 2017 dan 15 Mei 2017 di kolam renang Soemantri Brodjonegoro, Kuningan, Jakarta Selatan. Sampel yang digunakan untuk penelitian berjumlah 10 orang atlet dengan menggunakan metode deskriptif dengan teknik analisa korelasi. Pengambilan data menggunakan cara mencatat hasil yang didapatkan setelah melakukan tes.

Instrumen penelitian ini adalah tes menembak pada jarak 5 meter *Penalty Shot* dengan menggunakan gawang yang telah diberi garis poin sebelumnya, di catat pada blanko yang sudah disediakan.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam jumlah populasi 10 orang atlet sebagai sampel dengan menggunakan *purposive sampling*, kemudian dari tes awal dibagi menjadi 2 kelompok latihan, setelah itu didapat 5 orang atlet untuk latihan *jumping shot* dan 5 orang atlet untuk latihan *flat shot*. Sampel ditetapkan dari seluruh populasi atlet polo air putri DKI Jakarta yang masih tergabung dalam pemusatan latihan daerah.

Analisa dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis Uji-t pada taraf signifikan  $\alpha = 5 \%$ . Dari data yang ada di hasilkan dari tes akhir kelompok latihan *jumping shot* dan kelompok latihan *flat shot* diperoleh nilai  $t_{hitung}$  0,0041 sebesar selanjutnya diuji dengan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan  $(N_1+N_2)-2=8$  diperoleh  $t_{tabel}$  sebesar 3,128 yang berarti nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$  dengan demikian uji t menyimpulkan bahwa hasil latihan *jumping shot* dan *flat shot* tidak terdapat perbedaan (signifikan), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

Berdasarkan dari hasil data tes akhir yang didapat dan setelah dihitung dalam statistik uji t, hasil yang diperoleh tidak terdapat perbedaan secara signifikan atau hasil antara latihan *jumping shot* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *flat shot*.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT. Sholawat serta salam yang selalu tercurah kepada junjungan kita *Rasulullah* Muhammad SAW. Alhamdulillah berkat rahmat serta karunia-Nya lah saya mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektifitas Latihan *Jumping Shot* dan Latihan *Flat Shot* Terhadap Tembakan Jarak 5 Meter *Penalty Shot* Pada Tim Polo Air Putri DKI Jakarta”.

Dalam kesempatan ini, saya selaku mahasiswi dari Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta ingin menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu saya dalam melaksanakan penelitian ini, Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Dr. Abdul Sukur, M.Si, dosen Pembimbing I Fajar Vidya Hartono, M.Pd, dosen pembimbing II Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd, dan Penasehat Akademik Ricky Susiono, M.Pd. Saya sadar dan mengetahui bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari isi maupun penulisannya. Oleh karena itu saya selaku penulis mengharapkan kritik atau saran untuk pembuatan dan penyusunan skripsi yang lebih baik untuk kedepannya.

Jakarta, Mei 2017

Sarah Manzilina

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>RINGKASAN.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	12
C. Pembatasan Masalah .....	13
D. Perumusan Masalah.....	13
E. Kegunaan Penelitian.....	14
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS DAN PENGAJUAN HIPOTESIS</b>	
A. Kerangka Teori .....	15
1. Hakikat Latihan.....	21
2. Hakikat Latihan <i>Jumping Shot</i> .....	25
3. Hakikat Latihan <i>Flat Shot</i> .....	27

4. Hakikat Teknik Dasar Polo Air .....	30
5. Hakikat Tembakan dalam Polo Air .....	34
B. Kerangka Berpikir .....	46
C. Penunjang Hipotesis .....	50
D. Hipotesis Statistik .....	51

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian .....	52
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	52
C. Metode Penelitian .....	53
D. Populasi dan Sampel.....	54
E. Instrumen Penelitian .....	56
F. Teknik Pengumpulan Data .....	57
G. Teknik Pengolahan Data .....	59

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data .....	63
B. Pengujian Hipotesis .....	68

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	72
B. Saran .....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>75</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>77</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Ukuran Lapangan Pertandingan Polo Air .....	16
Gambar 2 Bola Polo Air Putra dan Putri .....	16
Gambar 3 Gawang Polo Air .....	17
Gambar 4 Topi Polo Air dengan Pelindung Kuping.....	18
Gambar 5 Pinalti dengan Menggunakan <i>Jumping Shots</i> .....	25
Gambar 6 Otot Lengan .....	26
Gambar 7 Otot Tungkai .....	26
Gambar 8 Otot Perut dan Pinggang .....	27
Gambar 9 Pinalti dengan Menggunakan <i>Flat Shot</i> .....	28
Gambar 10 Otot Lengan.....	29
Gambar 11 Otot Tungkai.....	29
Gambar 12 Otot Perut dan Pinggang.....	29
Gambar 13 Gerakan saat Mengambang.....	31
Gambar 14 Posisi Mengoper Bola .....	32
Gambar 15 Contoh Menembak .....	33
Gambar 16 Berenang Menggiring Bola.....	34
Gambar 17 Contoh Gerakan Menembak .....	35
Gambar 18 Posisi Badan Saat Menembak .....	35
Gambar 19 Tahap Melakukan <i>Back Hand</i> .....	36

Gambar 20 Tahap Melakukan <i>Swing Shot</i> .....	37
Gambar 21 Tahap Melakukan <i>Passed Ball Shot</i> .....	38
Gambar 22 Contoh Tembakan <i>Direct Shot</i> .....	39
Gambar 23 Contoh Tembakan <i>Penalty Shoot</i> .....	40
Gambar 24 Contoh Tembakan <i>Loop Shot</i> .....	41
Gambar 25 Gawang Untuk Pelaksanaan Tes .....	59
Gambar 26 Histogram Data Tes Awal <i>Jumping Shot</i> .....	64
Gambar 27 Histogram Data Tes Akhir <i>Jumping Shot</i> .....	65
Gambar 28 Histogram Data Tes Awal <i>Flat Shot</i> .....	67
Gambar 29 Histogram Data Tes Akhir <i>Flat Shot</i> .....	68
Gambar 30 Pelaksanaan Tes Awal <i>Flat Shot</i> .....	97
Gambar 31 Pelaksanaan Tes Awal <i>Jumping Shot</i> .....	97
Gambar 32 Pelaksanaan Tes Akhir <i>Jumping Shot</i> .....	98
Gambar 33 Pelaksanaan Tes Akhir <i>Flat Shot</i> .....	98
Gambar 34 Pengambilan Data Awal .....	99
Gambar 35 Pengambilan Data Akhir .....	100
Gambar 36 Pemanasan .....	100
Gambar 37 Melakukan <i>Jumping Shot</i> .....	101
Gambar 38 Latihan <i>Jumping Shot</i> .....	101
Gambar 39 Latihan <i>Flat Shot</i> .....	102
Gambar 40 Latihan <i>Passing</i> .....	102

**DAFTAR TABEL**

Tabel 1	Blanko Pengambilan Data .....	45
Tabel 2	Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Jumping Shot</i> .....	52
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Jumping Shot</i> .....	53
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Flat Shot</i> .....	54
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Flat Shot</i> .....	55