

**KETEPATAN MENEMBAK
HUBUNGAN KEKUATAN, KELENTUKAN DAN PERCAYA DIRI DENGAN
KETEPATAN MENEMBAK PERMAINAN HOKI PADA ATLET HOKI DKI
JAKARTA 2015**

WIWIT MUSHOFIAH

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan, kelentukan dan percaya diri dengan ketepatan menembak pada permainan hoki. Penelitian ini dilakukan pada atlet hoki DKI Jakarta 2015, dengan sampel 40 Orang

Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: Pertama, ada korelasi antara kekuatan dengan ketepatan menembak. Regresi linear adalah $\hat{Y} = 34.66 + 0.31 X_1$. Koefisien korelasi 0.2008. ini berarti kekuatan otot lengan dan ketepatan menembak pada permainan hoki adalah 27%.

Kedua, ada korelasi antara kelentukan dengan ketepatan menembak. Regresi linear adalah $\hat{Y} = 36.69 + 0.27 X_2$. Koefisien korelasi 0.464. ini berarti kelentukan dan ketepatan menembak pada permainan hoki adalah 21.5%

Ketiga, ada korelasi antara percaya diri dengan ketepatan menembak. Regresi linear adalah $\hat{Y} = 12.39 + 4.10 X_3$. Koefisien korelasi 0.577. ini berarti percaya diri dan ketepatan menembak pada permainan hoki adalah 33%

Keempat, ada korelasi antara kekuatan, kelentukan dan percaya diri dengan ketepatan menembak. Regresi linear adalah $\hat{Y} = - 0.55 + 0.31 X_1 + 0.401 X_2 + 0.309 X_3$. Koefisien korelasi 0.774. ini berarti kelentukan dan ketepatan menembak pada permainan hoki adalah 59.9%

ACCURACY OF SHOOTING
THE CORRELATION OF STRENGTH, FLEXIBILITY AND SELF
CONFIDENCE WITH ACCURACY OF SHOOTING HOCKEY AT ATHLETE
HOCKEY DKI JAKARTA 2015

WIWIT MUSHOFIHAH

ABSTRACT

The objective of the research is a determine the correlation between strength, flexibility and self-confidence with accuracy shooting of Hockey. This research was conducted at athlete training area DKI Jakarta 2015, with sample 40 respondents selected by total sampling.

The result of this research are follow. First, there is positive correlation between strength with accuracy of shooting. The linear regression is $\hat{Y} = 34.66 + 0.31 X_1$. The correlation coefficient 0.2008. It's mean the strength with accuracy shooting hockey is 27%.

Second, there is positive correlation between flexibility with accuracy of shooting. The linear regression is $\hat{Y} = 36.69 + 0.27 X_2$. The correlation coefficient 0.464. It's mean the flexibility with accuracy shooting hockey is 21.5%.

Third, there is positive correlation between self-confidence with accuracy of shooting. The linear regression is $\hat{Y} = 12.39 + 4.10 X_3$. The correlation coefficient 0.577. It's mean the with accuracy shooting hockey is 33%.

Fourth, there is positive correlation between strength, flexibility and self-confidence with accuracy of shooting. The linear regression is $\hat{Y} = - 0.55 + 0.31 X_1 + 0.401 X_2 + 0.309 X_3$. The correlation coefficient 0.774. It's mean the strength with accuracy shooting hockey is 59.9%.

| PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN SUMATIF | | |
|---|---------------------------|-----------------------------------|
| Pembimbing I | Pembimbing II | |
| Dr. Johansyah Lubis, M.Pd | Dr. Taufik Rihatno | |
| PERSETUJUAN PANITIA UJIAN MEGISTER | | |
| Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd (Ketua) ¹ | (Tanda Tangan) | (Tanggal) |
| Prof. Dr. Dr. James AP Tangkudung, Sport Med, M. Pd (Sekretaris) ² | | (Tanda Tangan) (Tanggal) |
| Nama | : WIWIT MUSHOFIHAH | |
| No Registrasi | : 7216110110 | |
| Angkatan | : 2011 | |

¹Direktur Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta

²Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN TESIS

Nama : WIWIT MUSHOFIHAH

No. Registrasi : 7216110110

Program Studi : Pendidikan Olahraga

| NO | NAMA | TANDA TANGAN | TANGGAL |
|-----------|--|---------------------|----------------|
| 1 | Direktur Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd | | |
| 2 | Pembimbing I Dr. Johansyah Lubis, M.Pd | | |
| 3 | Pembimbing II Dr. Taufik Rihatno | | |
| 4 | Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Prof. Dr. Dr. James AP Tangkudung, Sport Med, M. Pd | | |
| 5 | Sekretaris Program Studi Pendidikan Olahraga Dr. Widiastuti, M. Pd | | |

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tesis yang saya susun sebagai syarat untuk gelar magister dari program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah ditulis sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Jakarta, 20 Juni 2016

Wiwit Mushofihah

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat, taufik dan hidayah hingga penulis dapat merampungkan penyusunan Tesis dengan judul “KETEPATAN MENEMBAK: Hubungan Tentang Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Pinggang dan Percaya diri Dengan Ketepatan Menembak Pada atlet Hoki DKI Jakarta 2015”.

Tesis ini ditulis dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Olahraga pada Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari tesis ini dapat diselesaikan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang secara langsung dan tidak langsung memberikan kontribusi dalam penyelesaian tesis ini. Secara khusus penulis menyampaikan terimakasih kepada Rektor Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. Djaali, Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sport.Med., M.Pd Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, Dr. Widiastuti, M.Pd Sekertaris Jurusan Pendidikan Olahraga, Dr. Johansyah Lubis, M.Pd dan Dr. Taufik Rihatno sebagai pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama penulisan tesis ini.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh dosen dan staf administrasi program sarjana Universitas Negeri Jakarta, Coaching Staff

Pelatda Hoki DKI Jakarta, atlet pelatda hoki DKI Jakarta, Perkumpulan Hoki Universitas Negeri Jakarta, teman-teman yang telah membantu dan memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

Dan tak lupa pula penulis menyampaikan terima kasih kepada kedua orang tua saya Hj. Eneng Salbiah dan (Alm) Moh, Soheh, suami tercinta Muchtar Hendra Hasibuan, M. Pd dan anak-anak tersayang Andra Brehme Hasibuan dan Muhamad Athar M. Hasibuan, adik Mila Ba'diawati beserta keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan tesis ini masih terdapat kelemahan yang perlu diperkuat dan kekurangan yang perlu dilengkapi. Karena itu, dengan rendah hati penulis mengharapkan masukan, koreksi dan saran untuk memperkuat kelemahan dan melengkapi kekurangan tersebut.

Jakarta, Juni 2016

WM

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|-----------|
| JUDUL | i |
| ABSTRAK | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING | iv |
| LEMBAR PERNYATAAN | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 7 |
| C. Pembatasan Masalah | 8 |
| D. Perumusan Masalah | 8 |
| E. Kegunaan Penelitian | 9 |
| | |
| BAB II KAJIAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN | 11 |
| A. Deskripsi Teori | 11 |
| 1. Ketepatan Shooting pada Permainan Hoki..... | 11 |
| 2. Kekuatan Otot Lengan..... | 37 |
| 3. Kelentukan Pinggang..... | 49 |
| 4. Percaya Diri | 57 |
| B. Hasil Penelitian yang Relevan..... | 66 |
| C. Kerangka Berpikir..... | 67 |
| D. Hipotesis Penelitian..... | 72 |

| | |
|---|------------|
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 74 |
| A. Tujuan Penelitian | 74 |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian | 75 |
| C. Desain Penelitian | 75 |
| D. Metode Penelitian | 76 |
| E. Populasi dan Sampling | 76 |
| F. Teknik Pengumpulan Data | 91 |
| G. Hipotesis Statistik..... | 92 |
| | |
| BAB IV HASIL PENELITIAN..... | 93 |
| A. Deskripsi Data | 93 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis..... | 100 |
| C. Pengujian Hipotesis..... | 101 |
| D. Pembahasan Hasil Penelitian..... | 117 |
| | |
| BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN..... | 121 |
| A. Kesimpulan..... | 121 |
| B. Implikasi | 121 |
| C. Saran | 126 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 127 |
| LAMPIRAN | 130 |
| RIWAYAT HIDUP | 222 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Percaya Diri | 86 |
| Tabel 2. Dimensi dan Butir Percaya Diri | 86 |
| Tabel 3. Dimensi , no Butir Tes dan Keterangan..... | 87 |
| Tabel 4. Skor Tanggapan Terhadap Pernyataan..... | 89 |
| Table 5. Rangkuman Statistik Deskripsi Penelitian..... | 93 |
| Tabel 6. Distribusi Frekuensi Skor Ketepatan Menembak | 94 |
| Tabel 7. Distribusi Frekuensi Skor Kekukatan Otot Lengan..... | 96 |
| Tabel 8. Distribusi Frekuensi Skor Kelentukan..... | 97 |
| Tabel 9. Distribusi Frekuensi Skor Percaya Diri..... | 99 |
| Tabel 10. Hasil Uji Normalitas..... | 99 |
| Tabel 11. Hasil ANAVA Untuk Pengujian keberartian dan Linearitas Regresi Y Atas X_1 | 101 |
| Tabel 12. Koefisien Korelasi Sederhana Y Atas X_1 | 104 |
| Tabel 13. Koefisien Korelasi Parsial Y Atas X_1 | 107 |
| Tabel 14. Hasil ANAVA Untuk Pengujian Keberartian Dan Linearitas Regresi Y Atas X_2 | 108 |
| Tabel 15. Koefisien Korelasi Sederhana Y Atas X_2 | 110 |
| Tabel 16. Koefisien Korelasi Parsial Y Atas X_2 | 111 |
| Tabel 17. Hasil ANAVA Untuk Pengujian Keberartian Dan Linearitas Regresi Y Atas X_3 | 113 |

| | |
|--|-----|
| Tabel 18. Koefisien Korelasi Sederhana Y Atas X_3 | 113 |
| Tabel 19. Koefisien Korelasi Parsial Y Atas X_3 | 114 |
| Tabel 20. Peringkat Kekuatan Hubungan Antara Variabel X_1 Dengan Mengontrol Variable X_2 dan X_3 , Antara Variabel X_2 Dengan Mengontrol Variabel X_1 dan X_3 , dan Antara variable X_3 Dengan Mengontrol Variabel X_1 dan X_2 | 117 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 1. <i>Shooting Area Of Circle</i> | 21 |
| Gambar 2. Gerakan <i>Forehand Push Pass</i> | 25 |
| Gambar 3. Gerakan <i>Push Of The Right Foot</i> | 26 |
| Gambar 4. Gerakan Reverse Stick Push | 28 |
| Gambar 5. Gerakan Flick..... | 31 |
| Gambar 6. Gerakan Scoop | 33 |
| Gambar 7. Lapangan Hockey Indoor..... | 35 |
| Gambar 8. Lapangan Field <i>Hockey</i> | 35 |
| Gambar 9. <i>Shoulder Girdle & Joint</i> | 46 |
| Gambar 10. Elbow Joint..... | 46 |
| Gambar 11. Wrist Joint | 47 |
| Gambar 12. Konstelasi Penelitian..... | 75 |
| Gambar 13. Test Ketepatan <i>Shooting</i> | 80 |
| Gambar 14. Push Dynamometer | 81 |
| Gambar 15. Alat Pengukur Kelentukan | 84 |
| Gambar 16. Grafik Histogram Ketepatan Menembak..... | 95 |
| Gambar 17. Grafik Histogram Kekuatan Otot Lengan..... | 96 |
| Gambar 18. Grafik Histogram Kelentukan..... | 98 |
| Gambar 19. Grafik Histogram Percaya Diri..... | 99 |
| Gambar 20. Grafik Persamaan Regresi $\hat{Y} = 34.66 + 0.31 X_1$ | 103 |
| Gambar 21. Grafik Persamaan Regresi $\hat{Y} = 36.69 + 0.27 X_2$ | 108 |
| Gambar 22. Grafik Persamaan Regresi $\hat{Y} = 12.39 + 4.10 X_2$ | 112 |