

RINGKASAN

Arjudin. Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Koordonasi Mata Tangan terhadap keberhasilan Tembakan Ke Gawang (*shooting*) Pada Atlet Bola Tangan FIK-UNJ 2013. SKRIPSI. Jakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang hubungan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap keberhasilan tembakan ke gawang (*shooting*) pada atlet bola tangan fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri jakarta 2013.

Pengambilan data dilakukan di Gedung Serba Guna dan Laboratorium Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta pada tanggal 20 Juli 2012. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik studi korelasi, sampel yang digunakan yaitu atlet bola tangan FIK-UNJ sebanyak 30 orang, pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *total sampling* (seluruh atlet bola tangan FIK-UNJ). 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 Kekuatan Otot lengan dengan Tembakan ke gawang (*shooting*), dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 15 + 0,4 X_1$, koefisien korelasi (r_{y_1}) = 0,4 dan koefisien determinasi ($r_{y_1^2}$) = 0,16, yang berarti variabel kekuatan Otot lengan memberikan sumbangan terhadap akurasi tembakan ke gawang (*shooting*) sebesar 16%. *Kedua*, Terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata tangan dengan akurasi tembakan ke gawang (*shooting*), dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 15 + 0,4 X_2$, koefisien korelasi (r_{y_2}) = 0,4 dan koefisien determinasi ($r_{y_2^2}$) = 0,16 yang berarti variabel Koordinasi mata tangan hanya memberikan sumbangan dengan keberhasilan Tembakan ke gawang (*shooting*) sebesar 16%. *Ketiga*, terdapat hubungan

yang berarti antara kekuatan Otot lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan keberhasilan tembakan ke gawang (*shooting*), dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 15 + 0,36X_1 + 0,34X_2$, koefisien korelasi $R_{y_1-2} = 0,5$ dan koefisien determinasi $(R_{y_1-2})^2 = 0,25$ yang berarti variabel kekuatan Otot lengan dan koordinasi mata tangan memberikan sumbangan dengan keberhasilan Tembakan ke gawang (*shooting*) sebesar 25%.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat ALLAH SWT karena atas berkat, rahmat dan hidayah-NYA, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul Hubungan antara kekuatan Otot lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keberhasilan Tembakan ke Gawang (*shooting*) pada Atlet Bola tangan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Jakarta 2013. yang diajukan sebagai salah satu syarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Jurusan Somatokineta Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti sangat menyadari bahwa dalam proses penyelesaian skripsi ini telah melibatkan banyak pihak. Maka pada kesempatan yang baik ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Jakarta Bapak Dr. Bambang Sujiono, M.Pd. Bapak Tirto Apriyanto, M.Pd. M.Psi.T selaku Ketua Jurusan Somatokineta dan Bapak Drs. Iman Sulaiman, M.Pd selaku Ketua Program Studi Somatokineta, Bapak Drs. Endang Darajat M.KM sebagai pembimbing akademik, Bapak Sujarwo M.Pd selaku pembimbing I sekaligus Pembina Klub Bola tangan FIK UNJ, dan Bapak Iwan Hermawan M.Pd selaku pembimbing II. Serta kepada para dosen yang telah memberikan Ilmu selama peneliti menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Jakarta.

Tidak lupa peneliti juga ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada dosen pembina klub bola tangan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Jakarta Bapak Drs. Mustafa Masyhur, M.Pd serta teman-teman klub bola tangan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Peneliti juga ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada ke dua orang tua, Ibu dan bapak ku tercinta Hj Darmi dan H.Karsim, adikku Kamaludin Ihsan, dan Istri ku tercinta Meina Rismayanti,S.Psi serta teman seperjuanganku dan teman-teman di rental computer Microtik yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu yang selalu mendukung dan mendorong memotivasi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa ucapan terima kasih kepada pengelola Laboratorium Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Jakarta. Tak lupa pula teman-teman FIK angkatan 2007 dan pada khususnya teman-teman KOP Bola tangan FIK-UNJ yang telah membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

Jakarta,Februari 2013

A

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Kegunaan Penelitian.....	9
BAB II: KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	11
A. KERANGKA TEORETIS	11
1. Hakikat Kekuatan otot lengan	11
2. Hakikat koordinasi mata tangan.....	15
3. Hakikat menembak kearah gawang.....	18
4. Hakikat gol	20
5. Hakikat bola tangan FIK UNJ.....	22
B. KERANGKA BERPIKIR	23
1. Hubungan kekuatan otot lengan terhadap keberhasilan tembakan ke gawang (<i>shooting</i>).....	23
2. Hubungan antara koordinasi terhadap keberhasilan tembakan ke Gawang (<i>shooting</i>).....	24
3. Hubungan Antara Kekuatan Otot lengan	

dan koordinasi mata tangan dengan terhadap keberhasilan tembakan ke gawang (<i>shooting</i>).....	25
C. PENGAJUAN HIPOTESIS	26
 BAB III: METODOLOGI PENELITIAN.....	28
A. Tujuan Penelitian	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
C. Metode Penelitian	28
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	29
E. Instrumen Penelitian	30
G. Tehnik Pengumpulan Data	31
H. Tehnik Analisa Data.....	33
 BAB IV : HASIL PENELITIAN.....	38
A. Deskripsi Data	38
1. Variabel kekuatan Otot lengan.....	39
2. Variabel Koordinasi Mata Tangan	40
3. Variabel Tembakan ke Gawang (<i>shooting</i>)	42
B. Pengujian Hipotesis.....	44
1. Hubungan antara kekuatan Otot lengan Dengan Akurasi Tembakan ke gawang (<i>shooting</i>)	44
2. Hubungan antara Koordinasi Mata Tangan Dengan Akurasi Tembakan ke Gawang (<i>shooting</i>)	46
3. Hubungan antara kekuatan Otot lengan dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Akurasi Tembakan Ke Gawang (<i>shooting</i>).....	47
 BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran	51

DAFTAR PUSTAKA..... 54
LAMPIRAN 56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Otot lengan	14
Gambar 2. <i>Hanball shooting</i>	20
Gambar 3. Gawang modifikasi.....	32
Gambar 4. Grafik histogram data kekuatan otot lengan.....	40
Gambar 5. Grafik histogram data koordinasi mata tangan.....	42
Gambar 6. Grafik histogram Tembakan ke gawang (<i>shooting</i>).....	44
Gambar 7. Dokumentasi pelaksanaan tes penelitian.....	56
Gambar 8. Dokumentasi penelitian posisi pengambilan kekuatan otot lengan	57
Gambar 9. Posisi pengambilan nilai wall pass	59
Gambar 10. Posisi menembak (<i>shooting</i>).....	60
Gambar 11. Penilaian pada gambar	61
Gambar 12. Foto gawang bola tangan.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi data penelitian	38
Tabel 2. Distribusi frekuensi kekuatan otot lengan.....	39
Tabel 3. Distribusi frekuensi koordinasi mata tangan.....	41
Tabel 4. Distribusi frekuensi tembakan ke gawang.....	43
Tabel 5. Uji keberartian koefisien korelasi (X_1) terhadap (Y)	45
Tabel 6. Uji keberartian koefisien korelasi (X_2) terhadap (Y)	46
Tabel 7. Uji keberartian koefisien korelasi ganda.....	48
Tabel 8. Form Hasil Tes kekuatan otot lengan.....	58
Tabel 9. Form Penilaian tes koordinasi mata tangan	59
Tabel 10. Form Tes Tembakan (<i>shooting</i>).....	61
Tabel 11. Daftar Nama Para Ahli (Pakar)	63
Tabel 12. Data Hasil Tes Uji coba Instrumen Tes Shooting.....	64
Tabel 13. Daftar hasil Tes kekuatan Otot lengan, Tes Koordinasi mata tangan dan Tes Tembakan ke gawang (<i>shooting</i>).....	66
Tabel 14. Data mentah hasil Tes kekuatan Otot lengan, Tes Koordinasi mata tangan dan Tes Tembakan ke gawang (<i>shooting</i>).....	69
Tabel 15. Data Sesudah Tskor (1)	75
Tabel 16. Data sesudah Tskor (2).....	79
Tabel 17. Distribusi t	93

Tabel 18. Distribusi F	94
Tabel 19. Distribusi F (lanjutan)	95

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Petunjuk Pelaksanaan Tes	56
Lampiran 2	Perhitungan uji coba instrument tes tembakan ke gawang (<i>shooting</i>)	64
Lampiran 3	Daftar hasil Tes kekuatan Otot lengan, Tes Koordinasi Mata Tangan dan Tes Tembakan ke Gawang (<i>shooting</i>)..	66
Lampiran 4	Langkah-langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi	67
Lampiran 5	Data mentah hasil Tes kekuatan Otot lengan, Tes Koordinasi Mata Tangan dan Tes (<i>shooting</i>).....	69
Lampiran 6	Menghitung Rata-rata dan Simpangan Baku	70
Lampiran 7	Data Sesudah Tskor	75
Lampiran 8	Menghitung Rata-rata dan Simpangan baku.....	76
Lampiran 9	Mencari Persamaan Regresi.....	80
Lampiran 10	Mencari Koefisien Korelasi dan Uji Keberartian Koefisien Korelasi.....	87
Lampiran 11	Tabel Distribusi t	93
Lampiran 12	Tabel Distribusi F	94
Lampiran 12	Tabel Distribusi F (Lanjutan).....	95