

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN *POWER* OTOT
TUNGKAI TERHADAP HASIL TENDANGAN KONVERSI
PADA KLUB OLAHRAGA PRESTASI *RUGBY*
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*



MUHAMMAD PERDANA BARATA


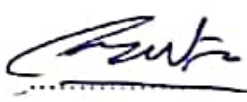
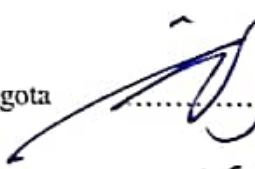

1602618029

**Skripsi ini dibuat untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk
mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS, 2022**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I (Drs. Iwan Barata, M.Pd) NIP. 196803092001121001		16/08 ²²
Pembimbing II (Dr. Hidayat Humaid, M.Pd) NIP. 196302101988031001		19/08 ²²

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si) NIP. 197004171999031002	Ketua	
2. (Lita Mulia, S.Pd., M.Pd.) NIP. 0030128607	Sekretaris		19/08 ²²
3. (Drs. Iwan Barata, M.Pd) NIP. 196803092001121001	Anggota		16/08 ²²
4. (Dr. Hidayat Humaid, M.Pd) NIP. 196302101988031001	Anggota		19/08 ²²
5. (Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., S.E., M.Si) NIP. 197911092003122001	Anggota

Tanggal Lulus : 29 JULI 2022

PERNYATAAN ORISINALITAS


Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 20 Juli 2022

Yang membuat pernyataan,




Muhammad Perdana Barata
1602618029



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : MUHAMMAD PERDANA BARATA
NIM : 1602618029
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN/PENDIDIKAN KEPELATIHAN
OLAHRAGA
Alamat email : perdanabarata2000@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP
HASIL TENDANGAN KONVERSI PADA KLUB OLAHRAGA PRESTASI
RUGBY UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Agustus 2022

Penulis

(MUHAMMAD PERDANA BARATA)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena atas berkat, rahmat dan karuniaNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Keseimbangan dan *Power* Otot Tungkai terhadap Tendangan Konversi pada Klub Olahraga Prestasi *Rugby* Universitas Negeri Jakarta.” Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.

Dalam menyelesaikan penelitian ini tentu banyak sekali tantangan dan hambatan yang dialami oleh peneliti. Dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan banyak sekali bimbingan, kritik, saran, dan motivasi yang sangat mendukung dari berbagai pihak sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada

1. Allah swt. yang telah memberikan banyak rahmat, karunia, rejeki, serta Kesehatan untuk peneliti sehingga penelitian ini dapat berjalan sesuai dengan harapan peneliti.
2. Orang tua tercinta, Ibu Yuliana serta Ayah Iwan Barata, yang senantiasa selalu memberikan dukungan baik secara moril, materi, dan psikologi. Yang selalu, menyayangi, dan memotivasi peneliti agar tidak menyerah dalam meraih cita-cita.
3. Diri sendiri Muhammad Perdana Barata, terima kasih telah mampu melewati segala tantangan dan hambatan yang hadir di dalam perjalanan kehidupan menjadi pribadi yang terus mengarah ke arah yang lebih baik.
4. Drs. Iwan Barata, M.Pd selaku dosen pembimbing I, dan Dr. Hidayat Humaid, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang sangat baik hati telah banyak meluangkan waktu, memberikan saran, kritik, motivasi, serta dukungan yang sangat bermanfaat bagi peneliti
5. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, serta Ibu Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., SE., M.Si selaku Pembimbing Akademik yang telah membantu peneliti dalam menuntaskan pendidikan sehingga mendapatkan gelar sarjana.
6. Nona Safira Araaita Adjani yang baru S.Pd telah senantiasa menemani dalam susah dan senang, memberikan dukungan, motivasi, memberikan kritik dan saran agar peneliti percaya akan diri sendiri dan menjadi lebih baik.
7. Teman-teman KOP Rugby UNJ yang sudah memberikan banyak bantuan kepada peneliti dalam melakukan penelitian, serta memberikan banyak

sekali bantuan berupa sumber – sumber untuk penelitian serta dukungan motivasi yang berlimpah.

8. Seluruh keluarga besar Floorball UNJ yang telah memberikan banyak bantuan dan pengalaman berorganisasi selama saya kuliah di sini terutama teman satu angkatan saya 2018 yang bengis yaitu Angga Pegi, Josef, Satrio , Tio Jonathan atau Mongol , Ponco, Eka Gandrung. Semoga kalian sehat dan sukses selalu.

Demikian ucapan terimakasih yang peneliti sampaikan, tentunya masih banyak orang yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Peneliti berharap walaupun penulisan skripsi ini tidaklah sempurna, tetapi dapat bermanfaat bagi orang lain yang membacanya dan bagi penelitian berikutnya.



*Memecerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL TENDANGAN KONVERSI PADA ATLET CLUB OLAHRAGA PRESTASI *RUGBY* UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) Hubungan keseimbangan (X_1), terhadap tendangan konversi (Y), 2) Hubungan *power* otot tungkai (X_2) terhadap tendangan konversi (Y), 3) Hubungan keseimbangan (X_1) dan *Power* otot tungkai (X_2) terhadap tendangan konversi (Y).

Pengambilan data ini dilaksanakan dari bulan Juni - Juli yang bertempat di Stadion Atletik Rawamangun dan GOR Pondok Bambu. Pengambilan data menggunakan metode deskriptif dengan studi teknik korelasi. Sampel berjumlah 18 orang dengan teknik pengambilan data *total sampling*. Instrumen tes keseimbangan menggunakan tes *Single leg eyes closed*. Untuk instrumen *power* otot tungkai menggunakan tes *standing long jump test*. Untuk tes tendangan konversi, peneliti menggunakan tes pengukuran tendangan konversi untuk melihat seberapa bagus hasil tendangan pada sampel yang telah divalidasi oleh para ahli. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah teknik korelasi sederhana dan korelasi ganda dengan dilanjutkan uji t pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan (X_1) dengan tendangan konversi (Y) yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi r_{x_1y} sebesar 0,613 dengan nilai t hitung 3,103 dan koefisien determinasinya sebesar 37,6% yang berarti bahwa jumlah kontribusinya sebesar 37,6%, 2) Terdapat pengaruh yang signifikan antara *power* otot tungkai (X_2) dengan hasil tendangan konversi (Y) yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi nilai r_{x_2y} sebesar 0,592 dengan t hitung 2,939 dan koefisien determinasi sebesar 35,1% yang berarti bahwa jumlah kontribusinya sebesar 35,1%, 3) Terdapat pengaruh yang signifikan antara keseimbangan (X_1) dan *power* otot tungkai (X_2) dengan hasil tendangan konversi (Y) yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi sebesar 0,765 dengan nilai f hitung 10,573 dan koefisien determinasi sebesar 58,5%, yang berarti *power* otot tungkai dan keseimbangan berpengaruh signifikan dengan hasil tendangan konversi.

Kata Kunci : Keseimbangan, *Power* Otot Tungkai, Tendangan Konversi, *Rugby*

Memartabatkan Bangsa

**THE RELATIONSHIP OF BALANCE AND LIMB MUSCLE POWER ON THE
RESULTS OF CONVERSION KICK IN RUGBY ACHIEVEMENT CLUB
ATHLETES JAKARTA STATE UNIVERSITY.**

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine 1) the relationship between balance (X1), the conversion kick (Y), 2) the relationship between leg muscle power (X2) and the conversion kick (Y), 3) The relationship between balance (X1) and leg muscle power (X2) against a conversion kick (Y).

This research was carried out from June - July at the Rawamangun Athletic Stadium and Pondok Bambu GOR. Data retrieval using descriptive method with the study of correlation techniques. The sample is 18 people with total sampling data collection technique. The balance test instrument uses Single leg eyes closed test. For the leg muscle power instrument, the standing long jump test is used. For the conversion kick test The researchers used the conversion kick measurement test to see how well the kicks performed on samples that had been validated by experts.. Statistical analysis technique used is simple correlation technique and multiple correlation followed by t test at significance level = 0.05.

The results of data analysis show that 1) there is a significant relationship between balance (X1) and conversion kick (Y) as indicated by the correlation coefficient r_{x1y} of 0.613 with a t value count 3.103 and the coefficient of determination is 37.6% which means that the total contribution is 37.6%, 2) there is a significant effect between muscle power limbs (X2) with conversion kick results (Y) which is indicated by the correlation coefficient of r_{x2y} value of 0.592 with t count of 2.939 and coefficient of determination of 35.1% which means that the total contribution is 35.1%, 3) there is a significant effect between balance (X1) and power r leg muscles (X2) with conversion kick results (Y) which is indicated by a correlation coefficient of 0.765 with a calculated f value of 10.573 and a coefficient of determination of 58.5%, which means that leg muscle power and balance have a significant effect on the results of the conversion kick.

Keyword : Balance, Leg Mucler Power, Conversion Kick, Rugby

Memartabatkan Bangsa

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena atas berkat, rahmat dan karuniaNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Keseimbangan dan *Power* Otot Tungkai terhadap Tendangan Komversi pada Klub Olahraga Prestasi *Rugby* Universitas Negeri Jakarta.**” Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Ibu Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., SE., M.Si selaku Pembimbing Akademik, Bapak Drs. Iwan Barata, M.Pd Selaku Pembimbing I, Dr. Hidayat Humaid, M.Pd, Selaku Pembimbing II, Orang tua, Pasangan dan seluruh kawan-kawan keluarga besar *Rugby* Universitas Negeri Jakarta yang selalu membantu dan senantiasa memberika dukungan.

Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini terdapat banyak kekurangan. Harapan Peneliti skripsi ini bisa bermanfaat bagi pembaca dan bagi penelitian berikutnya.

Jakarta, 11 Agustus 2022

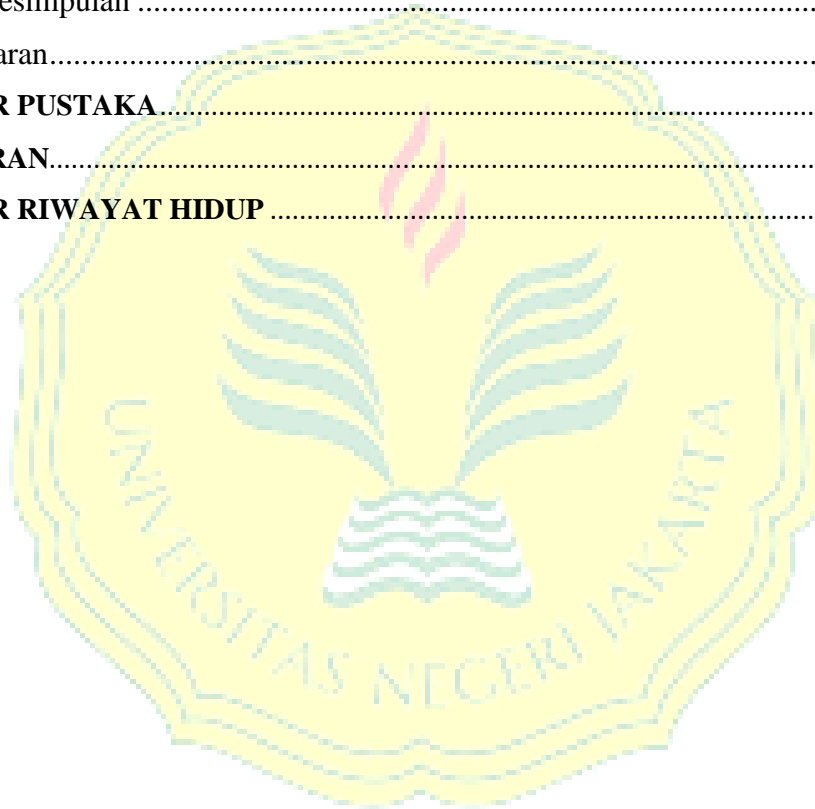
MPB

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Kegunaan Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN TEORETIK	11
A. Kerangka Teoritis.....	11
1. Hakikat <i>Rugby</i>	11
2. Hakikat Keseimbangan	32
3. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai	36
4. Hakikat Tendangan Konversi.....	39
B. Kerangka Berpikir.....	44
C. Pengajuan Hipotesis	48
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	49
A. Tujuan Penelitian	49
B. Waktu Penelitian	49
C. Tempat Penelitian.....	49
D. Metode Penelitian.....	49
E. Populasi dan Data Sampel.....	51
F. Instrumen Penelitian.....	52
G. Teknik Pengumpulan Data.....	55
H. Teknik Analisis Data.....	59

I. Hipotesis Statistik	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	65
A. Deskripsi Data Penelitian.....	65
B. Pengujian Hipotesis.....	69
C. Pembahasan.....	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	77
LAMPIRAN.....	79
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	95



*Meccerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tendangan Pembuka	14
Gambar 2.2 <i>Passing</i>	15
Gambar 2.3 <i>Knock-on</i>	16
Gambar 2.4 <i>Tackle</i>	17
Gambar 2.5 <i>Ruck</i>	17
Gambar 2.6 <i>Maul</i>	18
Gambar 2.7 <i>Scrum</i>	19
Gambar 2.8 <i>Line Out</i>	21
Gambar 2.9 Posisi Pemain	21
Gambar 2.10 <i>Props</i>	22
Gambar 2.11 <i>Hooker</i>	22
Gambar 2.12 <i>Locks</i>	23
Gambar 2.13 <i>Flankers</i>	24
Gambar 2.14 <i>Number 8</i>	24
Gambar 2.15 <i>Scrum Half</i>	25
Gambar 2.16 <i>Fly Half</i>	26
Gambar 2.17 <i>Centers</i>	27
Gambar 2.18 <i>Wings</i>	27
Gambar 2.19 <i>Full Back</i>	28
Gambar 2.20 Langkah Pertama.....	40
Gambar 2.21 Langkah Kedua	41
Gambar 2.22 Langkah Ketiga	41
Gambar 2.23 Langkah Keempat	42
Gambar 2.24 Langkah Kelima	42
Gambar 3. 1 Variabel Penelitian	50
Gambar 3. 2 <i>Single Leg Eyes Closed</i>	52
Gambar 3. 3 <i>Standing Long Jump</i>	53
Gambar 3. 4 Penilaian Tendangan Konversi	54

Memartabatkan Bangsa

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai (X1).....	65
Tabel 4. 2 Distribusi variabel Keseimbangan	67
Tabel 4. 3 Distribusi tabel hasil tendangan konversi	68
Tabel 4. 4 Uji Keberartian Koefisien Korelasi (X1) Dengan (Y).....	71



*Meccerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*