

**PENGARUH PANJANG LENGAN, POWER OTOT LENGAN
DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP
KETERAMPILAN LONG PASS PADA ATLET RUGBY**
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA



PENGARUH PANJANG LENGAN, POWER OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN *LONG PASS* PADA ATLET RUGBY

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara panjang lengan, *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan dengan keterampilan *long pass* pada atlet rugby Universitas Negeri Jakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa atlet rugby Universitas Negeri Jakarta dengan jumlah Sampel sebanyak 35 orang menggunakan survei dengan teknik analisis jalur. Berdasarkan data penelitian diperoleh hasil 1. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang lengan dengan *long pass* ditunjukkan dengan koefisien determinasi = 0,178 nilai tersebut sebesar 17,8% 2. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan dengan *long pass* ditunjukkan dengan koefisien determinasi = 0,126 nilai tersebut sebesar 12,6% 3. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan *long pass* ditunjukkan dengan koefisien determinasi = 0,030 nilai tersebut sebesar 3% 4. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan atas dengan Panjang lengan ditunjukkan dengan koefisien determinasi = 0,090 nilai tersebut sebesar 9% 5. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan atas dengan *power* otot lengan di tunjukan dengan koefisien determinasi = 0,392 nilai tersebut sebesar 39,2% 6. Terdapat hubungan antara panjang lengan dengan keterampilan *long pass* melalui koordinasi mata tangan ditunjukan dengan nilai = 0,336 7. Terdapat hubungan antara power otot lengan terhadap keterampilan *long pass* dengan koordinasi mata tangan di tunjukan dengan nilai 0,609.

Kata Kunci : Panjang Lengan, *Power* Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan, *Long Passing*, Rugby

THE EFFECT OF ARM LENGTH, ARM MUSCLE POWER AND HANDS EYE COORDINATION ON LONG PASS SKILLS IN JAKARTA STATE UNIVERSITY OF RUGBY ATHLETES

ABSTRACT

Abstract. This study aims to determine the effect of arm length, arm muscle power and hand eye coordination with long pass skills in rugby athletes at Jakarta State University. The population in this study were student rugby athletes at the Jakarta State University with a total sample of 35 people using a survey with path analysis techniques. Based on the research data, the results obtained are 1. There is a significant relationship between arm length and the long pass indicated by the coefficient of determination = 0.178, the value is 17.8% 2. There is a significant relationship between arm muscle power and the long pass, indicated by the coefficient of determination = 0.126, the value is equal to 12.6% 3. There is a significant relationship between eye-hand coordination and long pass as indicated by the coefficient of determination = 0.030, the value is 3% 4. There is a significant relationship between eye-hand coordination with arm length as indicated by the coefficient of determination = 0.090, the value 9% 5. There is a significant relationship between upper hand eye coordination and arm muscle power as shown by a coefficient of determination = 0.392, the value is 39.2% 6. There is a relationship between arm length and long pass skills through hand eye coordination indicated by a value = 0.336 7. Terdapat The relationship between arm muscle power and long pass skills with hand eye coordination is shown with a value of 0.609.

Keywords: Arm Length, Arm Muscle Power, Hand Eye Coordination, Long Passing, Rugby

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

Drs. Iwan Barata., M.Pd.
NIP. 196803092001121001

 07/02/23

Pembimbing II

Dr. Hidayat Humaid., M.Pd.
NIP. 196302101988031001

 14/02/23

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197205042005011002

Ketua

 15/02/23

2. Nur Fitrantri, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198506182015041002

Sekretaris

 13/02/23

3. Drs. Iwan Barata., M.Pd
NIP. 196803092001121001

Anggota

 07/02/23

4. Dr. Hidayat Humaid., M.Pd.
NIP. 196302101988031001

Anggota

 14/02/23

5. Ari Subarkah, S.Pd.,M.Pd.
NIP. 197404022005011003

Anggota

 22/02/23

Tanggal Lulus : 02 FEBRUARI 2023

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik sarjana baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan 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 karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 2023
Yang membuat pernyataan





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 : Lillo Lokmanto
NIM : 6315164231
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : lilo.lokmanto9b021@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 :
“Pengaruh Panjang Lengan, Power Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan
Terhadap Keterampilan Longpass Pada Atlet Rugby Universitas Negeri Jakarta”

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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, 20 Februari 2023

Penulis

(Lillo Lokmanto)

KATA PENGANTAR

Segala puja hanya bagi Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Berkat limpahan karunia nikmatNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **PENGARUH PANJANG LENGAN, POWER OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN LONG PASS PADA ATLET RUGBY UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA** dengan lancar. Penyusunan skripsi ini dalam rangka memenuhi tugas akhir skripsi yang diampu oleh Bapak Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd. Dalam proses penyusunannya tak lepas dari bantuan, arahan dan masukan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti ucapkan banyak terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak Dr. Tirto Apriyanto. S.Pd. M.Si selaku Ketua Program Studi Kepelatihan Olahraga, Bapak Drs. Iwan Barata, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I, Bapak Dr. Hidayat Humaid, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II, dan Bapak Ari Subarkah, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing Akademik, serta semua pihak yang telah membantu menyelesaikan karya ilmiah ini. Demikian apa yang dapat penulis sampaikan. penelitian ilmiah ini dapat bermanfaat untuk masyarakat umumnya, dan untuk penulis khususnya.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangan, sehingga penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun, sebagai bekal pengalaman bagi penulis agar lebih baik lagi di masa yang akan datang. Penulis meminta maaf apabila terdapat kesalahan baik yang disengaja ataupun yang tidak disengaja, kesalahan materi dan penyajian dalam skripsi ini. Semoga penilitian ini

bermafaat bagi pembaca dan pengguna yang membutuhkan pengetahuan dalam kajian yang sama.

Jakarta, 15 Januari 2023



DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	i
LEMBAR PERSEMBAHAN	ii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORETIK	9
A. Deskripsi Konseptual	9
1. Keterampilan <i>Long Passing</i>	9
2. Panjang Lengan.....	39
3. Daya Ledak Otot Lengan.....	44
4. Kordinasi Mata Tangan	54
B. Penelitian Yang Relevan.....	59
C. Kerangka Berfikir	61
1. Pengaruh Panjang Lengan (X1) Terhadap Koordinasi Mata Tangan (X3).....	61
2. Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan (X2) Terhadap Koordinasi Mata Tangan (X3).....	62

3. Pengaruh Panjang Lengan (X1) Terhadap Keterampilan <i>Long Passing</i> (Y)	63
4. Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan (X2) Terhadap Keterampilan <i>Long Passing</i> (Y)	65
5. Pengaruh Koordinasi Mata Tangan (X3) Terhadap Keterampilan <i>Long Passing</i> (Y)	66
6. Pengaruh Panjang Lengan (X1) Melalui Koordinasi Mata Tangan (X3) Terhadap Keterampilan <i>Long Passing</i> (Y)	67
7. Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan (X2) Terhadap Koordinasi Mata Tangan (X3)	68
D. Hipotesis Penelitian	69

BAB III METODE PENELITIAN 71

A. Tujuan Penelitian	71
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	72
1. Waktu.....	72
2. Tempat Penelitian	72
C. Metode Penelitian	72
D. Populasi	74
E. Sampel	74
F. Teknik Pengambilan Sampel	75
G. Penyusunan Instrumen Sampel.....	75
1. Panjang Lengan.....	76
2. Kekuatan Otot Lengan.....	78
3. Koordinasi Mata Tangan	81
4. Keterampilan <i>Long Passing</i>	84
H. Teknik Analisis Data	95
I. Hipotesis Statistik	97

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... 98

A. Deskripsi Data.....	98
------------------------	----

1.	Variabel Keterampilan <i>Long Passing</i> (Y)	98
2.	Variabel Panjang Lengan (X1)	99
3.	Variabel Otot Lengan (X2).....	100
4.	Variabel Koordinasi Mata Tangan (X3)	101
B.	Pengujian Persyaratan Analisis.....	102
1.	Uji Normalitas Data	102
2.	Uji Homogenitas	103
C.	Pengujian Hipotesis	104
1.	Uji Signifikansi Dan Linearitas Regresi Keterampilan <i>Long Passing</i> Atas Panjang Lengan	105
2.	Uji Signifikansi Dan Linearitas Regresi Keterampilan <i>Long passing</i> Atas Power Otot Lengan	106
3.	Uji Signifikansi Dan Linearitas Regresi Keterampilan <i>Long Passing</i> Atas Koordinasi Mata Tangan	107
4.	Uji Signifikansi Dan Linearitas Regresi Koordinasi Mata Tangan Atas Panjang Lengan	108
5.	Uji Signifikansi Dan Linearitas Regresi Koordinasi Mata Tangan Atas Power Otot Lengan	109
6.	Pengaruh Tidak Langsung Panjang Lengan Terhadap Keterampilan <i>Long Pass</i> Melalui Koordinasi Mata Tangan ...	109
7.	Pengaruh Tidak Langsung Power Otot Lengan Terhadap Keterampilan <i>Long Pass</i> Melalui Koordinasi Mata Tangan ...	110
D.	Pembahasan	110
1.	Pengaruh Langsung Positif Panjang Lengan (X1) Terhadap Keterampilan <i>Long Passing</i> (Y)	111
2.	Pengaruh Langsung Positif Power Otot Lengan (X2) Terhadap Keterampilan <i>Long Passing</i> (Y)	111
3.	Pengaruh Langsung Positif Koordinasi Mata Tangan (X3) TerhadapKeterampilan <i>Long Passing</i> (Y)	112
4.	Pengaruh Langsung Positif Panjang Lengan (X1) Terhadap Koordinasi Mata Tangan (X3).....	113

5. Pengaruh Langsung Positif <i>Power</i> Otot Lengan (X2) Terhadap Koordinasi Mata Tangan (X3)	113
6. Pengaruh Tidak Langsung Panjang Lengan (X1) Terhadap Keterampilan <i>Long Pass</i> (Y) Melalui Koordinasi Mata Tangan (X3)	114
7. Pengaruh Tidak <i>Power</i> Otot Lengan (X2) Terhadap Keterampilan <i>Long Pass</i> (Y) Melalui Koordinasi Mata Tangan (X3)	115
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	116
A. Kesimpulan	116
B. Saran	117
DAFTAR PUSTAKA	119
LAMPIRAN-LAMPIRAN	130