

**HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN
KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *FLYING SHOOT*
PADA SISWA PROGRAM EKSTRAKURIKULER HANDBALL
DI SMPN 173 JAKARTA UTARA**





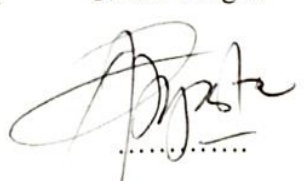




**DOMI AJI GUNA
1602617168**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Dr.Sujarwo,S.Pd.,M.Pd.</u> NIP. 197604252003121001		14 / 23 / 02
Pembimbing II <u>Dr.Bayu nugraha,S.Pd.,M.Pd.</u> NIP.198112182010121002		17 / 23 / 02

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Tirto apriyanto, S.Pd.,M.Si.</u> NIP. 197004171999031002	Ketua		20 / 2 / 23
2. <u>Okki yonda, S.Or.,M.Pd</u> NIDN. 0025109201	Sekretaris		14 / 23 / 02
3. <u>Dr.Sujarwo,S.Pd.,M.Pd.</u> NIP. 197604252003121001	Anggota		14 / 23 / 02
4. <u>Dr.Bayu nugraha,S.Pd.,M.Pd.</u> NIP. 198112182010121002	Anggota		17 / 23 / 02
5. <u>Juriana.M.Si.Psi.</u> NIP. 197606242005012005	Anggota	

Tanggal Lulus :

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, 16 Januari 2023
Yang membuat pernyataan,



DOMI AJI GUNA
1602617168



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 : Domi Aji Guno
NIM : 1603617168
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : domiajiguna02@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 Antara Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Flying Shoot Pada Siswa Program Ekstrakurikuler Handball Di Smpn 173 Jakarta Utara

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, 27 Februari 2023

Penulis

(Domi Aji Guna)

**HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN
KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *FLYING SHOOT* PADA
SISWA PROGRAM EKSTRAKURIKULER HANDBALL DI SMPN 173
JAKARTA UTARA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya Hubungan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan *flying shoot*, Hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *flying shoot* dan Hubungan antara daya ledak otot lengan dan kelincahan secara bersama sama dengan kemampuan *flying shoot*. Pengambilan data dilakukan pada Senin, 26 Desember 2022 di Lapangan SMPN 173 Jakarta Utara. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif asosisatif dengan teknik studi korelasi. Uji analisis data yang diunakan adalah dengan mencar regresi dan korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pertama, terdapat hubungan yang berarti antara Daya Ledak Otot Lengan dengan Kemampuan *Flying shoot*, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = -1,332 + 1,211X_1$ koefesien korelasi $r_{y_1} = 0,547$ Dan koefesien determinasi $(r_{y_1}^2) = 0,300$ Yang berarti variabel Daya Ledak Otot Lengan memberikan sumbangan terhadap Kemampuan *Flying shoot* 30,0%. Kedua, terdapat hubungan yang berarti antara Kelincahan dengan Kemampuan *Flying shoot*, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 14,123 + -0,625X_2$, koefesien korelasi $r_{y_2} = 0,507$ Dan koefesien determinasi $(r_{y_2}^2) = 0,286$ Yang berarti variabel Kelincahan memberikan sumbangan dengan Kemampuan *Flying shoot* sebesar 28,6% Ketiga, terdapat hubungan yang berarti antara Daya Ledak Otot Lengan dan Kelincahan dengan Kemampuan *Flying shoot*, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 8,316 + 1,074X_1 + -0,541 X_2$, koefesien korelasi $r_{y_{1-2}} = 0,699$.

Kata Kunci : daya ledak otot lengan, kelincahan, *flying shot*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ARM MUSCLE EXPLOSION AND Agility
TO FLYING SHOOT ABILITY IN STUDENTS' HANDBALL
EXTRACURRICULAR PROGRAM AT SMPN 173 JAKARTA UTARA**

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between the explosive power of the arm muscles and the ability to fly shoot, the relationship between agility and the ability to fly shoot and the relationship between the explosive power of the arm muscles and agility together with the ability to fly shoot. This research was conducted on Monday, December 26 2022 in the Field of SMPN 173 North Jakarta. This study uses associative quantitative research methods with correlation study techniques. The data analysis test used is to look for regression and correlation. The results showed that first, there was a significant relationship between Arm Muscle Explosive Power and Flying shoot Ability, with the linear equation $\hat{Y} = -1.332 + 1.211X_1$ correlation coefficient $ry_1 = 0.547$ and the coefficient of determination $(ry_1^2) = 0.300$, which means that the variable Muscle Explosive Power Arms contribute to 30.0% Flying shoot Ability. Second, there is a significant relationship between agility and flying shoot ability, with the equation of the linear line $\hat{Y} = 14.123 + -0.625X_2$, the correlation coefficient $ry_2 = 0.507$ and the coefficient of determination $(ry_2^2) = 0.286$, which means that the agility variable contributes to the ability to fly shoot by 28 .6% Third, there is a significant relationship between Arm Muscle Explosive Power and Agility with Flying shoot Ability, with the equation of a linear line $\hat{Y} = 8.316 + 1.074X_1 + -0.541 X_2$, correlation coefficient $ry_{1-2} = 0.699$.

Keywords: arm muscle explosive power, agility, flying shot

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Flying Shoot Pada Siswa Program Ekstrakurikuler Handball Di SMPN 173 Jakarta Utara” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh sebab itu, peneliti ucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Psi.,M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Sujarwo, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak Dr. Bayu Nugraha, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2. Ibu Juriana, S.Psi., M.Si, Psikolog selaku Penasihat Akademik. Pihak SMPN 173 Jakarta Utara yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang diperlukan, Kedua Orang Tua dan Keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun dan moral.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 16 Januari 2023

D.A.G

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIK	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Hakikat Bola Tangan.....	7
2. Hakikat Kemampuan <i>Flying shoot</i>	13
3. Hakikat Daya Ledak Otot Lengan.....	16
4. Hakikat Kelincahan	23
B. Kerangka Berfikir	28
C. Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Tujuan penelitian	33
B. Tempat dan waktu penelitian	33
C. Metode Penelitian	33
D. Populasi dan teknik pengambilan sampel	34
E. Instrumen Penelitian	35
F. Teknik Pengambilan Data	40

G.	Teknik Analisis Data	40
H.	Hipotesis Statistika	43
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		46
A.	Deskripsi Data.....	46
B.	Pengujian Hipotesis	50
C.	Pembahasan	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		55
A.	Kesimpulan	55
B.	Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA		57
LAMPIRAN - LAMPIRAN		59
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		59100



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Lapangan Bola Tangan Indoor	9
Gambar 2 Dribbling	10
Gambar 3 Catch Ball	11
Gambar 4 Passing.....	12
Gambar 5 Dribbling	12
Gambar 6 Shooting	13
Gambar 7 Teknik Flying Shot.....	15
Gambar 8 Teknik Flying shoot.....	16
Gambar 9 Hubungan Antar Komponen Kemampuan Biomotor	17
Gambar 10 Sport-Specific Combinations Among The Dominant Biomotor.....	18
Gambar 11 Otot Lengan Bagian Atas	21
Gambar 12 Otot Lengan Bagian Bawah	22
Gambar 13 Konstelasi Penelitian.....	34
Gambar 14 Two Hand Medicine Ball Throw	36
Gambar 15 illinois agility run	37
Gambar 16 Tes Flying Shot	40
Gambar 17 Grafik histogram data Daya Ledak Otot Lengan (X_1).....	47
Gambar 18 Grafik Histogram Kelincahan (X_2).....	49
Gambar 19 Grafik Histogram Kemampuan Flying shoot (Y).....	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Form Penilaian Two Hand Medicine Ball Throw.....	36
Tabel 2 Kriteria Two Hand Medicine Ball Throw.....	37
Tabel 3 Format Tes Kelincahan.....	38
Tabel 4 Kriteria Illinois agility run.....	39
Tabel 5 Intrepretasi perhiungan korelasi.....	43
Tabel 6 Deskripsi Data Penelitian.....	46
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan (X_1).....	47
Tabel 8 Distribusi frekuensi Kelincahan (X_2).....	48
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Kemampuan Flying shoot (Y).....	49
Tabel 10 Uji keberartian koefesien korelasi (X_1) terhadap (Y).....	51
Tabel 11 Uji keberartian koefesien korelasi (X_2) terhadap (Y).....	52
Tabel 12 Uji keberartian koefesien korelasi Ganda.....	53



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Data Tes Penelitian	59
Lampiran 2 Perhitungan Deskripsi Data	60
Lampiran 3 Menghitung Rata Rata dan Simpangan Baku	62
Lampiran 4 Data Mentah Hasil Tes	64
Lampiran 5 Menghitung T Skor	65
Lampiran 6 Data Sesudah T skor	66
Lampiran 7 Mencari Persamaan Regresi	67
Lampiran 8 Mencari Koefisien korelasi dan Uji keberartian korelasi	76
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian	80

