

**HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN
KEMAMPUAN *SIDESTEP* PADA ATLET *RUGBY* DKI
JAKARTA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*



RAHMA ANDIRA PUTRI

1602617101

**Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Olahraga**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2023**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		11 / 08 23
<u>Drs. Iwan Barata, M.Pd.</u> NIP. 196803092001121001
Pembimbing II		18 / 08 23
<u>Dr. Hidayat Humaid, M.Pd.</u> NIP. 196302101988031001

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 198506182015041002	Ketua		14 / 08 23
2. <u>Okki Yonda, S.Or., M.Pd.</u> NIDK. 0025109201	Sekretaris		11 / 08 23
3. <u>Drs. Iwan Barata, M.Pd.</u> NIP. 196803092001121001	Anggota		11 / 08 23
4. <u>Dr. Hidayat Humaid, M.Pd.</u> NIP. 196302101988031001	Anggota		18 / 08 23
5. <u>Juriana, M.Si, Psikolog.</u> NIP. 197606242005012005	Anggota		18 / 08 23

Tanggal Lulus : 24 Juli 2023

PERNYATAAN ORISINILITAS

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 di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis 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, 12 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



Rahma Andira Putri

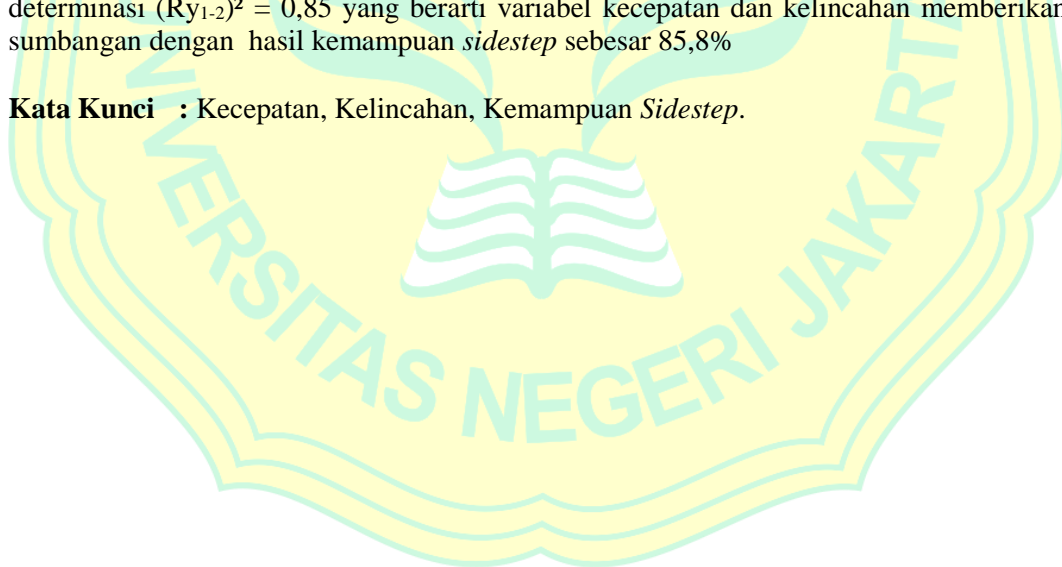
1602617101

HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN SIDE STEP ATLET RUGBY DKI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1). Hubungan kecepatan dengan kemampuan *sidestep* atlet *rugby* DKI Jakarta. (2). Hubungan Kelincahan dengan kemampuan *sidestep* atlet *rugby* DKI. (3). Hubungan antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *sidestep* atlet *rugby* DKI Jakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik studi korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet *Rugby* DKI Jakarta dengan jumlah 24 atlet. Jumlah sampel sebanyak 24 atlet, sampel ditentukan dengan teknik Sampling jenuh. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: (1). Terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan dengan hasil kemampuan *Sidestep*, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 2,91 + 1,55 X_1$, korelasi $r_{y_1} = 0,97$ dan koefisien determinasi $(r_{y_1}^2) = 0,95$ yang berarti variabel kecepatan memberikan sumbangan terhadap hasil kemampuan *sidestep* sebesar 95,3 % (2). Terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan hasil kemampuan *sidestep*, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 4,36 + 0,76 X_2$. Koefisien korelasi $(r_{y_2}) = 0,97$ dan koefisien determinasi $(r_{y_2}^2) = 0,94$ yang berarti variabel kelincahan hanya memberikan sumbangan dengan hasil kemampuan side step sebesar 94,9%. (3). Terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan dan kelincahan dengan hasil kemampuan *sidestep* secara bersama-sama, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 4,02 + 0,36 X_1 + 0,58 X_2$. koefisien korelasi $R_{y_{1-2}} = 0,0019$ dan koefisien determinasi $(R_{y_{1-2}})^2 = 0,85$ yang berarti variabel kecepatan dan kelincahan memberikan sumbangan dengan hasil kemampuan *sidestep* sebesar 85,8%

Kata Kunci : Kecepatan, Kelincahan, Kemampuan *Sidestep*.

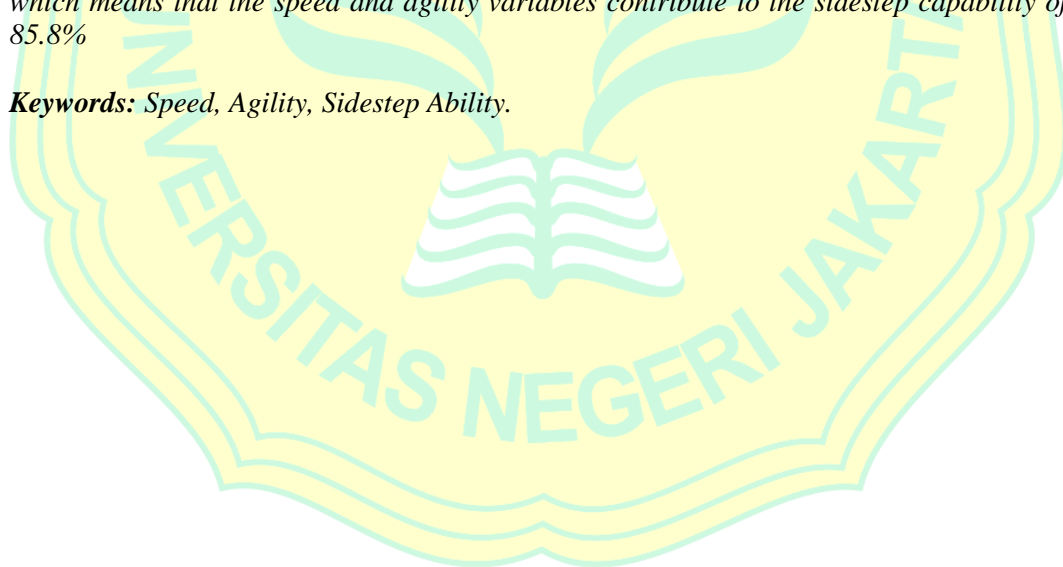


THE RELATIONSHIP BETWEEN SPEED AND AGILITY WITH THE SIDE STEP ABILITY OF DKI JAKARTA RUGBY ATHLETES

ABSTRACT

This study aims to determine: (1). Correlation between speed and sidestep ability of DKI Jakarta rugby athletes. (2). Relationship between agility and sidestep ability of DKI Jakarta rugby athletes. (3). The relationship between speed and agility together with the sidestep ability of DKI Jakarta rugby athletes. The method used in this study is a survey method with correlational study techniques. The population in this study were DKI Jakarta Rugby athletes with a total of 24 athletes. The number of samples is as much as 24 athletes, the samples are determined by saturated sampling technique. The results of the study concluded that: (1). There is a significant relationship between speed and Sidestep ability results, with the linear line equation $\hat{Y} = 2.91 + 1.55 X_1$, the correlation $r_{y1} = 0.97$ and the coefficient of determination $(r_{y1}^2) = 0.95$ which means that the speed variable contributes to the results sidestep ability of 95.3% (2). There is a significant relationship between agility and sidestep ability results, with the linear line equation $\hat{Y} = 4.36 + 0.76 X_2$. The correlation coefficient $(r_{y2}) = 0.97$ and the coefficient of determination $(r_{y2}^2) = 0.94$ which means that the agility variable only contributes to the side step capability of 94.9%. (3). There is a significant relationship between speed and agility and sidestep capability results together, with the linear line equation $\hat{Y} = 4.02 + 0.36 X_1 + 0.58 X_2$. the correlation coefficient $R_{y1-2} = 0.0019$ and the coefficient of determination $(R_{y1-2})^2 = 0.85$ which means that the speed and agility variables contribute to the sidestep capability of 85.8%

Keywords: Speed, Agility, Sidestep Ability.



LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim...

Skripsi ini saya dedikasikan untuk ibu saya, Ibu Ratih Sukmawati, yang selalu mendoakan dan mendukung penuh diri saya.

Terima kasih kepada Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Bapak Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd, M.Si yang selalu membantu, membimbing, mengarahkan, dan mengawasi kami. Kepada Dosen Pembimbing I saya Bapak Drs. Iwan Barata, M.Pd dan Dosen Pembimbing II saya Bapak Dr. Hidayat Humaid, M.Pd yang senantiasa membimbing saya dengan sabar dari penyusunan hingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya dengan hasil yang cukup maksimal.

Terima kasih kepada Dosen Pembimbing Akademik saya Ibu Juriana, M.si, Psikolog yang turut membimbing saya, menerima keluhan saya semasa perkuliahan.

Terima kasih kepada para dosen dan staff FIK UNJ khususnya Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

Teruntuk Andi dan Sheila, teman saya sahabat saya yang selalu memberi semangat dukungan dan mau direpotkan, terima kasih atas segala yang pernah kalian lakukan dihidup saya, sampai akhirnya saya bisa menyelesaikan skripsi.

Terima kasih Tim Rugby DKI Jakarta yang selalu mensupport dan membantu.

Terima kasih untuk diri saya sendiri yang sudah berjuang dan sampai saat ini.

“Selesaikan apa yang sudah dimulai.”



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 : Rahma Andira Putri
NIM : 1602617101
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga / Pendidikan Keperawatan Olahraga
Alamat email : rmandira@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 kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan sidestep
pada atlet Rugby DKI 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 20 Agustus 2023

Penulis

(Rahma Andira Putri)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah serta karunia dan segala nikmat yang selalu datang dari-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan *Sidestep* pada Atlet Rugby DKI Jakarta”**. Tujuan peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak Prof Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Drs. Iwan Barata, M.Pd selaku Pembimbing 1 dan Bapak Dr. Hidayat Humaid, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah banyak membantu dan telah meluangkan waktu, tenaga serta pikiran dalam membimbing penulis sehingga akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Ibu Juriana, M.Si, Psikolog sebagai Penasehat Akademik yang telah membimbing saya selama perkuliahan.

Tak lupa juga penulis ucapkan banyak terimakasih kepada seluruh Dosen dan Staf di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Rekan-rekan mahasiswa program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan Teman-teman Rugby DKI Jakarta.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi ilmu pengetahuan keolahragaan khususnya di cabang olahraga rugby.

Jakarta, 12 Juli 2023

RAP

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Kegunaan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORITIK	Error! Bookmark not defined.
A. Kerangka Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1. Hakikat Kecepatan.....	Error! Bookmark not defined.
2. Hakikat Kelincahan	Error! Bookmark not defined.
3. Hakikat Kemampuan <i>Sidestep</i>	Error! Bookmark not defined.
4. Hakikat <i>Rugby</i>	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
C. Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODELOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Waktu dan Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

D.	Populasi dan Teknik Pengambilan sampel	Error! Bookmark not defined.
E.	Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F.	Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
G.	Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
H.	Hipotesis Statistik	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Deskripsi Data	Error! Bookmark not defined.
1.	Variabel Kecepatan (X_1)	Error! Bookmark not defined.
2.	Variabel Kelincahan (X_2)	Error! Bookmark not defined.
3.	Variabel Hasil Kemampuan <i>Side Step</i> (Y)	Error! Bookmark not defined.
B.	Pengujian Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
1.	Hubungan kecepatan dengan hasil kemampuan <i>sidestep</i>	Error! Bookmark not defined.
2.	Hubungan Kelincahan dengan hasil kemampuan <i>sidestep</i>	Error! Bookmark not defined.
3.	Hubungan kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan hasil kemampuan <i>sidestep</i>	Error! Bookmark not defined.
C.	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
1.	Hubungan kecepatan dengan hasil kemampuan <i>sidestep</i>	Error! Bookmark not defined.
2.	Hubungan kelincahan dengan hasil kemampuan <i>sidestep</i>	Error! Bookmark not defined.
3.	Hubungan kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan hasil kemampuan <i>sidestep</i>	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.

B. Saran**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKAError! Bookmark not defined.

LAMPIRAN.....Error! Bookmark not defined.

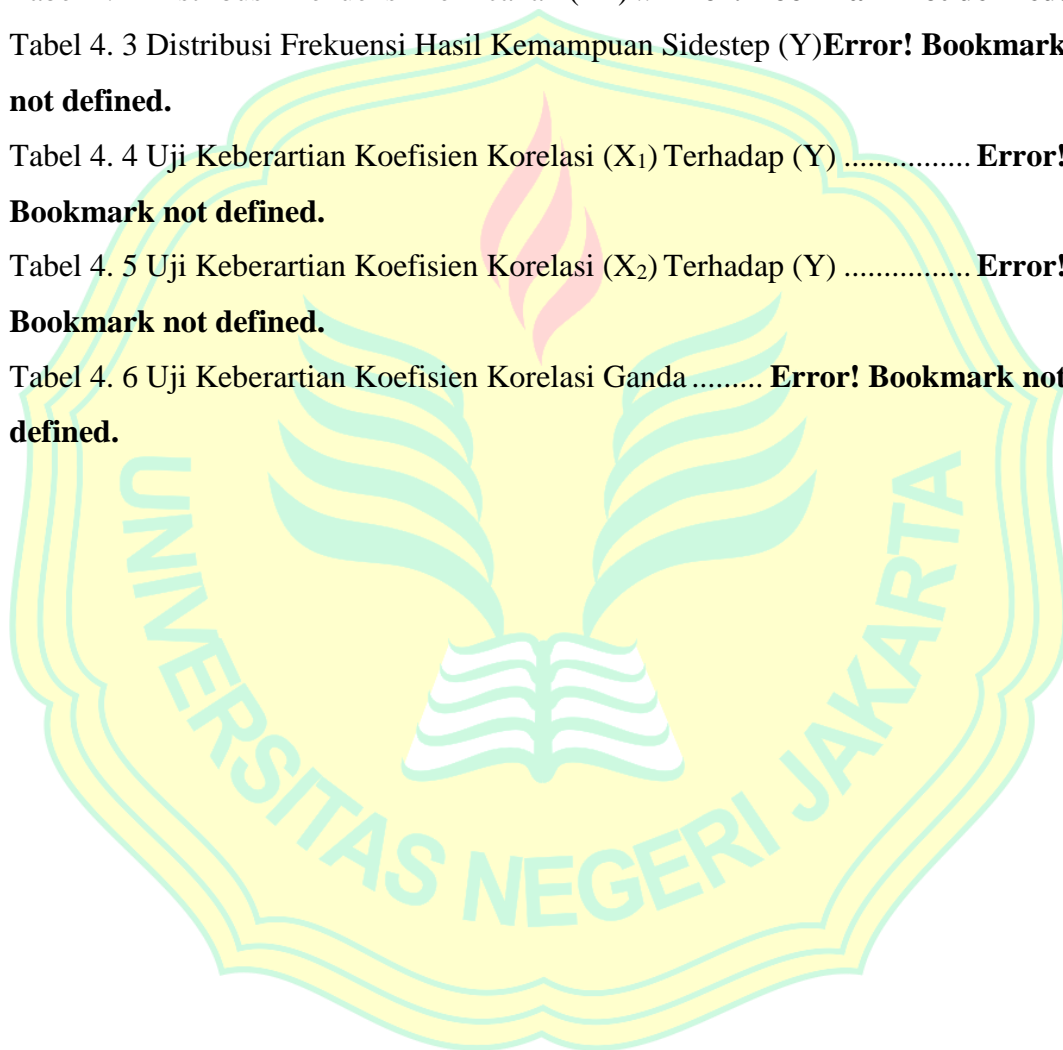


DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 .1 . <i>Shuttle Run, Lari Boomerang, Zig-Zag Run ..</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2 .2 . <i>Sidestep</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 3 <i>Gawang Rugby</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2 .4 <i>Bola Rugby</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2 .5 . <i>Tendangan Pembuka</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 6 . <i>Mengumpan</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2 .7 . <i>Knock-on</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 8 . <i>Tackle</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2 .9 . <i>Ruck</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2 .10 . <i>Maul</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 11 <i>Scrum</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 12 <i>Lineout</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 1 <i>Konstelasi Penelitian</i>	Error! Bookmark not defined. 6
Gambar 3. 2 <i>Lari 20 Meter</i>	Error! Bookmark not defined. 9
Gambar 3. 3 <i>Tes Dodging Run</i>	52
Gambar 3. 4 <i>Tes Stop Sidestep</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 1 <i>Grafik Histogram Data Kelincahan (X₂)</i>	61
Gambar 4. 2 <i>Grafik Histogram Data Kemampuan Sidestep (Y)</i>	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tes Kecepatan lari 20 meter.....	51
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Kecepatan (X_1)....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Kelincahan (X_2) ..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Hasil Kemampuan Sidestep (Y)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Uji Keberartian Koefisien Korelasi (X_1) Terhadap (Y)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 Uji Keberartian Koefisien Korelasi (X_2) Terhadap (Y)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 6 Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Biodata Atlet.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Langkah-Langkah Distribusi Frekuensi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Balasan Surat Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Surat Keterangan Validitas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.