

**HUBUNGAN ANTARA *FITTING SHAFT* DAN *FLEXIBILITY*
DENGAN KEMAMPUAN PUKULAN *IRON 7*
PADA PEMAIN GOLF**



**Almer Noreen Nurdaffa
NIM 1604620037**

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

**HUBUNGAN ANTARA *FITTING SHAFT* DAN *FLEXIBILITY*
DENGAN KEMAMPUAN PUKULAN *IRON 7*
PADA PEMAIN GOLF**



**Almer Noreen Nurdaffa
NIM 1604620037**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelara Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd
NIP. 196705081993031001



21/07/2025

Pembimbing II

Dr. Abdul Gani, S.Pd, M.Pd
NIP. 197802172006041001



22/07/2025

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Andri Irawan, M.Pd.
NIP 198009092006041001

Ketua.



21/07/2025

2. Heru Miftakhudin, S.Or., M.Pd
NIP 199211122023211022

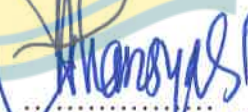
Sekretaris



22/07/2025

3. Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd
NIP. 196705081993031001

Anggota



21/07/2025

4. Dr. Abdul Gani, S.Pd, M.Pd
NIP 197802172006041001

Anggota



22/07/2025

5. Dr. Mansur Jauhari, M.Si.
NIP 197408152005011003

Anggota



21/07/2025

Tanggal Lulus : 15 Juli 2025

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 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 kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena melanggar, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 15 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan,



Almer Noreen Nurdaffa
NIM 1604620037

Intelligentia - Disiplin



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
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 : ALMER NOREEN NURDAFFA
NIM : 1604620037
Fakultas/Prodi : FIKK / KEPELATIHAN KECABANGAN OLAH RAGA
Alamat email : almemoreennurdaffa@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 FITTING SHAFT DAN FLEXIBILITY
DENGAN KEMAMPUAN PUKULAN IRON 7 PADA PEMAIN GOLF

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 15 Juli 2025

Penulis

(ALMER NOREEN NURDAFFA)

HUBUNGAN ANTARA *FITTING SHAFT* DAN *FLEXIBILITY* DENGAN KEMAMPUAN PUKULAN *IRON 7* PADA PEMAIN GOLF

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *fitting shaft* dan fleksibilitas tubuh terhadap kemampuan pukulan menggunakan *Iron 7* pada pemain golf amatir di Padang Golf Cilangkap. Menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, penelitian melibatkan 30 atlet yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan melalui pengukuran kecocokan *fitting shaft* (skala 1-5), tes fleksibilitas bahu, serta pengukuran kemampuan pukulan *Iron 7* menggunakan perangkat launch monitor. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Rank Spearman dan regresi linear berganda untuk menguji hubungan dan pengaruh simultan variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara *fitting shaft* dengan kemampuan pukulan ($p = 0,061$; $p = 0,747$). Sebaliknya, terdapat hubungan signifikan antara fleksibilitas tubuh dan kemampuan pukulan ($p = 0,624$; $p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa semakin baik fleksibilitas tubuh seorang pemain, semakin baik pula kemampuan pukulannya. Selanjutnya, hasil analisis regresi berganda mengungkapkan bahwa kedua variabel, *fitting shaft* dan fleksibilitas tubuh, secara simultan memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan pukulan ($F = 4,436$; $p = 0,022$), dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,247. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa fleksibilitas tubuh merupakan faktor dominan dalam meningkatkan kemampuan pukulan menggunakan *Iron 7*. *Fitting shaft*, meskipun tidak signifikan secara statistik, tetap merupakan faktor yang perlu dipertimbangkan. Implikasi praktis dari temuan ini adalah, atlet disarankan untuk melakukan *fitting shaft* secara berkala dan mengintegrasikan latihan fleksibilitas tubuh dalam program latihan mereka guna mengoptimalkan kemampuan pukulan.

Kata Kunci: *Fitting shaft*, Fleksibilitas Tubuh, Kemampuan Pukulan, *Iron 7*, Golf

Intelligentia - Dignitas

RELATIONSHIP BETWEEN SHAFT FITTING AND FLEXIBILITY WITH THE PERFORMANCE OF IRON 7 SHOTS IN GOLF PLAYERS

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between fitting shaft and body flexibility on the Iron 7 shot ability of amateur golfers at Padang Golf Cilangkap. Using a quantitative correlational approach, the study involved 30 athletes selected through purposive sampling. Data were collected through measurements of shaft fitting compatibility (scale 1-5), shoulder flexibility tests, and Iron 7 shot ability using a launch monitor device. Data analysis was conducted using Spearman's Rank correlation and multiple linear regression to test the relationship and simultaneous influence of the variables. The results showed that there was no significant relationship between fitting shaft and shot ability ($p = 0.061$; $p = 0.747$). In contrast, a significant relationship was found between body flexibility and shot ability ($p = 0.624$; $p < 0.001$), indicating that the better the flexibility of a player's body, the better their shot ability. Furthermore, the results of multiple regression analysis revealed that both variables, fitting shaft and body flexibility, significantly influenced shot ability simultaneously ($F = 4.436$; $p = 0.022$), with a coefficient of determination (R^2) of 0.247. The conclusion of this study emphasizes that body flexibility is the dominant factor in improving Iron 7 shot ability. While fitting shaft was not statistically significant, it remains a factor to be considered. The practical implication of this finding is that athletes are advised to periodically perform shaft fitting and incorporate body flexibility exercises into their training programs to optimize shot ability.

Keywords: Shaft Fitting, Body Flexibility, Stroke Ability, Iron 7, Golf

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta dengan judul "**HUBUNGAN ANTARA *FITTING SHAFT* DAN *FLEXIBILITY* DENGAN KEMAMPUAN PUKULAN *IRON 7* PADA PEMAIN GOLF**"

Saya menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak., dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan berbagai fasilitas dan kemudahan selama penulis menempuh pendidikan di fakultas ini.
2. Bapak **Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd** selaku Ketua Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, yang selalu memberikan arahan dan dukungan.
3. Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran, dan motivasi selama penyusunan skripsi ini.
4. Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si** selaku dosen pembimbing akademik
5. Kedua orang tua saya Bapak **Ir. Fadhil Agus Tribasuki, M.Si** dan Ibu **Rukmini Judihastuti Ekaputri, SH** yang telah memberikan doa, semangat, dan motivasi.
6. Teman-teman seperjuangan, yang selalu memberikan semangat dan kebersamaan selama menempuh pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.
7. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, baik langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian skripsi ini.

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

Jakarta, 15 Juli 2025

Penulis,

Almer Noreen Nurdaffa
NIM 1604620037

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Kegunaan Penelitian	8
 BAB II KAJIAN TEORITIK	 10
A. Deskripsi Konseptual	10
1. Hakikat Kemampuan Pukulan Menggunakan <i>Iron 7</i>	10
2. Hakikat <i>Fitting Shaft</i> dalam Golf	16
3. Hakikat <i>Flexibility</i> (Fleksibilitas)	21
4. Hakikat Golf	26
5. Hakikat Ketrampilan dalam Bermain Golf	28
6. Teori <i>Motor Learning</i> dan <i>Skill Acquisition</i>	38
B. Kerangka Berpikir	42
1. Hubungan <i>Fitting Shaft</i> dengan Kemampuan Pukulan <i>Iron 7</i>	42
2. Hubungan <i>Fleksibilitas</i> dengan Kemampuan Pukulan <i>Iron 7</i>	43
3. Interaksi <i>Fitting Shaft</i> dan <i>Fleksibilitas</i> dalam Mempengaruhi Kemampuan Pukulan <i>Iron 7</i>	43
C. Hipotesis Penelitian	44
 BAB III METODE PENELITIAN	 45
A. Tujuan Penelitian	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian	45
C. Desain Penelitian	46
D. Populasi dan Sampel	46
E. Instrumen Penelitian	47
F. Teknik Pengumpulan Data	50
G. Teknik Analisa Data	55
1. Analisis Univariat	55
2. Analisis Bivariat	55
H. Hipotesis Statistika	57

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
A. Deskripsi Data	59
1. Statistik Deskriptif Karakteristik Responden	59
2. Statistik Deskriptif Data Responden	62
B. Pengujian Hipotesis	64
1. Analisis Bivariat	64
C. Pembahasan Hasil Penelitian	68
1. Hubungan antara <i>Fitting Shaft</i> dan Kemampuan Pukulan	68
2. Hubungan antara Fleksibilitas dan Kemampuan Pukulan	71
3. Hubungan antara <i>Fitting shaft</i> dan Fleksibilitas Tubuh dengan Kemampuan Pukulan	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	83

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar Total Lapangan dan Jumlah Pemain Golf 5 Negara Asia.....	1
2. Gambar Urutan Teknik (Swing) Pukulan Golf Menggunakan <i>Iron 7</i>	13
3. Gambar Shaft Golf.....	17
4. Gambar <i>Shoulder and Arm Flexibility Test</i>	25
5. Gambar Jenis-Jenis Pegangan <i>Stick</i> Golf.....	31
6. Gambar Putting	32
7. Gambar Kerangka Berpikir Penelitian.....	44



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel Skala Penilaian Kemampuan Pukulan	48
2. Tabel Indikator dan Bobot Penilaian	48
3. Tabel Interpretasi Skor	49
4. Tabel Skoring dan Kategori	49
5. Tabel Distribusi Frekuensi Usia Responden	60
6. Tabel Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden	60
7. Tabel Distribusi Frekuensi Level	61
8. Tabel Distribusi Frekuensi Pengalaman Bermain	61
9. Tabel Distribusi Frekuensi <i>Fitting shaft</i>	62
10. Tabel Distribusi Frekuensi Flexibility	63
11. Tabel Distribusi Frekuensi Kemampuan Pukulan	63
12. Tabel Korelasi <i>Fitting shaft</i> terhadap Kemampuan Pukulan	64
13. Tabel Korelasi Flesibilitas terhadap Kemampuan Pukulan	65
14. Tabel F Anova	67
15. Tabel Model Summary	67

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran Surat Penelitian.....	83
2. Lampiran Data Karakteristik Responden.....	85
3. Lampiran Data Pengukuran FittingShaft	86
4. Lampiran Data Pengukuran Flexibilitas	87
5. Lampiran Data Pengukuran Kemampuan Pukulan.....	88
6. Lampiran Hasil Olah Data JASP 19.....	89
7. Lampiran Dokumentasi Penelitian.....	94
8. Lampiran Riwayat Hidup.....	103



Intelligentia - Dignitas