HUBUNGAN ANTARA PANJANG LENGAN, KEKUATAN GENGGAMAN TANGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KETEPATAN PUKULAN FLICK PADA PEMAIN PUTERA UKM HOKI UNNES TAHUN 2010

SKRIPSI

diajukan dalam rangka Penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh
Sigit Suryadi
6301406508

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2010

SARI

Sigit Suryadi, 2010. Hubungan Antara Panjang Lengan, Kekuatan Genggaman Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan Pukulan Flick Pada Pemain Putera UKM Hoki UNNES Tahun 2010. Skripsi, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Sri Haryono, S.Pd, M.Or. Suratman, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci : Panjang Lengan, Kekuatan Genggaman Tangan, Kekuatan Otot lengan, Ketepatan Pukulan Flick

Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) Apakah ada hubungan antara panjang lengan dengan ketepatan pukulan flick?, 2) Apakah ada hubungan antara kekuatan genggaman tangan dengan ketepatan pukulan flick?, 3) Apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan pukulan flick?, 4) Apakah ada hubungan antara panjang lengan dan kekuatan genggaman tangan dengan ketepatan pukulan flick?, 5) Apakah ada hubungan antara panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan ketepatan pukulan flick?, 6) Apakah ada hubungan antara kekuatan genggaman tangan dan kekuatan otot lengan dengan ketepatan pukulan flick?, 7) Apakah ada hubungan antara panjang lengan, kekuatan genggaman tangan dan kekuatan otot lengan dengan ketepatan pukulan flick pada pemain putera UKM Hoki UNNES tahun 2010?.

Metode penelitian menggunakan survei. Populasi penelitian pemain putera UKM Hoki UNNES sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel dengan total sampling, yaitu seluruh populasi digunakan sebagai sampel penelitian. Variabel penelitian meliputi panjang lengan, kekuatan genggaman tangan dan kekuatan otot lengan sebagai variabel bebas dan ketepatan pukulan flick sebagai variabel terikat. Instrumen penelitian: tes panjang lengan, tes kekuatan genggaman tangan dan tes kekuatan otot lengan. Analisis data menggunakan regresi dan korelasi sederhana maupun ganda.

Hasil penelitian diperoleh : 1) harga koefisien korelasi hitung (r_0) sebesar 0,779, sedang r_{tabel} pada N : 15 dan α : 5% sebesar 0,514, ($r_0 > r_{tabel}$), dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara panjang lengan dengan ketepatan pukulan flick, 2) harga koefisien korelasi hitung (r_0) sebesar 0,792, sedang r_{tabel} pada N : 15 dan α : 5% sebesar 0,514, ($r_0 > r_{tabel}$), dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan genggaman tangan dengan ketepatan pukulan flick, 3) harga koefisien korelasi hitung (r_0) sebesar 0,838, sedang r_{tabel} pada N : 15 dan α : 5% sebesar 0,514, ($r_0 > r_{tabel}$), dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan pukulan flick, 4) harga koefisien korelasi hitung (r_0) sebesar 0844, sedang r_{tabel} pada N : 15 dan α : 5% sebesar 0,514, ($r_0 > r_{tabel}$), dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara panjang lengan dan kekuatan genggaman tangan dengan ketepatan pukulan flick, 5) harga koefisien korelasi hitung (r_0) sebesar 0,792, sedang r_{tabel} pada N : 15 dan α : 5% sebesar 0,514, ($r_0 > r_{tabel}$), dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan ketepatan

pukulan flick, 6) harga koefisien korelasi hitung (r_0) sebesar 0,838, sedang r_{tabel} pada N : 15 dan α : 5% sebesar 0,514, ($r_0 > r_{tabel}$), dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan genggaman tangan dan kekuatan otot lengan dengan ketepatan pukulan flick, 7) harga koefisien korelasi hitung (r_0) sebesar 0,852, sedang r_{tabel} pada N : 15 dan α : 5% sebesar 0,514, ($r_0 > r_{tabel}$), dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara panjang lengan,kekuatan genggaman tangan dan kekuatan otot lengan dengan ketepatan pukulan flick.

Dari hasil penelitian dapat disarankan kepada : 1) Untuk Pelatih dalam melatih kondisi fisik maka komponen yang berupa kekuatan otot lengan perlu diberi beban latihan yang lebih besar dibandingkan komponen panjang lengan dan kekuatan genggaman tangan, 2) Bagi guru penjas hasil penelitian ini dapat menjadikan bahan referensi untuk mengembangkan olahraga hoki disekolahannya masing-masing.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES