

## SARI

**Ardhi Mardiyanto Indra Purnama.** 2010. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tangan, Panjang Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Ketepatan Pukulan Push Pada Pemain Putra UKM Hoki Unnes Tahun 2010.* Skripsi, Jurusan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Suratman, S.Pd.M.Pd, Pembimbing II Drs. Djoko Hartono, M.Pd.

**Kata Kunci :** Kekuatan Otot Tangan, Panjang Lengan, Kekuatan Otot Tungkai, Ketepatan Pukulan *Push*

Permasalahan penelitian ini adalah apakah ada hubungan kekuatan otot tangan, panjang lengan dan kekuatan otot tungkai dengan pukulan *push* pada pemain putra UKM Hoki Unnes tahun 2010?. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kekuatan otot tangan, panjang lengan dan kekuatan otot tungkai dengan ketepatan pukulan *push* pada pemain putra UKM hoki Unnes tahun 2010?

Populasi dalam penelitian ini pemain putra UKM Hoki Unnes sebanyak 15 orang. Pengambilan sampel penelitian menggunakan adalah total sampling. Metode pengambilan data menggunakan survei dengan teknik tes dan pengukuran, sedangkan instrumen yang digunakan adalah tes kekuatan otot tangan menggunakan *hand grip dynamometer*, tes panjang lengan menggunakan *antropometer*, dan tes kekuatan otot tungkai menggunakan *back and leg dynamometer* dan kemampuan ketepatan pukulan *push*. Data diolah dengan metode analisis korelasi regresi pada taraf signifikansi sebesar 0,05.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi yang menunjukkan besarnya  $r_{hitung}$  secara parsial untuk kekuatan otot tangan yaitu sebesar 0,970, untuk panjang lengan yaitu sebesar 0,961, dan besar koefisien korelasi untuk kekuatan otot tungkai yaitu sebesar 0,860. Sedangkan secara simultan diperoleh  $r_{hitung}$  sebesar 0,977, hasil tersebut lebih besar jika dibandingkan dengan  $r_{tabel}$  yaitu sebesar 0,514. sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tangan, panjang lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap pukulan *push* (dorongan) pada pemain putra UKM Hoki Unnes tahun 2010.

Simpulan penelitian: 1) Ada hubungan antara kekuatan otot tangan dengan ketepatan pukulan *push*. 2) Ada hubungan antara panjang lengan dengan ketepatan pukulan *push*. 3) Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan terhadap ketepatan pukulan *push* 4) Ada hubungan antara kekuatan otot tangan, panjang lengan, dan kekuatan otot tungkai dengan ketepatan pukulan *push* pada pemain putra UKM Hoki Unnes Tahun 2010. Saran yang dapat disampaikan adalah 1) Bagi pelatih dalam melatih pukulan *push* hendaknya diimbangi dengan peningkatan kondisi fisik yang berupa latihan kekuatan otot tangan dan kekuatan otot tungkai sehingga tercapai tujuan yang diharapkan yaitu pukulan *push* yang optimal. 2) Bagi para pemain pada saat melakukan pukulan *push*, disarankan agar kemampuan panjang lengan yang dimiliki

lebih dimaksimalkan saat bermain, sehingga pukulan yang dihasilkan keras tepat pada sasaran.

