

**PERBANDINGAN LATIHAN *MEDICINE BALL SIDE THROW* DENGAN
KETTLEBELL SIDE SWING TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN
HIT CABANG OLAHRAGA *HOCKEY***

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:

Muhammad Rizal Ramdhani
1400208

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2019**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PERBANDINGAN LATIHAN *MEDICINE BALL SIDE THROW* DENGAN
KETTLEBELL SIDE SWING TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN
HIT CABANG OLAHRAGA *HOCKEY***

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing



Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd.

NIP. 196510171992031002

Mengetahui,

Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan



Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.

NIP. 196412151989012001

PERBANDINGAN LATIHAN *MEDICINE BALL SIDE THROW* DENGAN
KETTLEBELL SIDE SWING TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN
HIT CABANG OLAHRAGA *HOCKEY*

Oleh:

Muhammad Rizal Ramdhani

Sebuah Skripsi yang Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Kepeleatihan Olahraga

©Muhammad Rizal Ramdhani 2019
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya, atau sebagian,
Dengan dicetak ulang, diphotocopy atau lainnya tanpa ijin dari penulis.

ABSTRAK

PERBANDINGAN LATIHAN *MEDICINE BALL SIDE THROW* DENGAN *KETTLEBELL SIDE SWING* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN *HIT* CABANG OLAHRAGA *HOCKEY*

Dosen Pembimbing: Drs. Yadi Sunaryadi, M.Pd

Muhammad Rizal Ramdhani
1400208

Skripsi ini dilatar belakangi dari pengamatan penulis pada salah satu teknik dalam olahraga *hockey* yaitu kecepatan pada pukulan *hit*. Latihan yang digunakan adalah *medicine ball side throw* dan *kettlebell side swing*. Latihan ini memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball side throw* dan *kettlebell side swing* terhadap peningkatan kecepatan hasil pukulan *hit* bagi atlet cabang olahraga *hockey* lapangan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan variabel bebas ke 1 adalah latihan *medicine ball side throw* dan variabel bebas ke 2 adalah *kettlebell side swing*. Variabel terikatnya adalah peningkatan kecepatan hasil pukulan *hit*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini dengan tes *hit* dan dihitung menggunakan *speed radar gun*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet Kijang Hockey Club yang pernah bermain di tingkat PORDA, PON atau SEAGAMES dengan menggunakan teknik purposive sampling. Berdasarkan pengolahan data dan analisis data, maka penulis mengambil kesimpulan bahwa latihan untuk meningkatkan *power* dengan *medicine ball side throw* maupun *kettlebell side swing* keduanya memberikan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan pada hasil pukulan *hit* bagi atlet. Penulis memberikan saran untuk penelitian lebih lanjut mengenai latihan kekuatan menggunakan variasi latihan yang lain untuk meningkatkan suatu teknik, sesuai yang peneliti sudah coba ketahui pengaruhnya terhadap peningkatan kecepatan hasil pukulan *hit* dalam olahraga *hockey* lapangan.

Kata Kunci : *Medicine Ball Side Throw*, *Kettlebell Side Swing*, Kecepatan Pukulan *Hit*

ABSTRACT

COMPARISON OF EXERCISE MEDICINE BALL SIDE THROW WITH KETTLEBELL SIDE SWING ON HOCKEY SPORT HIT SPEED IMPROVEMENT

Lectures: Drs. Yadi Sunaryadi, M.Pd

Muhammad Rizal Ramdhani
1400208

This thesis is based on the observation of the writer on one of the techniques in hockey sports, namely the speed of a hit. The exercises used are medicine ball side throw and kettlebell side swing. This exercise has advantages and disadvantages of each. The purpose of this study was to determine the effect of medicine ball side throw and kettlebell side swing exercises on increasing the speed of hit results for athletes in field hockey. This study uses an experimental method with the 1st independent variable is the practice of medicine ball side throw and the second independent variable is the kettlebell side swing. The dependent variable is an increase in the speed of a hit. The instrument used in this study was a hit test and was calculated using a speed radar gun. The sample used in this study was the Kijang Hockey Club athlete who had played at the PORDA, PON or SEAGAMES level using a purposive sampling technique. Based on data processing and data analysis, the authors conclude that the exercise to increase power with medicine ball side throw and side swing kettlebell both have an influence on increasing the speed of the hit hit for athletes. The author gives suggestions for further research on strength training using a variety of other exercises to improve a technique, according to which the researchers have tried to know the effect on increasing the speed of the hit results in a field hokey sport.

Keywords: Medicine Ball Side Throw, Kettlebell Side Swing, Hit Speed Improvement

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Hakikat Hockey	7
a. Hockey Indoor	7
b. Hockey Outdoor	8
2.2 Teknik dasar bermain hockey	10
2.3 Kecepatan Hit	16
2.4 Kettlebell Side Swing	17
2.5 Medicine ball Side Throw	19
2.6 Kelebihan dan Kekurangan	20
2.7 Hakikat Hit	21
2.8 Analisis Gerakan Hit	23
2.9 Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan Pukulan Hit	26
2.10 Kerangka Berfikir	29
2.11 Hipotesis	31

BAB III METODE PENELITIAN.....	32
3.1 Metode Penelitian.....	32
3.2 Desain Penelitian.....	33
3.3 Populasi dan Sample.....	34
3.4 Instrumen Penelitian.....	36
3.5 Pelaksanaan Penelitian.....	36
a. Tes Awal (<i>pre-test</i>).....	37
b. Pelaksanaan/latihan.....	38
c. Tes Akhir (<i>post-test</i>).....	39
3.6 Prosedur Pengolahan Data.....	39
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	43
4.1 Pengolahan dan Analisis Data.....	43
4.2 Diskusi Penemuan.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
5.1 Kesimpulan.....	50
5.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	54
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	100

DAFTAR GAMBAR

2.1. Lapangan Hockey Outdoor	8
2.2. Pelindung tangan	14
2.3. Kaos Kaki Panjang	15
2.4. Stik Penjaga Gawang	15
2.5. Pelindung Tulang Kering.....	15
2.6. Body Protector Penjaga Gawang	15
2.7. Gerakan Kettlebell Side Swing	18
2.8. Gerakan Medicine Ball Side Throw	20
2.9 Rangkaian Gerakan Hit	23
2.10 Gerakan Hit	24
2.11 Analisis Gerakan Ayunan Stick Saat Melakukan Hit	25

DAFTAR TABEL

4.1. Hasil penghitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku Tes Awal	43
4.2. Hasil penghitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku Tes Akhir	43
4.3. Hasil Pengujian Kesamaan Dua Variansi Tes Awal dan Tes Akhir.....	44
4.4. Hasil Uji Normalitas Liliefors Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok.....	44
4.5. Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi Peningkatan Power	45
4.6. Data Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok.....	46
4.7. Hasil Peng Uji Signifikansi Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok	46

DAFTAR GRAFIK

4.1. Grafik peningkatan kelompok eksperimen A.....	47
4.2. Grafik peningkatan kelompok eksperimen B.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

1 Hasil Tes Awal Kecepatan hit.....	54
2 Hasil Tes Akhir Kecepatan hit.....	55
3 Hasil Rata-Rata dan Simpangan Baku Kelompok A.....	56
4 Hasil Rata-Rata dan Simpangan Baku Kelompok B.....	58
5 Perhitungan Uji Homogenitas kedua Kelompok (Awal).....	60
6 Perhitungan Uji Homogenitas kedua Kelompok (Akhir).....	61
7 Perhitungan Uji Normalitas Liliefors Kelompok A.....	62
8 Perhitungan Uji Normalitas Liliefors Kelompok B.....	64
9 Uji Signifikan Kesamaan Rata-Rata Kelompok A.....	66
10 Uji Signifikansi Kesamaan Rata-Rata Kelompok B.....	67
11 Uji Signifikansi Perbedaan Peningkatan Kecepatan <i>Hit</i> Antara Latihan <i>Medicine Ball Side Throw</i> dan <i>Kettlebell Side Swing Cabor Hockey</i>	68
12 Tabel Distribusi Z.....	70
13 Nilai Kritis Uji Liliefors.....	71
14 Tabel Distribusi F.....	72
15 Nilai Persentil Distribusi T.....	73
16 Program Latihan Kelompok A (<i>Medicine Ball Side Throw</i>).....	74
17 Program Latihan Kelompok B (<i>Kettlebell Side Swing</i>)	80
18 SK Pembimbing Skripsi.....	85
19 Surat Izin Penelitian.....	90
20 Surat Balasan Penelitian.....	91
21 Kartu Bimbingan Skripsi.....	92
22 Dokumentasi Penelitian.....	94

DAFTAR PUSTAKA

- Andreas, Elizabeth. (2009). *Field Hockey Step to Succes*. Australia : Sport Intruction
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Bellomo, Dave. (2010). *Kettlebell Training For Athletes*. USA: McGraw-Hill Companies, Inc
- Cholil, dan Hidayah, Nidaul (2013). *Statistika*. Bandung: FPOK UPI.
- Croswell. Jonathan (2017). How To Shoot The Ball In Field Hockey. Tersedia:<https://www.livestrong.com/article/463780-how-to-shoot-the-ball-in-field-hockey/> (6 Februari 2018)
- Delavier, (2006) *Strength Training Anatomy Field Hockey*, ([http://www Field hockey – Wikipedia, the free encyclopedia.htm](http://www.Fieldhockey-Wikipedia,the-free-encyclopedia.htm)). (7 maret 2019)
- Harsono, (2016) *Modul Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI.
- Nurhasan, dan Cholil, Hasanudin (2014) *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI.
- Harsono, (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Choching*. Bandung, CV. Tambak Kusuma.
- How to Play Outdoor Hockey*, (http://wwwInternationalHockeyFederationHowtoPlayOutdoorHockey_files\search.htm). (7 maret 2019)
- James, C. dan R.C Forentinos. (1985). *Plyometrics: explosive power training*. USA: Human Kinetics Publisher
- Micthell, C. & Taverner WWW. HumanKinetics.com Field Hockey Techniques & Tactics - Google Book Search.htm*
- Prawesti, Candra Juli (2015) *Kontribusi Reaksi, Koordinasi Mata dan Tangan, dan Power Lengan Terhadap Hasil Pukulan Softball*. Skripsi. Bandung: FPOK UPI
- Rusli, dkk (2014) *Modul Penelitian Pendidikan Dalam Pelatihan Olahraga*. FPOK UPI. Bandung
- Satriya. Dkk (2007) *Modul Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK
- Stewart, Brett. (2013). *Medicine Ball Workouts*. USA: Ulysses Press

Sugiyono. (2017) *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: ALFABETA.

Wells, Mattie. (2015). 365 WODs. USA: Fair Winds Press

Sumber Jurnal

Ariff, M., Norasrudin, S., Rahmat, A., and Shariman, I. (2015). *Passing sequences towards field goals and penalty corners in men's field hockey. Journal of human sport & exercise, 10(2), 1988 – 5202. University Teknologi MARA.*

Chapman, DW, Newron, MJ, & McGuigan, MR. (2009). *Efficacy of Interval-based Training on Conditioning of Amateur Field Hockey Players. Journal of Strength and Conditioning Research, 23(3), 712-717.*

Chris, B., Brazier, J., Turner, A. (2015). *A needs analysis and testing battery for field hockey. Journal of professional strength and conditioning, 36(1), 15-26.*

Teguh, Fajar. (2014). *Perbandingan kecepatan laju bola pada jenis pukulan push, hit dan flick pada permainan hockey. Jurnal kesehatan olahraga, 2(2), 120-128. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya*

Traykova, B. (2016). *Biomechanical Evaluation Of The Technical Skill For Backhand Flat Hit In Field Hockey. Activities in physical and sport, 6(1), 113-116. Departement of Anatomy and Biomechanic*