

**KONTRIBUSI *POWER* TUNGKAI DAN LENGAN
DENGAN KECEPATAN DAN AKURASI
SHOOTING PADA BOLA TANGAN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:

YOKISON KOGOYA

1806080

DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLARHAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2023

**KONTRIBUSI *POWER* TUNGKAI DAN LENGAN DENGAN
KECEPATAN DAN AKURASI SHOOTING PADA BOLA TANGAN**

Oleh
Yokison Kogoya
1806080

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

\

©Yokison Kogoya
Universitas Pendidikan Indonesia
Maret 2023

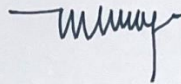
Hak cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau Sebagian, dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI
KONTRIBUSI *POWER* TUNGKAI DAN LENGAN DENGAN KECEPATAN
DAN AKURASI SHOOTING PADA BOLA TANGAN

Oleh:

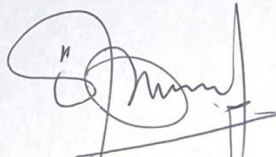
Yokison Kogoya
1806080

Disetujui dan disahkan oleh :
Pembimbing I



Dr. Mulyana, M. Pd
NIP. 1967108041998021001

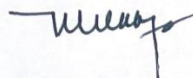
Pembimbing II



Bambang Erawan, M. Pd
NIP : 196907282001121001

Mengetahui:

Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga



Dr. Mulyana, M. Pd
NIP. 1967108041998021001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Kontribusi *Power Tungkai Dan Lengan Dengan Kecepatan Dan Akurasi Shooting Pada Bolatangan*” ini beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Maret 2023

Yang membuat pernyataan



Yokison Kogoya
NIM 1806080

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat TUHAN YESUS KRISTUS atas kasih karunia dan berkat-Nya yang telah memberikan nikmat iman, kesempatan, kekuatan, kemudahan serta rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Meskipun banyak kesulitan dalam penulisan skripsi ini dengan judul “KONTRIBUSI *POWER TUNGKAI DAN LENGAN DENGAN KECEPATAN DAN AKURASI SHOOTING* PADA BOLA TANGAN”.

Penulisan skripsi ini dibuat untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga. Dalam usaha menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mengalami hambatan dan kesulitan. Namun, berkat bantuan banyak pihak yang mencintai dan menyayangi saya dengan kerjasama dari semua pihak penulis mampu menyelesaikannya. Maka dengan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis, dengan meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya, semoga diberi balasan dengan kelimpahan berkat dari Tuhan Yang Maha Esa.

Penulis berharap skripsi ini bermanfaat untuk pembaca khususnya para pendidik dibidang studi Pendidikan Keperawatan Olahraga. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan kelemahan dalam skripsi ini. Mengingat keterbatasan waktu, tenaga dan kemampuan berpikir, sehingga kritik dan saran membangun sangat diharapkan.

Bandung, Maret 2023 Penulis



Yokison Kogoya
NIM 1806080

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur saya panjatkan kepada TUHAN YESUS KRISTUS, disamping dengan usaha dan berdoa untuk kelancaran tugas akhir penyusunan skripsi ini, penulis selalu dibantu, dibimbing dan didukung untuk selalu terus semangat mengerjakan dari berbagai pihak mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Orang tua tercinta yang sangat penulis sayangi. Bapak dan Mama yang telah melahirkan anaknya ke dunia sehingga dapat hidup dan menjalankan kewajibannya di dunia. Tiada tanda terimakasih yang sepadan dan sanggup menggantikan atas kasih sayang dan pengorbanannya yang selama ini telah Bapak dan Mamah berikan begitu banyak dan tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata apa yang telah diberikan. Dan untuk orang tua rohani saya Mayor Andreas Kasmun, Mayor Lilis Kasmun, Mayor Samuel Z. Dambaru, Mayor Turiyah Dambaru, Bapa Yanto Sukandar, Bapa Ricky Gunawan, Anenda Bagus, Rholan H.Musa, Yunita Selvin Tarus. Terimakasih untuk dukunnganya.
2. Prof. Dr. Raden Boyke Mulyana, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Prof. Dr. Nina Sutresna, M.Pd selaku ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan dorongan dan motivasi untuk penulis menyusun skripsi ini.
4. Dr. Mulyana, M. Pd, selaku ketua Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, juga selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing skripsi I yang telah banyak memberikan arahan, masukan dan motivasi selama perkuliahan serta bimbingan yang berharga selama dibimbing untuk menyelesaikan studi.
5. Bambang Erawan, M.Pd., Selaku pembimbing skripsi II yang sudah memberikan arahan, masukan, dorongan dan motivasi serta bimbingan yang berharga selama bimbingan untuk menyelesaikan penulisan skripsi.
6. Ibu dan Bapak staf dosen yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga kepada penulis selama mengikuti studi.

7. Kepada ketua ABTI kota Bandung Dr. Alen Rismayadi, M.Pd. serta Pengurus dan rekan-rekan atlet bola tangan kota Bandung yang telah berjuang bersama dan penulis dapat diterima dengan baik.
8. Ibu Melsa selaku staf tata usaha PKO yang memberikan kemudahan segala urusan administrasi dan selalu dengan senang hati memberikan pelayanan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Kakak-kakak yang sangat tulus baik hati Aa Mochamad Brilian, S.Si., M.Pd. teh Siti Nurr Arviyani, M.Pd. saudara Dendi Aditya, S.Pd. Aa Rafli Fauzan Arafah, S.Pd. Aa Azka Fauzan Ramdhani, S.Pd. yang selalu memberikan dorongan moral maupun moril sehingga penulis bisa menyelesaikan studi dengan baik.
10. Kepada pengurus PAMOR angkatan XXXIII dan seluruh anggota aktif PAMOR FPOK UPI yang telah bersama-sama berjuang memajukan organisasi tercinta ini, masa-masa yang tidak akan pernah terlupakan yang hanya akan menjadi kenangan yang terindah.
11. Rekan-rekan Kepelatihan angkatan 2018 yang sudah bersama-sama saling membantu hingga dapat menyelesaikan masa studi dengan baik dan lancar. Bersama dalam senyum kalian membuat hangat penuh semangat.
12. Kakak di PAMOR terkhusus Aa Brilian yang telah membantu membimbing penulis dalam pengolahan data skripsi.
13. Sahabat akrab masa perkuliahan Dendi Aditya, S.Pd, Edri bin yosep laga, dan yang lainnya juga yang tidak dapat saya sebutkan di sini yang sering bersama dalam keadaan senang maupun susah.
14. Buat semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Semoga kebajikannya mendapatkan balasan dari TUHAN YESUS KRISTUS, penulis ucapkan Terimakasih. TUHAN YESUS KRISTUS kirannya memberikan balasan yang berlipat ganda atas segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis, amiin.

ABSTRAK

KONTRIBUSI *POWER* TUNGKAI DAN LENGAN DENGAN KECEPATAN DAN AKURASI *SHOOTING* PADA BOLATANGAN

Yokison Kogoya
NIM 1806080

Bola tangan atau yang juga dikenal dengan istilah handball adalah salah satu cabang olahraga yang diakui secara internasional dan termasuk dalam program pertandingan Olimpiade. Bola tangan biasanya dimainkan di lapangan dengan dua tim yang masing-masing terdiri dari tujuh pemain, termasuk satu kiper. Penelitian ini bertujuan untuk melihat Kontribusi *Power* tungkai dan lengan dengan kecepatan dan akurasi *shooting* pada cabang olahraga Bolatangan. *Sampling* jenuh digunakan sebagai pengambilan sampling pada atlet bola tangan kota Bandung yang berlaga di PORPROV JAWA BARAT XIV. *Test* menggunakan *medicine ball push test* untuk mengetahui kekuatan *power* lengan dan *test vertical jump* untuk mengetahui kekuatan *power* tungkai. Sedangkan untuk *test* kecepatan dan akurasi *shooting* menggunakan 9 meter *shooting*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *deskriptif teknik korelasional*. Data penelitian dianalisis menggunakan *Paired Sample T-test* dan *Pearson Correlation* dengan aplikasi IBM SPSS 26. Hasil penelitian terdapat hubungan *power* tungkai dengan kecepatan *shooting* memiliki hubungan sebesar 95%, hubungan *power* tungkai dengan akurasi *shooting* memiliki hubungan sebesar 90%, hubungan *power* lengan dengan kecepatan *shooting* memiliki hubungan sebesar 91%, hubungan *power* lengan dengan akurasi *shooting* memiliki hubungan sebesar 89%, data tersebut menunjukkan bahwa kontribusi *power* lengan dan tungkai memberikan efek peningkatan yang signifikan terhadap kecepatan *shooting*. Lalu hasil uji Regresi Ganda antara *power* lengan dan tungkai terhadap kecepatan *shooting* secara bersamaan memiliki nilai sebesar 96% sisanya 4% dipengaruhi oleh faktor lain. Antara kontribusi *power* tungkai dan *power* lengan terhadap akurasi *shooting* sebesar 15% sisanya 85% dipengaruhi oleh faktor lain. Tidak terdapat hubungan antara *power* tungkai dan *power* lengan terhadap kecepatan bola dan akurasi secara bersama sam, sangatlah rendah sebesar 20%, korelasi bernilai positif, artinya jika *power* lengan semakin baik, maka kecepatan bola juga akan semakin baik. Nilai akurasi tidak tergantung dari *power* tungkai dan lengan.

Kata kunci; *power*, *power* lengan, *power* tungkai, bola tangan, *shooting*. kecepatan *shooting*, akurasi

ABSTRACT

CONTRIBUTION OF LEG AND ARM POWER WITH SPEED AND SHOOTING ACCURACY IN BALLATANGAN

Yokison Kogoya
NIM 1806080

Handball, also known as handball, is an internationally recognised sport and is included in the Olympic Games programme. Handball is usually played on a field with two teams of seven players each, including one goalkeeper. This study aims to see the contribution of leg and arm power with speed and shooting accuracy in the sport of Bolatangan. Saturated sampling was used as sampling in Bandung city handball athletes competing in PORPROV JAWA BARAT XIV. The test uses the medicine ball push test to determine the strength of arm power and the vertical jump test to determine the strength of leg power. As for the speed test and shooting accuracy using 9 metre shooting. The method used in this research is descriptive correlation technique. The results of the study showed that the relationship between leg power and shooting speed had a relationship of 95%, the relationship between leg power and shooting accuracy had a relationship of 90%, the relationship between arm power and shooting speed had a relationship of 91%, the relationship between arm power and shooting accuracy had a relationship of 89%, the data showed that the contribution of arm and leg power had a significant increasing effect on shooting speed. Then the results of the Multiple Regression test between arm and leg power on shooting speed simultaneously have a value of 96% the remaining 4% is influenced by other factors. Between the contribution of leg power and arm power to shooting accuracy by 15% the remaining 85% is influenced by other factors. There is no relationship between leg power and arm power to ball speed and accuracy together, very low at 20%, the correlation is positive, meaning that if the arm power is getting better, the ball speed will also be better. Accuracy value does not depend on leg and arm power.

Keywords; power, arm power, leg power, handball, shooting. shooting speed, accuracy

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Pengertian Permainan Bola Tangan.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Peralatan Dalam Permainan Bola Tangan	Error! Bookmark not defined.
2.3 Peraturan Dalam Permainan Bola Tangan...	Error! Bookmark not defined.
2.4 Permainan Bola Tangan	Error! Bookmark not defined.
2.5 Akurasi dan Kecepatan Shooting	Error! Bookmark not defined.
2.6 <i>Power</i>	Error! Bookmark not defined.
2.7 <i>Power</i> Lengan	Error! Bookmark not defined.
2.8 <i>Power</i> Tungkai	Error! Bookmark not defined.
2.9 Anatomi Tubuh	Error! Bookmark not defined.
2.10 Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
2.11 Hipotesis Peneltian	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Partisipan.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4 Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5 Populasi	Error! Bookmark not defined.
3.6 Sampel.....	Error! Bookmark not defined.

3.7	Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.8	Pelaksanaan penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.9	Pemanasan dan pendinginan	Error! Bookmark not defined.
3.10	Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	TEMUAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1	Temuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	Deskripsi Data	Error! Bookmark not defined.
4.1.2	Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
4.1.3	Uji Homogenitas.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.4	Uji Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.5	Hubungan antara <i>power</i> tungkai dengan kecepatan shooting	Error! Bookmark not defined.
4.1.6	Hubungan antara power tungkai dengan akurasi shooting	Error! Bookmark not defined.
4.1.7	Hubungan antara power lengan dengan kecepatan shooting	Error! Bookmark not defined.
4.1.8	Hubungan antara <i>power</i> lengan dengan akurasi.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.9	Uji Regresi Ganda (<i>multiple regression</i>)	Error! Bookmark not defined.
4.1.10	Uji Regeresi Ganda (<i>multiple regression</i>)	Error! Bookmark not defined.
4.1.11	Hubungan Power Tungkai dan Power Lengan terhadap kecepatan bola dan akurasi	Error! Bookmark not defined.
4.2	Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V	KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	Error! Bookmark not defined.
5.1	Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2	Implikasi dan Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

- Tabel 3. 1 Interpretasi besarnya koefisien korelasi **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 1 Deskriptif data penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 2 Uji Normalitas **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 3 Uji Homogenitas **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 4 Interpretasi koefisien korelasi **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 5 Uji Korelasi Power tungkai terhadap kecepatan shooting **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 6 Uji Korelasi power tungkai terhadap akurasi shooting **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 7 Uji Korelasi power lengan terhadap kecepatan bola **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 8 Uji Korelasi power lengan terhadap akurasi **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 9 Uji hubungan power tungkai dan power lengan terhadap kecepatan bola secara bersama sama **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bola handbal.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 Lem bola tangan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 3 Jersey bola tangan.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 4 Sepatu Bola Tangan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 5 Ukuran lapangan bola tangan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 6 Gawang Bola Tangan.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 7 Overhand Pass	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 8 Wrist Pass	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 9 Passing Lompat	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 10 Menangkap bola	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 11 Menangkap Di Bawah Pinggang	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 12 Set Shot	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 13 Jumping Shoot	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 14 Standing Shoot.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 15 Jump Shoot.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 16 Dive Shoot.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 17 Standing Shoot.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 18 Flying Shoot	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 19 Otot lengan kanan dan kiri	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 20 Otot lengan kanan dan kiri	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 21 Komponen otot tungkai, tampak depan dan tampak belakang	Error!
Bookmark not defined.	
Gambar 2. 22 Kerangka berfikir.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 1 Paradigma	
Sederhana.....	Error! Bookmark not
defined.	
Gambar 3. 2 Alur Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 3 Radar Speed Gun.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 4 The indoor wall goal.....	Error! Bookmark not defined.

Yokison Kogoya, 2023

KONTRIBUSI POWER TUNGKAI DAN LENGAN DENGAN KECEPATAN DAN AKURASI SHOOTING PADA BOLA TANGAN, Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Gambar 3. 5 Tes lemparan keterampilan melempar bola 9M	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 6 Tes vertical jump	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 7 Vertical jump	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 8 Medicine ball	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 9 Medicine ball pus test	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 10 Rumus Analisis Deskriptif	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 11 Uji Koefisiensi	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 1 Deskriptif data penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 2 Hubungan power tungkai dengan kecepatan shooting	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 3 Hubungan power tungkai dengan akurasi shooting	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 4 Hubungan power lengan dengan kecepatan bola	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 5 Hubungan power lengan dengan akurasi bola	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 6 Hubungan power tungkai dan power lengan terhadap kecepatan bola secara bersamaan	Error! Bookmark not defined.

