

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN
PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK *PUSH* PADA PEMAIN
HOKI *INDOOR* UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI



Oleh:

**WAHYU RAMADHAN PUTRA
20087356/20**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVESITAS NEGERI PADANG
202**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

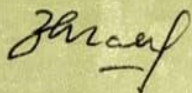
Judul : Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelenturan Pinggang Terhadap Kemampuan Teknik *Push* Pada Pemain Hoki *Indoor* Universitas Negeri Padang
Nama : Wahyu Ramadhan Putra
NIM : 20087356/2020
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Maret 2025

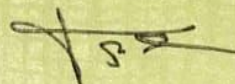
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan

Pembimbing



Dr. Masrun, M.Kes. AIFO
NIP. 1963104 198703 1 002



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Wahyu Ramadhan Putra
NIM : 20087356/2020

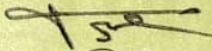
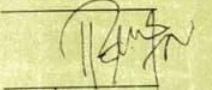
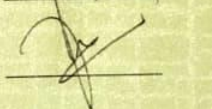
Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Pinggang Terhadap
Kemampuan Teknik *Push* Pada Pemain Hoki *Indoor*
Universitas Negeri Padang

Padang, Maret 2025

	Nama
1. Ketua	: Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
2. Anggota	: Dr. Roma Irawan, S.Pd., M.Pd
3. Anggota	: Ikhwanul Arifan, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wahyu Ramadhan Putra
TM/NIM : 20/20087356
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang berjudul **“Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Teknik *Push* pada Pemain Hoki Indoor Universitas Negeri Padang”** adalah benar dan merupakan karya asli saya, kecuali kutipan yang disebutkan sumbernya, apabila ada kesalahan dan kekeliruan dalam skripsi ini, sepenuhnya merupakan tanggungjawab saya sebagai penulisnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 16 Mei 2025

Saya yang menyatakan,



Wahyu Ramadhan Putra
NIM. 20087356

ABSTRAK

Wahyu Ramadhan Putra Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Teknik *Push* Pada Pemain Hoki Indoor Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah pemain hoki indoor Universitas Negeri Padang masih banyak yang kurang mampu dalam melakukan teknik *push* (Mendorong). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan Kekuatan Otot lengan dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan Teknik Push (mendorong) pada hoki *indoor*.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Hoki *indoor* Universitas Negeri Padang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. maka sampel dalam penelitian ini adalah 10 Orang Pemain Hoki *indoor* Universitas Negeri Padang. Instrumen dari penelitian ini adalah V-Sit & Reach, *Push Up*, Test *Push*. Teknik analisis data Sebelum dilakukan uji hipotesis dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas menggunakan uji *lilliefors*, kemudian Analisis yang digunakan adalah Analisis *Product Moment* yang menjelaskan hubungan antara variabel bebas disini adalah kekuatan otot lengan (X_1) dan kelentukan (X_2) sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *Push* (Y). Sesuai dengan judul penelitian ini, maka tujuan penelitian untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan teknik *push* pada pemain hoki *indoor* Universitas Negeri Padang.

Hasil dari penelitian ini adalah (1) Perhitungan dari hasil korelasi antara Kekuatan Otot Lengan (X_1) dengan Kemampuan Teknik *Push* pada pemain *Hockey indoor*, dengan nilai yang diperoleh $r_{hitung} = 0,327 > r_{tabel} = 0,632$, dan uji lanjut signifikasi $t_{hitung} = 0,977 > t_{tabel} = 0,28$ Jadi $t_o < t_{tab}$, maka H_o ditolak (H_a diterima). (2) Perolehan hitungan dari hasil korelasi antara Kelentukan Pinggang (X_2) dengan Kemampuan Teknik *Push* pada pemain *Hockey indoor*, dengan nilai yang diperoleh $r_{hitung} = 0,308 > r_{tabel} = 0,632$, dan uji lanjut signifikasi $t_{hitung} = 0,96 > t_{tabel} = 0,28$ Jadi $t_o < t_{tab}$, maka H_o ditolak (H_a diterima). (3) Hipotesis dari ketiga yang diajukan dan dirumuskan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara Kekuatan Otot Lengan (X_1) Kelentukan Pinggang (X_2) dan Kemampuan Teknik *push* pada Pemain *Hockey Indoor* Universitas Negeri Padang (Y). untuk memastikan hipotesis tersebut maka diuji hipotesis dengan mengunakan rumus korelasi Ganda. Berdasarkan hasil penelitian Uji Signifikan korelasi ganda $F_{hitung} (0,7668) > F_{tabel} (3,18)$, maka H_o ditolak H_a diterima Artinya terdapat hubungan yang berarti antara X_1 dan X_2 secara bersama-sama terhadap Y . Dari penjelasan diatas berarti Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang saat berpengaruh dalam melakukan Teknik *Push* pada cabang olahraga *Hockey indoor*.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Pinggang, Kemampuan Teknik Push Pada Hoki *indoor*.

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan kesehatan, kesempatan, petunjuk, dan kekuatan lahir bathin kepada diri penulis, sehingga Skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan sebagaimana mestinya. Shalawat beriringan salam tidak lupa pula kita kirimkan kepada baginda nabi besar Muhammad SAW, semoga kita mendapat syafaatnya di akhir nanti Amiin.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban ini. Penulis memilih judul, “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelenturan Pinggang Terhadap Kemampuan Teknik *Push* Pada Pemain Hoki *Indoor* Universitas Negeri Padang”. Selama penulisan Skripsi ini berlangsung, penulis tidak lepas dari yang namanya kesalahan dan banyak bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan sesuai dengan ilmu yang penulis miliki, oleh sebab itu penulis akan selalu menerima saran dan kritikan yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan isi dari Skripsi ini. Untuk itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih yang tulus kepada:

1. Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat seta karunia, sehingga penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

2. Teristimewa kepada panutanku, bapak Yulta Novian memang dia tidak bergelar serjana namun beliau mampu mendidik penulis, memberikan semangat, motivasi, dan tenaga yang tidak ada hentinya sehingga penulis dapat menyelesaikan studinya sampai sarjana.
3. Teristimewa juga kepada Pintu surgaku, Ibu Elvi Sukaisih terima kasih yang sebesar-besarnya penulis berikan kepada beliau atas segala bentuk bantuan, semangat dan doa yang diberikan selama ini. Terima kasih atas nasehat yang selalu diberikan meski terkadang pikiran kita tidak sejalan, sekali lagi terima kasih atas kesabaran dan kebesaran hati menghadapi penulis yang keras kepala, mama adalah penguat dan pengingat yang paling hebat.
4. Kepada kedua adik kandungku, Gina elvina Pahsa dan Putri Aisyah Cahyani Terima kasih juga telah memberikan semangat kepada penulis sehingga penulis bisa menempuh pendidikan selama ini.
5. Kepada Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd. pembimbing yang telah memberikan bimbingan, memberikan dukungan, masukan, pengarahan dan semangat dalam penyelesaian Skripsi ini.
6. Kepada Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd. terima kasih banyak atas saran dan kritiknya dalam sidang skripsi maupun dalam proses pembelajaran selama penulis kuliah.
7. Kepada Bapak Ikhwanul Arifan, S.Pd, M.Pd. Terima kasih banyak atas saran dan kritiknya dalam sidang skripsi maupun dalam proses pembelajaran selama penulis kuliah.

8. Tidak lupa juga penulis ucapkan terima kasih kepada Teman-Teman DPH Unit Kegiatan Olahraga (Fauzan, Ibnu, Riva, Nobel, Rayhan, Chyndy) yang telah memberikan motivasi kepada penulis walaupun kita tidak sedarah tapi kita tetap searah.
9. Seluruh anggota Unit Kegiatan Olahraga yang telah memberikan banyak kontribusi dan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan perkuliahan.
10. Kepada Seluruh Anggota GATOT yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu persatu penulis mengucapkan banyak terima kasih atas motivasi, hiburan, dan kebersamaanya selama penulis berada di bangku perkuliahan, penulis berharap persaudaraan kita tidak hanya putus di bangku perkuliahan saja mungkin bisa sampai waktu kita sudah tua nanti dan semoga seluruh anggota GATOT bisa cepat menyelesaikan Tugas akhirnya.

Terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya Skripsi ini. Semoga bantuan, bimbingan, dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada Penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan Skripsi ini. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih

Padang, September 2024

Wahyu Ramadhan Putra

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Masalah	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori	8
B. Penelitian Relevan	21
C. Kerangka Konseptual.....	23
D. Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	26
C. Populasi Dan Sampel.....	26
D. Definisi Operasional	27
E. Jenis Dan Sumber Data.....	29
F. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data.....	29
G. Teknik Analisis Data	35
BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Deskripsi Data.....	38
B. Uji Persyaratan Analisis	43
C. Pengujian Hipotesis Dan Hasil Penelitian.....	44

D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	47
E. Keterbatasan Penelitian.....	52
BAB KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR TABEL

Gambar	Halaman
1. Formulir perolehan hasil	30
2. Norma V Sit And Reach.....	30
3. Norma Push	32
4. Data Kekuatan Otot lengan (X_1) Pemain <i>Hockey Indoor</i>	38
5. Distribusi data Kekuatan Otot lengan (X_1) Pemain <i>Hockey Indoor</i>	39
6. Data Kelentukan Pinggang (X_2) Pemain <i>Hockey Indoor</i>	40
7. Distibusi Data Kelentukan Pinggang (X_2) Pemain <i>Hockey Indoor</i>	41
8. Data Distribusi Teknik <i>Push</i> pada Pemain <i>Hockey indoor</i> Universitas Negeri Padang.....	42
9. Rangkuman Uji Normalitas Data Dari Masing-masing Variabel dengan Uji <i>lilifors</i>	43
10. Rangkuman Pengujian Hipotesis	45
11. Rangkuman Pengujian Hipotesis	45
12. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ukuran Lapangan Hoki Indoor	9
2. Beberapa Macam Jenis Stick Hoki	10
3. Bola hoki indoor	10
4. Pelindung Tulang Kering (<i>Shin Guards</i>)	11
5. Pelindung Mulut (<i>Mouth Guard</i>)	11
6. Penjaga gawang (<i>Goal keeper</i>)	12
7. Cara Melakukan Push Pada hoki indoor	15
8. Otot Trisep dan Otot Bisep	18
9. Kerangka Konseptual	24
10. Bentuk Test <i>V-Sit & Reach</i>	30
11. Tes kekuatan otot lengan(<i>Push up</i>)	32
12. Tes Keterampilan <i>Push</i>	33

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan institusi sosial yang sangat menonjol di hampir setiap masyarakat karena menggabungkan karakteristik yang terdapat di institusi mana pun dengan daya tarik unik yang mungkin hanya dapat ditiru oleh agama. Perspektif studi fungsional, konflik, dan budaya ditinjau, dengan diskusi tambahan tentang bagaimana olahraga berhubungan dengan proses sosialisasi dan perubahan sosial. Yang terakhir ini berfokus pada evolusi olahraga dari aktivitas yang menyenangkan dan berorientasi pada partisipasi menjadi aktivitas yang menyerupai bentuk perusahaan yang dipandu oleh prinsip-prinsip komersialisme dan hiburan. Peran olahraga dalam hubungan internasional dan pembangunan nasional mendramatisasi makna politik olahraga bagi banyak masyarakat. Meskipun olahraga mungkin bersifat integratif pada tingkat politik yang lebih tinggi, hal ini tidak terjadi pada tingkat antarpribadi yang berkaitan dengan gender dan ras. Ketimpangan yang menjadi ciri hubungan gender dan ras dalam masyarakat juga ditemukan dalam olahraga (Washington & Karen, 2001).

Olahraga memiliki manfaat untuk kebugaran fisik, prestasi, rekreasi pendidikan dan pemersatu bangsa. Keolahragaan berkaitan dengan segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Maka olahraga dapat meningkatkan sumber daya manusia Indonesia yang sehat dan bugar. Melakukan kegiatan olahraga sebaiknya, sungguh-sungguh, teratur dan rutin, Olahraga juga

membentuk watak dan kepribadian, sportivitas serta disiplin. Sehingga hasil pencapaian kesegaran dan kebugaran kondisi fisik akan lebih baik. Selain itu olahraga adalah seseorang yang melakukan latihan meraih prestasi (Afandi, 2019).

Olahraga mempunyai makna tidak saja hanya untuk kesehatan, prestasi, dan pendidikan tetapi olahraga juga sebagai sarana untuk membina dan mempererat persatuan dan kesatuan bangsa yang nantinya berpengaruh terhadap pembangunan nasional. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 yang menyatakan bahwa :

Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina kesatuan bangsa memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa

Hoki adalah olahraga beregu yang melibatkan dua tim yang saling berkompetisi untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan menggunakan stick dan bola di area lingkaran (circle). Hoki ruangan atau *indoor hockey* adalah adaptasi dari hoki lapangan atau *outdoor hockey*, dengan beberapa perbedaan dalam peraturan dan peralatan. Namun, teknik, keterampilan, dan taktik permainannya memiliki kesamaan, meski tidak sepenuhnya identik.

Salah satu perbedaan utama antara keduanya adalah jumlah pemain dan ukuran lapangan. Dalam hoki ruangan, setiap tim terdiri dari enam pemain, termasuk penjaga gawang, sedangkan hoki lapangan dimainkan oleh sebelas pemain per tim, termasuk penjaga gawang. Lapangan hoki ruangan berukuran 36-44 meter dengan lebar 18-22 meter, serta dilengkapi balok pembatas di sisi kiri

dan kanan lapangan, dengan area setengah lingkaran (circle) di depan gawang untuk mencetak gol. Ukuran lapangan yang lebih kecil membuat jarak antar pemain lebih dekat, sehingga permainan hoki ruangan menjadi lebih dinamis, dengan alur bola yang bergerak cepat dari satu pemain ke pemain lain. Kondisi ini menuntut setiap pemain untuk memiliki teknik yang andal serta strategi permainan yang matang.

Hoki memiliki sejarah panjang di Indonesia. Olahraga ini diperkenalkan saat masa penjajahan Belanda, ketika mulai dimainkan di Sekolah Lanjutan Atas (SMA). Pada awalnya, olahraga ini didominasi oleh murid-murid keturunan Belanda sebelum akhirnya merambah ke sekolah-sekolah dengan murid pribumi.

Saat ini, olahraga hoki terus mengalami perkembangan seiring waktu, dengan banyak prestasi yang diraih baik di tingkat nasional maupun internasional. Hoki ruangan pertama kali dikembangkan di Jerman pada tahun 1950-an dan dengan cepat menyebar ke berbagai negara Eropa. Belgia menjadi salah satu negara yang mengadopsi varian hoki lapangan ini. Pada tahun 1966, Rene Frank, seorang warga Belgia yang kemudian menjabat sebagai Presiden FHI, berhasil meyakinkan Asosiasi Hoki Jerman untuk menyerahkan pengelolaan aturan hoki ruangan kepada FHI. Akibatnya, pada tahun 1968, FHI (Federasi Hoki Internasional) secara resmi memasukkan hoki ruangan ke dalam konstitusinya. Popularitas hoki ruangan di Jerman cukup tinggi, salah satunya karena lapangan yang lebih kecil tidak memerlukan ruang luas dan penggunaan papan sebagai batas lapangan, membuat permainan menjadi lebih cepat dan dinamis.

Olahraga hoki adalah salah satu olahraga permainan yang dimainkan oleh

dua regu yang setiap pemainnya menggunakan suatu tongkat yang ujungnya melengkung (stick) dan bola”. *Push* (mendorong) merupakan suatu teknik passing yang umum digunakan dalam permainan hoki. *Push* pass biasa digunakan pada jarak 4,5 – 13,8 m. Dalam *push* pass ada hal penting yang harus diperhatikan yaitu akurasi, kecepatan gerakan, dan merubah arah (Valentino & Akbar, 2018).

Teknik *push* membutuhkan perpaduan antara otot lengan dan kelenturan pinggang yang tepat karena teknik ini akan digunakan untuk mengoper bola ke teman dengan jarak yang dekat maupun yang jauh dan menjadi tembakan ke arah gawang.

Setelah melakukan observasi yang di lakukan oleh penulis pada pemain hoki indoor Universitas Negeri Padang masih banyak yang kurang mampu dalam melakukan teknik *push* (Mendorong) sehingga penulis tertarik untuk mengobservasi dan menganalisa kemampuan teknik *push* (mendorong) pada pemain hoki *indoor* Universitas Negeri Padang.

Faktor yang membuat teknik *push* (mendorong) pada pemain hoki *indoor* Universitas Negeri Padang kurang baik adalah kurangnya penguasaan pada keterampilan gerak dasar, salah satunya kekuatan Otot Lengan kerana pada saat observasi yang dilihat pada saat melakukan *push* (mendorong) pemain tidak dapat mendorong bola kearah yang akan dituju dengan baik sehingga bola tidak sampai pada sasaran yang dituju, dan kelenturan pinggang juga juga sangat berpengaruh terhadap *push* (mendorong) kerana pemain harus memiliki pinggang yang lentuk sehingga ketika saat melakukan teknik *Push* (mendorong) akan mempermudah melakukan dorongan pada bola hoki nantinya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah penelitian ini adalah

1. Percaya diri pemain hoki
2. Konsentrasi pemain hoki dalam melakukan gerakan
3. Kekuatan otot lengan pemain
4. Kelenturan pinggang pada pemain
5. Keseimbangan tubuh pemain hoki
6. Koordinasi tubuh pemain hoki

C. Pembatasan Masalah

Perlu pembatasan masalah pada penelitian ini mengingat luasnya masalah yang telah diidentifikasi agar masalah yang di kaji lebih fokus dan tidak luas. Adapun masalah dalam penelitian ini maka peneliti membatasi adanya masalah sebagai berikut:

1. Hubungan otot lengan pada kemampuan *push* (Mendorong) pemain hoki *indoor* Universitas Negeri Padang.
2. Hubungan kelenturan pinggang pada kemampuan *push* (mendorong) pemain hoki *indoor* Universitas Negeri Padang.
3. Hubungan kekuatan otot lengan dengan kelenturan pinggang pada kemampuan *push* (mendorong) pada pemain hoki *indoor* Universitas Negeri Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, masalah yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *push* (mendorong) pada hoki *indoor* Universitas Negeri Padang.
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang dengan kemampuan *push* (mendorong) pada hoki *indoor* Universitas Negeri Padang.
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan pinggang secara bersamaan dengan kemampuan *push* (mendorong) pada hoki *indoor* Universitas Negeri Padang.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang akan dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *Push* (mendorong) pada pemain hoki *indoor* Universitas Negeri Padang.
2. Untuk mengetahui kelentukan pinggang dengan kemampuan *push* (mendorong) pada hoki *indoor* Universitas Negeri Padang.
3. Untuk mengetahui kekuatan otot lengan dan kelentukan pinggang secara bersamaan dengan kemampuan *push* (mendorong) pada hoki *indoor* Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Adapun manfaat dari penelitian ini bagi peneliti adalah sebagai referensi dan informasi tentang Kemampuan teknik *push* pada pemain hoki *indoor*.

2. Penelitian ini diharapkan sebagai evaluasi institusi Pendidikan untuk mengetahui kemampuan mahasiswa dan Sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.
3. Sebagai informasi ilmiah dan bahan perbandingan bagi pelatih dan pembina olahraga khususnya hoki yaitu sejauh mana hubungan otot lengan dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan teknik *push* pada pemain hoki *indoor*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan peneitian yang telah telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat di tarik beberapa kesimpulan dan saran.

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan kekuatan otot lengan (X_1) terhadap Kemampuan *Push* Pada Pemain Hockey (Y) Universitas Negeri Padang.
2. Terdapat hubungan kelentukan pinggang (X_2) terhadap Kemampuan *Push* Pada Pemain Hockey (Y) Universitas Negeri Padang.
3. Terdapat hubungan kekuatan otot lengan (X_1) dan kelentukan pinggang (X_2) dengan kemampuan *Push Pada Pemain Hockey (Y) Universitas Negeri Padang*.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan kemampuan Push pada Hockey, yaitu

1. Bagi Pelatih Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada Pemain untuk dapat menjadikan kegiatan Latihan ini sebuah pengembangan bakat terhadap Pemain yang memiliki bakat yang baik dalam pelaksanaan di bidang tersebut.
2. Bagi Pemain diharapkan mampu berperan aktif dalam kegiatan Latihan

tentu akan meningkatkan hasil Latihannya,

3. Bagi Peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, I. M. D. M. (2021). Populasi dan Sampel. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, 14(1), 103–116.
- Afandi, I. (2019). Pemanasan dan Pendinginan pada Sekola SEpakbola (SBB) Tunas Harapan Kecamatan Lubuk. *Jurnal Patriot*, 1, 249–256.
- Alim, A. (n.d.). *Latihan fleksibilitas dengan metode pnf*.
- Auliya, rafika firdani, & Muhammad, heryanto nur. (2016). Peranan Tingkat Kondisi Fisik dan Keterampilan Bermain Hockey dalam Pencapaian Prestasi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 08(02), 2. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Billa, A. S., Nurrochmah, S., Supriyadi, S., & Wiguno, L. T. H. (2023). Survei Motivasi Berlatih, Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Hoki Setelah PPKM Level 4. *Sport Science and Health*, 5(3), 253–269. <https://doi.org/10.17977/um062v5i32023p253-269>
- Budiman, A. (2020). Latihan power otot lengan untuk kecepatan push dalam olahraga hockey. *Jpoe*, 2(2), 163–171. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i2.54>
- Donie, Putri, A. E., Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680–691. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/661>
- Faridah, E., & Handika, R. (2018). Seminar Nasional Seminar Nasional Pendidikan Olahraga. *Prosiding, Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Medan, September*, 442–447.
- Gazali, N. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(1), 1–6.
- Halbatullah, K. (2019). *efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas*. 17(2), 136–149.
- Hidayat, Y. (2019). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Push and Stop pada UKM Hoki Stkip Pasundan Levels of Push and Stop Basic Technique Skills in Unit Student Activity Hockey Stkip Pasundan. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 1(1), 80–85.
- Kbarek, D. A., Disusun, S. I., Memenuhi, U., Dalam, P., Gelar, M., & Pendidikan, S. (2015). *Hubungan Antara Dribble Indiana Dan Kelincahan Kaki Dengan Kemampuan Reverse Push Hoki Pada Tim Hoki Puteri Universitas Negeri Jakarta Olahraga Prestasi*.

- Maidarman. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Bebas Atlet Womens Swimming Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 13–21. <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/63>
- Muhammad, heryanto nur. (2018). EVALUASI PROGRAM PEMBINAAN PRESTASI CABANG OLAHRAGA HOCKEY DI JAWA TIMUR. *Nucleic Acids Research*, 6(1), 1–7. <http://dx.doi.org/10.1016/j.gde.2016.09.008><http://dx.doi.org/10.1007/s00412-015-0543-8><http://dx.doi.org/10.1038/nature08473><http://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2009.01.007><http://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2012.10.008><http://dx.doi.org/10.1038/s4159>
- Naufal, A., Sutresna, N., & Yusup, U. (2021). Pelatihan Menggunakan Media Bola Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Olahraga Hoki. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 13(1), 7–12. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v13i1.32289>
- Nofebrianty, V., & Lawanis, H. (2022). Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Hoki Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(7), 151–160.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*. www.ypsimbanten.com
- Qomarullah, M., Ichsani, & Sarifin. (2024). *Pengaruh Latihan Medicine Ball Twist Toss dan Triangle Push Up Terhadap Peningkatan Push Atlet BKMF Hoki FIK UNM*. 2, 1120–1127.
- Sirait, E. D. (2016). Pengaruh Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 6(1), 35–43. <https://doi.org/10.30998/formatif.v6i1.750>
- Siregar, R. S., Pitnawati, Handayani, S. G., & Astuti, Y. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Tubuh dengan Kemampuan Rolling Depan pada Pembelajaran Senam Lantai Kelas VII A di SMP Negeri 2 Padang. *Jurnal JPDO*, 5(8), 129–134. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1098><http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1098/493>
- Suprayitno. (2022). Journal physical health recreation. *Journal Physical Health Recreation*, 3(1), 5–11.
- Valentino, R. F., & Akbar, I. H. (2018). Pengaruh Latihan Menggunakan Media Audio Visual Terhadap Keterampilan Teknik Push Pada Cabang Olahraga Hoki. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 10(1), 13–25.
- W Rustiana. (2017). *Perbandingan Pembelajaran Pendekatan Taktis dan Pendekatan Teknis Terhadap Hasil Belajar Push dan Hit Siswa Dalam Permainan Hoki*.

- Washington, R. E., & Karen, D. (2001). Sport and society. *Annual Review of Sociology*, 27, 187–212. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.27.1.187>
- Yusuf, A., & Jahir, A. S. (2021). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Togok Kebelakang dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Gulungan Mahasiswa Penjaskesrek STKIP YPUP Makassar. *Jendela Olahraga*, 6(1), 121–129. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6956>