

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN TERHADAP
KEMAMPUAN PUSH SHOOTING KEGAWANG ATLET HOKI
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Olahraga Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



OLEH:

HENDRIK

NIM/BP. 14210/2009

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2013

ABSTRAK

Hendrik , 2013 : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Push

Shooting ke Gawang Atlet Hoki Universitas Negeri Padang

Penelitian ini berawal dari kenyataan bahwa rendahnya kemampuan *push shooting ke gawang* atlet Hoki Universitas Negeri Padang (UNP). Ini dibuktikan dari hasil observasi lapangan. Kemampuan dalam melakukan *push shooting ke gawang* sangat diperlukan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *push* atlet Hoki UNP.

Jenis penelitian ini adalah *Korelasi*. Populasi dalam penelitian ini yakni atlet putra Unit Kegiatan Hoki UNP yang berjumlah 13 orang dan wanita 16 orang atlet. Sampel menggunakan teknik *puspositive sampling* yaitu sampel dipilih atlet hoki putra sebanyak 13 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variable. Sedangkan kemampuan *push* menggunakan tes ketepatan *push shooting ke gawang*. Data dianalisis dengan korelasi *Product Moment* dan dilanjutkan dengan korelasi tunggal.

Data hasil penelitian dianalisis dengan menunjukkan bahwa hipotesis pertama terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan *push shooting ke gawang* dengan $r_{hitung} 0.567 > r_{tabel} 0.553$ dan $t_{hitung} 2.283 > t_{tabel} 1.796$ dengan kontribusi sebesar 32.15%. Dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang berarti antara daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *push shooting ke gawang*.

Kata kunci : Daya Ledak Otot Lengan Dengan Kemampuan Push

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Daya Ledak Otot lengan Terhadap Kemampuan Push Shooting ke Gawang Atlet Hoki Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Didalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. Arsil, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M. Pd selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Deswandi, M. Kes, Drs. Maidarman, M. Pd, dan Drs. Zainul Johor, M. Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dra. Hj. Rosmaneli, M. Pd dan Drs. Yulifri, M. Pd, selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Seluruh pemain unit kegiatan Hoki UNP yang telah membantu dalam penelitian ini.
7. Yang teristimewa ayahnda Mardiyanto, ibunda Tisna Manila, dan adek-adekku tercinta yang selalu memberikan dorongan dan motivasi dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
8. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga segala bimbingan dan bantuan yang telah diberikan dibalasi oleh Allah dengan rahmat dan karunianya. Akhirnya segala kekurangan dan kelemahan dari penulisan skripsi ini agar menjadi perhatian bagi peneliti selanjutnya demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua.

Amin Ya Robbal Alamin.

Padang, Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori	8
B. Kerangka Konseptual	18
C. Hipotesis	18

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	20
D. Variabel Penelitian	22
E. Jenis dan Sumber Penelitian	22
F. Instrumen Penelitian	22
G. Analisis Data	27

BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi data Penelitian.....	29
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	33
C. Analisis dan Hasil Penelitian.....	34
D. Pembahasan	35

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	37
B. Saran	37

DAFTAR PUSTAKA.....	39
---------------------	----

LAMPIRAN.....	41
---------------	----

DAFTAR TABEL

Populasi Atlet Hoki Universitas Negeri Padang.....	21
Sampel Atlet Hoki Universitas Negeri Padang.....	21
Deskripsi Data Penelitian.....	29
Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan.....	30
Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Push.....	32
Uji Normalitas Data Penelitian.....	34
Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dengan Kemampuan Push.....	34
Tabel Nilai r Product Moment.....	48
Tabel Nilai t.....	49
Tabel Nilai L.....	50
Tabel Nilai F.....	51

DAFTAR GAMBAR

Lapangan dan Bola Hoki.....	9
Otot Disisi Posterior Lengan serta Lengan Bawah.....	15
Pelaksanaan Teknik Push.....	17
Kerangka Konseptual.....	18
Gerakan Dorongan Push.....	25
Penalty Stroke dan Score serta Ukuran Gawang.....	25
Histogram Daya Ledak Otot Lengan.....	31
Histogram Kemampuan Push.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Data Penelitian.....	41
Korelasi Daya Ledak Otot Lengan dengan Kemampuan Push ke gawang.....	42
Pengujian Signifikan Koefisien (Distribusi t).....	43
Determinasi.....	44
Lampiran Foto.....	45
Table Nilai r Product Moment.....	48
Table Nilai t.....	49
Table Nilai L.....	50
Table Nilai F.....	51
Surat Izin Penelitian.....	55
Surat Telah Melakukan Penelitian.....	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga termasuk salah satu alat yang dapat menciptakan kesegaran jasmani seseorang. Olahraga merupakan salah satu kegiatan jasmani yang dapat memberikan kesehatan dan juga memberikan pendidikan dalam proses pembinaan atlet-atlet dalam pencapaian prestasi. Pendidikan akan kurang lengkap tanpa adanya olahraga, karena gerakan yang dilakukan oleh manusia merupakan landasan dari cara belajar mengeanal lingkungan dan mengenal diri sendiri sehingga melalui kegiatan olahraga dapat mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan social serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat yang sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia N0.

3 Tahun 2005 tentang System Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

“keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan social serta membentuk watak serta kepribadian bangsa yang bermartabat. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional”.

Berdasarkan kutipan diatas jelas bahwa olahraga berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan social serta membentuk watak serta kepribadian bangsa yang bermartabat. Berbagai kegiatan dan gerakan jasmani, rohani dan social merupakan salah satu bagian yang

memiliki unsur olahraga yang tujuannya memperoleh prestasi. Sasaran dalam olahraga adalah meningkatkan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat, karena melalui upaya pembinaan prestasi atlet yang dilihat dari proses latihan secara kontiniu yang memiliki program terpadu. Prestasi atlet merupakan kebanggaan tersendiri yang bukan hanya bagi atlet itu sendiri, tetapi juga keluarga, masyarakat, dan Negara.

Selain itu untuk mencapai prestasi ada dua factor yang mempengaruhi atlet itu sendiri, seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin (1999):“factor internal dan factor eksternal. Factor internal adalah kemampuan fisik, taktik, teknik, dan mental atlet. Sedangkan factor eksternal adalah pengaruh yang datang dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, gizi dan sebagainya”.

Berdasarkan kutipan diatas banyak sekali factor yang mempengaruhi prestasi seorang atlet, dalam mencapai prestasi olahraga. Seorang atlet harus memiliki kemampuan fisik, taktik, teknik dan mental yang baik. Selain itu, sarana dan prasarana yang memadai yang lengkap untuk pembinaan atlet-atlet, gizi yang seimbang dan pelatih yang dapat memberikan motivasi dan dukungan dalam mencapai prestasinya. oleh karena itu factor-faktor tersebut tidak dapat diabaikan dalam mencapai prestasi olahraga.

Olahraga Hoki merupakan olahraga yang sudah lama berkembang. Olahraga Hoki awalnya berasal dari dari Persia Kuno dan Mesir Kuno.

Olahraga hoki merupakan olahraga yang dimainkan antara dua regu seperti yang diungkapkan oleh Mawardi (2009:1):“Hoki adalah salah satu permainan yang dimainkan antara dua regu, yang masing-masing pemainnya memegang tongkat bengkok yang disebut stick yang digunakan untuk menggerakkan bola”

Berdasarkan kutipan diatas dapat kita ketahui bahwa olahraga hoki merupakan salah satu jenis olahraga yang dimainkan antara dua regu, yang masing-masing pemain memegang tongkat bengkok yang disebut stick. Pemain dalam olahraga hoki ini terdiri dari 11 orang. Tongkat yang digunakan ujungnya bengkok yang mana pada bengkokan tongkat itu untuk membawa dan memainkan bola.

Cabang olahraga Hoki merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah jauh berkembang didunia maupun Indonesia. Dimana orang tidak hanya suka menontonnya tetapi tertarik juga untuk memainkannya. Terbukti banyaknya jenis pertandingan Hoki di Indonesia seperti di perguruan tinngigi ada liga Hoki antar mahasiswa (LIHOMNAS) serta selain itu ada juga dipertandingkan di Pra PON dan PON.

Sedangkan di Sumatra Barat Hoki berkembang cukup baik, terutama di Universitas Negeri Padang (UNP). UNP merupakan satu-satunya perguruan tinggi di Sumatra Barat yang mempunyai atlet cabang permainan Hoki ini, yang mana terdapat berbagai macam pertandingan yang telah di ikuti seperti Liga Hoki Antar Mahasiswa Nasional

(LIHOMNAS), dan perwakilan Sumatra Barat dalam pertandingan Pra PON dan PON.

Dalam permainan Hoki banyak teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain seperti, keeping, dribbling, hit, push/passing, shoot-corner, dan sebagainya. Selain teknik, seorang atlet Hoki harus memiliki kondisi fisik yang prima seperti yang diungkapkan oleh Grosser/Starischka/Zimmermann dalam Syafruddin (2011: 92):“kondisi fisik dalam olahraga sebagai semua kemampuan yang membatasi prestasi, kemampuan-kemampuan tersebut meliputi kekuatan (strength) , kecepatan (speed) , daya tahan dan kelentukan (flexibility) serta bagian-bagiannya”.

Berdasarkan kutipan diatas kondisi fisik merupakan unsur utama dalam melakukan push dalam olahraga hoki, seperti kekuatan dalam melakukan push harus sempurna. Begitu juga dengan kecepatan melakukan push sangat penting untuk menghindari potongan bola dari lawan saat melakukan push kearah teman. Jadi push berguna untuk mengoper bola kearah teman dan melakukan shooting ke gawang. Dalam hal ini penelitian mengambil salah satu jenis teknik push yaitu teknik push shooting ke gawang.

Push merupakan salah teknik dalam permainan hoki yang bertujuan untuk mendorong (mengoper) dan melakukan shooting ke gawang untuk menciptakan angka. Dalam melakukan push shooting ke gawang seharusnya dilakukan dengan kecepatan dan kekuatan serta

akurasi penempatan bola yang baik. Bola yang kita push harus tepat pada sasaran yang diinginkan, bola tidak melenceng, dan tidak mudah dijangkau oleh penjaga gawang lawan. Namun berdasarkan observasi lapangan banyak sekali atlet melakukan push yang tidak sempurna. Ada pemain yang melakukan push ke gawang yang lambat dan tidak akurat. Hal ini mungkin disebabkan daya ledak otot lengan yang kurang baik. Teknik ini akan efektif bila didukung oleh kondisi fisik yang baik yaitu daya ledak otot lengan yang bagus. Daya ledak otot lengan berguna memberikan kontribusi kekuatan tolakan/dorongan yang dilakukan atlet dalam melakukan push tersebut.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa keberhasilan dalam melakukan push shooting ke gawang akan berhasil dengan baik kalau didukung dengan daya ledak otot lengan yang baik juga. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti dan membahas permasalahan ini dengan judul: “Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Push Shooting* ke Gawang Atlet Hoki UNP”.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang dan masalah diatas, dapat dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Daya ledak otot lengan
2. Kelentukan pinggang
3. Kekuatan otot lengan

4. Koordinasi gerak
5. Motivasi
6. Teknik
7. Metode latihan
8. Gizi
9. Koordinasi mata tangan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas peneliti membuat suatu batasan masalah agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan waktu, biaya, dan sasaran yang diinginkan. Kemampuan kondisi fisik yang di bahas tentang Daya Ledak Otot Lengan sehingga penelitian ini akan menguraikan secara jauh tentang Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Push Shooting ke Gawang Atlet Hoki UNP.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang diuraikan diatas, dalam penelitian dirumuskan masalah yaitu : “Apakah ada terdapat kontribusi daya ledak otot lengan dengan kemampuan push shooting ke gawang atlet hoki UNP?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga di Universitas Negeri Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan push shooting ke gawang atlet hoki UNP.