

ISBN 9978-602-60013-0-6

PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

“Rekonstruksi Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Untuk Menghasilkan Masyarakat Yang Berdaya Saing”



PROSIDING



9 786026 001306



Jombang, 1 Oktober 2016
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
STKIP PGRI JOMBANG
JL. PATTIMURA III/20 JOMBANG
Telp.(0321) 861319-854318 FAX. (0321)854319



ISBN 9978-602-60013-0-6

PROSIDING
SEMINAR NASIONAL
Pendidikan Jasmani dan Olahraga
“Rekonstruksi Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Untuk Menghasilkan Masyarakat Yang Berdaya Saing”



Jombang, 1 Oktober 2016
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
STKIP PGRI JOMBANG
JL. PATTIMURA III/20 JOMBANG
Telp.(0321) 861319-854318 FAX. (0321)854319





SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

“REKONSTRUKSI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK MENGHASILKAN MASAYARAKAT YANG BERDAYA SAING”

ISBN 978-602-60013-0-6

Editor

Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.
Risfandi Setyawan, M.Pd.
Basuki, S.Or., M.Pd.
Rendra Wahyu Pradana, M.Pd.

Reviewer

Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.
Drs. Suroto, M.A., Ph.D.
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.

Desain

Kahan Tony Hendrawan

Penerbit dan Redaksi:

Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan
STKIP PGRI Jombang
Jl. Pattimura III/20 Gedung C/03 Jombang Tlp. (0321) 861319 Fax (0321) 854319
Email. penjaskes.stkipjb@gmail.com

Cetakan pertama, Oktober 2016
Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit



Kata Pengantar

Puji syukur alhamdulillah kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, dan InayahNya, sehingga prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga 2016 Program Studi pendidikan jasmani dan kesehatan STKIP PGRI JOMBANG ini dapat terwujud sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan. Terimakasih kami sampaikan pula kepada seluruh anggota Tim yang telah bekerja keras menyelesaikan prosiding ini

Partisipasi dalam olahraga dan pendidikan jasmani sangat berperan dalam peningkatan kemampuan personal dan sosial manusia, selain juga berfungsi untuk memperbaiki fungsi fisiologis serta kompetensi sosio-psikologis manusia. Keterlibatan manusia dalam aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani menjadi bekal dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia handal, yang mampu bersaing dalam pembangunan secara global. Melalui aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani manusia dapat belajar mengenai nilai-nilai moral, nilai-nilai kompetitif, *fairplay*, dan *sportmanship*. Olahraga dan pendidikan jasmani juga berperan sebagai media untuk partisipasi sosial masyarakat, menjadi sarana untuk membangun kerjasama yang baik dengan dan diantara berbagai perbedaan kelompok, gender, ras, dan negara.

Kontribusi lebih jauh dari olahraga dan pendidikan jasmani adalah meningkatkan berbagai tujuan sosial masyarakat, mendukung sektor ekonomi, menjadi solusi krisis moral yang terjadi pada remaja, dan mampu meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara fisik, psikologis dan sosial. Olahraga dan pendidikan jasmani sangat penting dalam menjaga kebugaran manusia untuk menjalani kehidupan sehari-hari, mengurangi keterbatasan fungsional tubuh, membantu manusia untuk hidup mandiri, mencegah, menunda dan mengurangi timbulnya penyakit kronis akibat kekurangan gerak. Partisipasi dalam aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani memberikan berkontribusi terhadap kualitas fisik, mental dan sosial manusia sehingga mendorong terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat di suatu negara

Jombang 01 Oktober 2016
Redaksi



**SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA
“REKONSTRUKSI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK
MENGHASILKAN MASYARAKAT YANG BERDAYA SAING”**

**STKIP PGRI JOMBANG
01 OKTOBER 2016**

DAFTAR ISI

1. Rekonstruksi Kebijakan Lingkup Olahraga Pendidikan Berbasis Trasferable Daya Saing (Optimalisasi Peran Perguruan Tinggi Olahraga Dalam Era Otonomi Daerah <i>Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.</i>	1-12
2. Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pembinaan Olahraga Prestasi <i>Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.</i>	13-19
3. Rekonstruksi Penjasor Untuk Menghasilkan Masyarakat Yang Berdaya Saing <i>Prof. Dr. Adang Suherman, M.A.</i>	20-41
4. Pengaruh Penerapan Hellison Models Dalam Pembelajaran Bola Basket Terhadap Pengembangan Tanggungjawab Siswa SMA Negeri 22 Bandung <i>Rajip Mustafillah Rusdiyanto</i>	42-51
5. Penggunaan Media Audio Visual Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Gerak Teknik <i>Lay-Up Shoot</i> Bolabasket Pada Tim Putra Dan Putri SMA 17 Agustus 1945 Surabaya. <i>Eka Kurnia Darisman, Moh. Hanafi</i>	52-58
6. Efektifitas Metode Latihan Piramid Dan Piramid Terbalik Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot Dada Dan Kekuatan Otot Dada Pada Atlet Binaraga Jawa Barat <i>Sandra Arhesa</i>	59-71
7. Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Untuk Meningkatkan Kerjasama Tim Pada Permainan Sepak Takraw <i>Ali Priyono, M. Pd</i>	72-83
8. Kontribusi Panjang Lengan Dan Koordinasi Mata Terhadap Akurasi Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli <i>Brio Alfatihah Rama Yuda</i>	84-93
9. Komponen Fisik Yang Mempengaruhi Hasil <i>Flying Shoot</i> <i>Indra Prabowo, M. Pd</i>	94-105
10. Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi (TI) Audio Visual Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Penjaskes Pada Siswa V Sd Islam Terpadu Nurul Anshar Situbondo Dan Sdn Mimbaan VIII Situbondo Tahun Ajaran 2014/2015	106-113



<i>Afif Amroellah S.Pd., M.Pd.</i>	
11. Pengembangan Permainan Sirkuit Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani, Mengenal Huruf Dan Angka Pada Anak Taman Kanak-Kanak Se-Distrik Merauke <i>Afif Khoirul Hidayat, Syamsudin</i>	114-126
12. Pengembangan Belajar Keterampilan Sepaktakraw Anak Melalui Media Keranjang Jaring Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Kediri <i>Abdian Asgi Sukmana, Slamet junaidi</i>	127-138
13. Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP DR MUSTA'IN ROMLY <i>Ilmul Ma'arif, Arnaz Anggoro Saputro</i>	139-148
14. Studi Keadaan Sarana Dan Prasarana Penunjang Aktifitas Pendidikan Jasmani Olahraga Di Sekolah Dasar <i>Heldie Bramantha</i>	149-161
15. Analisis Penunjang Fisiologi Dalam Mengidentifikasi Atlet Berbakatpada Cabang Olahraga Bolabasket <i>Ritoh Pardomuan, M. Zaim Zen</i>	162-169
16. Modifikasi Alat Pembelajaran Melalui Permainan Tennis Dalam Aspek Keterampilan Hasil Belajar Siswa (Studi Pada Siswa Kelas IV SDN Kebraon I Surabaya) <i>Toni Kogoya, Nanik Indahwati, Andun Sudijandoko</i>	170-182
17. Survey Tingkat Kepuasan Mahasiswa Terhadap Kinerja Dosen Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Tahun 2016 <i>Rahayu Prasetyo, Novita Nur Synthiawati</i>	183-188
18. Pengaruh Pembelajaran Metode <i>Student Teams Achievement</i> Division (STAD) Terhadap Hasil Belajar <i>Dribble</i> Pada Permainan Bolabasket Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Angkatan 2015 <i>Kahan Tony Hendrawan, Yully Wahyu Sulistyo</i>	189-198
19. Effect Of Yoga Gymnastic Exercises On Flexibility And Body Balance <i>Suhartik, Luqman Hakim</i>	199-205
20. Efektivitas Pembelajaran Lempar Lembing Dengan Menggunakan Modifikasi Media Pembelajaran Pada Siswa SMPK Petra Jombang <i>Mecca Puspitaningsari</i>	206-217
21. Hubungan Regulasi Diri Terhadap Kecemasan Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Pertandingan <i>Yudi Dwi Saputra, Basuki</i>	218-228



22. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bentengan Pada Siswa Kelas V SDN Bakalan Kec. Gondang Kab. Mojokerto Tahun Pelajaran 2015/2016
Puguh Satya Hasmara, Rendra Wahyu Pradana..... 229-239
23. Pengaruh Metode Latihan Reactive Agility Training Model Sprint Drill Dan Lateral Drill Terhadap Kecepatan dan kelincahan
Wahyu Eko Widiyanto, M.Pd..... 240-250
24. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bentengan Pada Siswa Kelas V SDN Bakalan Kec. Gondang Kab. Mojokerto Tahun Pelajaran 2015/2016
Ahmad Bahriyanto, M.Pd..... 251-258
25. Pengembangan Model Latihan Kecepatan Tendangan Dengan Dumble Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Negeri Kabupaten Jember
Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd..... 259-275
26. Reliabilitas Dan Indek Kesepakatan Kelompok Rater Pada Penilaian Keterampilan Gerak Dasar Menggunakan Sistem Process-Oriented
Setyorini 276-285
27. Pentingkah Rasa Percaya Diri Pembelajar Dipelihara untuk Menjamin Tingginya Prestasi Belajar Renang?
Setiyo Hartoto..... 286-294
28. Kemampuan Motorik Jingkat, Lompat, Dan Lempar Siswa Tunagrahita Ringan Usia 13-21 Tahun SLB PGRI Badas Kabupaten Kediri
DhedhyYuliawan, M.Or., Rahman Diputra, M.Pd..... 295-303



PROSIDING

ISBN 978-602-60013-0-6

SEMINAR NASIONAL
PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA Ke-1

**“REKONSTRUKSI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK
MENGHASILKAN MASYARAKAT YANG BERDAYA SAING”**

STKIP PGRI JOMBANG
01 OKTOBER 2016



Komponen Fisik Yang Mempengaruhi Hasil *Flying Shoot*

Indra Prabowo, M. Pd¹ (indracoach07@yahoo.com)

Abstract

Flying shoot targets aim to shorten the distance by jumping far a head and shoot the ball when in the air. In fact on the ground, very few athletes who do a flying shoot from distance. This is due to flying shoot, athletes are required to have the leg power, power arm, shoulder flexibility, hip flexibility and high flexibility of the wrist. There fore, the authors are interested in examining whether there is significant support leg power, power arm, shoulder flexibility, hip flexibility, the flexibility of the wrist to flying shoot results in handball game. The purpose of this study was to determine the support leg power, power arm, shoulder flexibility, hip flexibility, and flexibility of the wrist against the flying shoot. To be able to answer the research problem is then carried out research using descriptive method. The study population was handball LACTUR ACTIVITY UNIT UPI Bandung, while the sample is A and B Team UPI. From the results of data processing and analysis can be drawn several conclusions : 1. Power leg has positive support of 32,37%. 2. Power support arm has a positive rate of 50,69%. 3. Shoulder flexibility has positive support of 37,82%. 4. Flexibility waist has a positive support of 34,22%. 5. Flexibility wrist as the support of 23,71%. 6. United leg of Power, power sleeves, waist flexibility, flexibility of the waist, wrist flexibility has positive support of 73,61%.

Key Words : *Physical Components, Handball, Flying Shoot.*

Abstrak

Flying shoot bertujuan untuk memperpendek jarak sasaran dengan cara melompat jauh kedepan dan menembakkan bola pada saat melayang di udara. Dalam kenyataannya di lapangan, sedikit sekali atlet yang melakukan flying shoot dari jarak yang cukup jauh. Hal ini disebabkan untuk melakukan flying shoot, atlet dituntut memiliki power tungkai, power lengan, fleksibilitas bahu, fleksibilitas pinggang dan fleksibilitas pergelangan tangan yang tinggi. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk meneliti apakah terdapat dukungan yang signifikan power tungkai, power lengan, fleksibilitas bahu, fleksibilitas pinggang, dengan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil flying shoot dalam permainan bola tangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dukungan power tungkai, power lengan, fleksibilitas bahu, fleksibilitas pinggang, dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil Flying shoot. Untuk bisa menjawab permasalahan penelitian tersebut maka dilakukan penelitian dengan menggunakan metode deskriptif. Populasi penelitian ini adalah UKM Bola tangan UPI Bandung, sedangkan sampelnya adalah Tim UPI A dan B. Dari hasil pengolahan dan analisis data dapat ditarik beberapa kesimpulan : 1. Power tungkai memiliki dukungan yang positif sebesar 32,37%. 2. Power lengan memiliki dukungan yang positif sebesar 50,69%. 3. Fleksibilitas bahu memiliki dukungan yang positif sebesar 37,82%. 4. Fleksibilitas pinggang memiliki dukungan yang positif sebesar 34,22%. 5. Fleksibilitas pergelangan tangan memiliki dukungan sebesar 23,71%. 6. Gabungan dari Power tungkai, Power lengan, fleksibilitas pinggang, Fleksibilitas pinggang, fleksibilitas pergelangan tangan memiliki dukungan yang positif sebesar 73,61 %.

Kata kunci : *Komponen Fisik, Bola Tangan, Flying Shoot*

Pendahuluan

Salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dapat berlangsungnya suatu permainan bola tangan adalah *shooting*. *Shooting* adalah usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan guna untuk mendapatkan angka/mencetak gol. Salah satu bentuk *shooting* yang paling sering digunakan dalam permainan bola tangan adalah *flying shoot*. *Flying shoot* merupakan senjata ampuh dalam permainan bola tangan, karena gerakan *flying shoot* bertujuan

¹Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Majalengka, Jawa Barat



untuk memperpendek jarak sasaran dengan cara melompat jauh kedepan dan menembakkan bola pada saat melayang di udara.

Pada saat melakukan lompatan, pemain harus dapat mengkonsentrasikan diri untuk melompat tinggi dan jauh kedepan, dan kemudian mempertahankan sikap melayang tersebut selama mungkin sebelum menembakkan/melepaskan bola. Untuk dapat melakukan *flying shoot* dengan baik, diperlukan unsur kondisi fisik yang memadai pula guna menunjang dalam melakukan teknik *flying shoot*. Diantaranya adalah *power* tungkai, *power* lengan, *fleksibilitas* bahu, *fleksibilitas* pinggang dan *fleksibilitas* pergelangan tangan.

Menurut Bumpa (1990): "*Power is the product of two abilities, strength and speed*". Maksudnya adalah *power* merupakan gabungan dari dua komponen yaitu kekuatan dan kecepatan. *Power* berhubungan erat dengan daya ledak atau kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat. Sedangkan Harsono menyatakan (1988) bahwa: "*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat". *Power* lengan dibutuhkan pada saat melakukan lemparan, sedangkan *power* tungkai dibutuhkan pada saat pemain melakukan lompatan, dengan memiliki *power* lengan dan *power* tungkai yang baik, diharapkan atlet/pemain mampu melakukan *flying shoot* dengan cepat. Selain dibutuhkan *power*, seorang atlet bola tangan juga dituntut untuk memiliki *fleksibilitas* yang baik, yaitu *fleksibilitas* bahu, *fleksibilitas* pinggang dan *fleksibilitas* pergelangan tangan.

Fleksibilitas bahu berperan sebagai gerak pendukung pada saat melakukan lemparan. Karena Sendi bahu (*shoulder joint*) merupakan sendi yang dapat bergerak ke segala arah, oleh karena itu sendi bahu disebut juga sendi peluru. Sendi bahu merupakan sendi yang paling luas gerakannya dibandingkan dengan sendi-sendi yang lainnya. Hal ini sesuai dengan fungsi dan peranannya sebagai alat gerak tubuh bagian atas. Keluasan gerak sendi bahu dipengaruhi oleh kedudukan dan sikap persendian pada gelang bahu. Gerakan pada saat melakukan *flying shoot* merupakan gerakan rotasi yang berpangkal pada bahu. Sesuai dengan gerakan yang dapat dilakukan pada sendi bahu yaitu mengayun lengan ke belakang, maka untuk melakukan gerakan *flying shoot* tersebut dibutuhkan ruang gerak sendi bahu yang luas, serta elastisitas otot-otot disekitarnya.

Selain *fleksibilitas* bahu, *fleksibilitas* pinggang juga diperlukan sebagai poros putaran pengalihan tenaga yang berawal dari tungkai sampai pada saat melakukan *shooting*. Komponen fisik terakhir yang diperlukan dalam melakukan *flying shoot* adalah *fleksibilitas* pergelangan tangan. Hal tersebut diperlukan sebagai gerakan terakhir dari kinetik link sistem yang berawal dari tungkai, pinggang, tolok, bahu, lengan terakhir sampai lecutan pergelangan tangan. Sunaryadi (7 oktober 2011).

Atlet yang memiliki *power* lengan, *power* tungkai, *fleksibilitas* bahu, *fleksibilitas* pinggang dan *fleksibilitas* pergelangan tangan yang baik, diharapkan mampu melakukan *shooting* yang cepat sehingga dapat menyulitkan penjaga gawang dalam mengantisipasi laju bola. Adapun permasalahan yang penulis temukan selama menjadi atlet yang mengikuti Kejurjas bola tangan *indoor* pertama yang diselenggarakan di UNJ dan Kejurjas bola tangan *indoor* kedua yang diselenggarakan di UPI, ternyata masih banyak atlet yang melakukan *flying shoot* akan tetapi tidak ditunjang oleh *power* tungkai, *power* lengan, *fleksibilitas* bahu, *fleksibilitas* pinggang dan *fleksibilitas* pergelangan tangan sehingga jauhnya lompatan dan *shooting* yang dilakukannya lemah, apalagi jika dilakukan dari jarak yang cukup jauh, akibatnya sangat memudahkan bagi penjaga gawang untuk mengantisipasi laju bola tersebut. Melihat



pernyataan tersebut, maka penulis tertarik melakukan penelitian menjadi sebuah judul yaitu, “Komponen Fisik Yang Mempengaruhi Hasil Flying Shoot “.

Kajian Pustaka

Bola tangan adalah sejenis permainan yang dimainkan dengan menggunakan tangan. Permainan bola tangan termasuk permainan beregu yang biasanya dimainkan di ruang tertutup (*indoor*). Bola tangan adalah olahraga beregu dimana dua regu dengan masing-masing 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang) berusaha memasukkan bola ke gawang lawan. Permainan ini mirip dengan sepak bola, tapi cara memainkannya adalah dengan tangan pemain bukan kaki. Menurut Mahendra (2000) bahwa, “Bola tangan adalah permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alatnya, yang dimainkan dengan menggunakan satu atau dua tangan, bola tersebut boleh dilempar, dipantulkan atau ditembakkan yang tujuannya memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah agar tim lawan tidak dapat memasukkan bola ke gawang sendiri.” Permainan ini lebih tepat disebut sebagai permainan kombinasi antara permainan basket dan sepak bola. Disebut demikian, karena keterampilan teknik dasar ketika memainkan bola dengan tangan lebih menyerupai teknik dasar basket, yang terdiri dari *passing, dribbling, shooting*. Sedangkan lapangan permainan dan bentuk-bentuknya lebih mirip lapangan sepak bola, terdiri dari gawang berjaring, serta daerah-daerah yang dibatasi oleh peraturan yang membatasi peluang gerak pemain, termasuk mekanisme permainannya.

Latihan fisik perkembangan fisik yang menyeluruh amatlah penting. Karena tanpa kondisi fisik yang prima atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Selain latihan fisik latihan teknik pun perlu karena khusus dimaksudkan guna membentuk dan memperkembangkan kebiasaan motorik atau perkembangan neoromuskular. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan cabang olahraga bola tangan haruslah di latih dan dikuasai secara sempurna. Sedangkan Latihan taktik untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet.

Dengan demikian faktor kondisi fisik sangatlah penting perannya dalam pencapaian prestasi yang optimal, maka dari itu program latihan kondisi fisik harus ditata, dirancang, dan dilaksanakan secara baik dan sistematis sehingga bisa meningkatkan kebugaran jasmani, dan meningkatkan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan. Latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga. Tujuannya adalah untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu prestasi.

Aspek kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas atlet dalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. Harsono (1988) menjelaskan bahwa :Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Bompa (1990) yang dikutip oleh Satriya dkk (2007) mengatakan bahwa “Persiapan fisik merupakan salah satu yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan (prestasi)”. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga, atlet harus memiliki kondisi fisik yang memadai sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang dipilih oleh atlet yang bersangkutan. Kondisi fisik merupakan modal utama dalam pencapaian prestasi olahraga. Kondisi fisik



seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan akan menentukan gerak penampilannya, karena dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Harsono (1988):

Apabila kondisi fisik itu baik maka :

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kemampuan kelentukan, stamina, kecepatan dan yang lainnya.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- 5) Akan ada respon cepat dan organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian dibutuhkan.

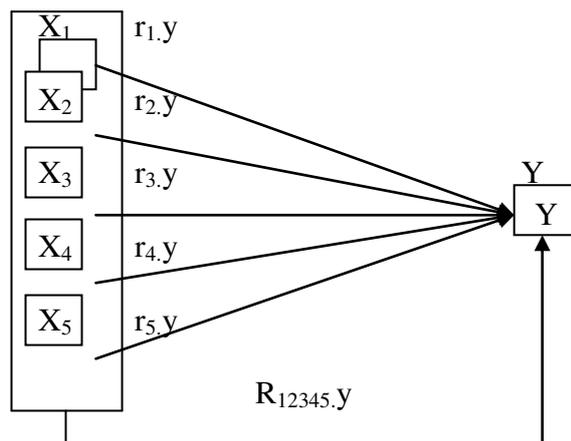
Shooting adalah bentuk gerak lemparan yang ditujukan untuk memasukkan bola ke gawang. Salah satu *shooting* yang sering digunakan adalah *flying shoot*. *flying shoot* banyak digunakan pada saat pemain melakukan *shooting* dari jarak enam meter (di luar garis gawang), akan tetapi banyak terdapat hambatan seperti gangguan dari pemain bertahan, maka dari itu *flying shoot* sering sekali digunakan dari jarak yang cukup jauh dari jangkauan pemain bertahan yaitu pada jarak tujuh atau sembilan meter. Dalam permainan bola tangan cenderung lebih banyak menggunakan *shooting* dengan teknik *flying shoot* di dibandingkan dengan teknik *shooting* yang lain, (terkecuali bila terdapat tembakan hukuman penalty). Menurut Haris (1987) pada saat melakukan *flying shoot*, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan antara lain :Awalan (irama langkah), ketinggian yang cukup pada saat lompatan dan jarak.

Adapun cara melakukan teknik *flying shoot* dengan menggunakan irama tiga langkah adalah melangkah pertama dengan kaki kiri, kanan, kiri dan loncat untuk penembak tangan kanan. Sedangkan langkah pertama kaki kanan, kiri, kanan dan loncat untuk penembak dengan menggunakan tangan kanan. Teknik yang benar akan dapat dikuasai dengan baik apabila sering melakukan latihan, maka untuk dapat memiliki teknik *flying shoot* yang baik, seorang atlet harus melalui proses latihan terlebih dahulu. *Flying shoot* juga merupakan senjata ampuh dalam permainan bola tangan, karena gerakan *flying shoot* bertujuan untuk memperpendek jarak sasaran antara penembak bola dengan gawang, dengan cara melakukan lompatan tinggi dan jauh kedepan kemudian menembakkan bola pada saat melayang di udara, hal tersebut dijelaskan oleh Haris (1987) bahwa "pemain harus dapat mengkonsentrasikan diri untuk melompat cukup jauh kedepan dan juga cukup tinggi, dan kemudian mempertahankan sikap melayang selama mungkin, sebelum menembakkan/melepas bola". Yang dimaksud dari penjelasan tersebut adalah bertujuan untuk memperpendek jarak lemparan. Dari penjelasan mengenai *flying shoot* di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *flying shoot* adalah kemampuan atlet untuk melakukan lompatan yang jauh dan tinggi kedepan sebelum menembakkan bola ke gawang. Pada dasarnya dalam setiap cabang olahraga keempat komponen fisik, teknik, taktik dan mental tersebut sangatlah dibutuhkan dan harus dilatih dengan baik, akan tetapi setiap cabang olahraga memiliki masing-masing komponen fisik dominan yang berbeda. Hal tersebut dikarenakan kebutuhan penggunaan otot yang paling dominan dalam setiap cabang olahraga juga berbeda. Berdasarkan wawancara dengan Imanudin dan Mulyana (komponen kondisi fisik yang paling dominan yang diperlukan untuk melakukan *flying shoot* adalah *power* tungkai, *power* lengan, *fleksibilitas* bahu, *fleksibilitas* pinggang, dan *fleksibilitas* pergelangan tangan).

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode deskriptif adalah metode yang terokus pada deskripsi peneliti pada saat kegiatan berlangsung, sehingga penelitian ini bertujuan untuk menyimpulkan dan menggambarkan suatu peristiwa pada saat sekarang atau yang nampak dalam situasi tertentu.

Desain yang digunakan adalah desain korelasional yang melibatkan variabel terikat dan variabel bebas dalam hal ini *flying shoot* sebagai variabel terikat sedangkan *power tungkai*, *power lengan*, *fleksibilitas bahu*, *fleksibilitas pinggang* dan *fleksibilitas pergelangan tangan* sebagai variabel bebas.



X ₁	: Power Tungkai
X ₂	: Power Lengan
X ₃	: Fleksibilitas Bahu
X ₄	: Fleksibilitas Pinggang
X ₅	: Fleksibilitas Pergelangan Tangan
X ₁ , X ₂ , X ₃ , X ₄ , X ₅	: Komponen Fisik
Y	: Flying shoot
r _{1.y}	: Koefisien korelasi X ₁ dan Y
r _{2.y}	: Koefisien korelasi X ₂ dan Y
r _{3.y}	: Koefisien korelasi X ₃ dan Y
r _{4.y}	: Koefisien korelasi X ₄ dan Y
r _{5.y}	: Koefisien korelasi X ₅ dan Y
R _{12345.Y}	: Koefisien korelasi X ₁ , X ₂ , X ₃ , X ₄ , X ₅ , dan Y

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini maka instrumen yang penulis gunakan adalah:

1. Tes *Standing Broad Jump* (untuk mengukur *power tungkai*)
Menurut (AAHPER, 1965) dalam Nurhasan (2007): “Test *standing broad jump* memiliki validitas 0,607 dan reliabilitas 0,963”.
2. Tes *Softball Throw* (untuk mengukur *power lengan*)
Menurut Nurhasan *Test softball throw* memiliki validitas 0,965 dan reliabilitas 0,960
3. Tes *shoulder elevation* (untuk mengukur *fleksibilitas bahu*)
Menurut Nurhasan (2007) *Test shoulder elevation* memiliki validitas *face validity* dan reliabilitas 0,85.
4. Tes *lucky meter* (untuk mengukur *fleksibilitas pinggang*)
Lucky meter memiliki validitas 0,77 dan Reliabilitas 0,88.



5. Tes gono meter (untuk mengukur pergelangan tangan)
 Tes gono meter memiliki validitas 0,97 dan reliabilitas 0,51.
6. Tes keterampilan menembak (*shooting*) dengan teknik *Flying shoot*.
 Test keterampilan *flying shoot* menurut Arby (2011), ini memiliki validitas 0,91 dan reliabilitas 0,92.

Dalam analisis data ini terdiri dari empat tahap yaitu:

- a. Uji normalitas
- b. Uji koefisien korelasi
- c. Uji sigifikansi korelasi
- d. Uji koefisien determinan

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SPORT HALL FPOK UPI BANDUNG beralamat di Jl.Dr. Setiabudhi Kota Bandung. Populasi dalam penelitian ini terdiri “Atlet Bola Tangan UPI”. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Dalam penelitian ini penulis menggunakan sampel tim bola tangan UPI karena pernah mengikuti Kejurnas indoor pertama di UNJ yang mendapatkan juara ketiga, dan menjadi juara pertama di Kejurnas Ke-2 yang diadakan di UPI. Tim bola tangan UPI juga merupakan satu-satunya tim bola tangan tingkat Universitas yang ada di Jawa Barat. Dengan demikian ditafsirkan para atlet tersebut yang masuk dalam tim A dan tim B UPI, memiliki keterampilan *flying shoot* yang baik. Teknik pengambilan sampel yang penulis gunakan adalah menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu dengan mengambil atlet yang masuk dalam tim A dan tim B UPI yang mengikuti Kejurnas Bola Tangan Indoor Ke-2 di UPI yang berjumlah 22 orang yang berjenis kelamin laki-laki.

Hasil Dan Pembahasan

1. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data

Untuk mengetahui normalitas data dalam hal ini dilakukan pengujian dengan bantuan program SPSS *for Window* dengan kriteria pengujian sebagai berikut :

- a. Jika signifikansi $> 0,05$ maka data berdistribusi normal.
- b. Jika signifikansi $< 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal.

Hasil pengujian normalitas data dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Hasil Pengujian Normalitas Data

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
<i>Power</i> Tungkai	.181	22	.059	.940	22	.195
<i>Power</i> Lengan	.149	22	.200*	.963	22	.548
<i>Fleksibilitas</i> Bahu	.164	22	.126	.961	22	.511
<i>Fleksibilitas</i> Pinggang	.136	22	.200*	.952	22	.350
<i>Fleksibilitas</i> Pergelangan Tangan	.146	22	.200*	.962	22	.523
<i>Flying shoot</i>	.170	22	.096	.948	22	.286

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil perhitungan, didapat signifikan dari keenam variabel. Untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak, penulis sajikan dalam tabel berikut:



Tabel 2. Normalitas Data

Variabel	Sig.	A	Keterangan
Power Tungkai	0.059	0,05	Normal
Power Lengan	0.200	0,05	Normal
Fleksibilitas Bahu	0.126	0,05	Normal
Fleksibilitas Pinggang	0.200	0,05	Normal
Fleksibilitas Pergelangan Tangan	0.200	0,05	Normal
Tes Flying shoot	0.096	0,05	Normal

Berdasarkan tabel di atas keenam data berdistribusi normal oleh karena itu penulis dalam menganalisa korelasi antara variabel menggunakan statistik parametrik.

Mencari korelasi antara variabel *power tungkai* (X_1) dengan Variabel *Flying shoot* (Y), variabel *power lengan* (X_2) dengan variabel *Flying shoot* (Y), variabel *fleksibilitas bahu* (X_3) dengan variabel *Flying shoot* (Y), variabel *fleksibilitas pinggang* (X_4) dengan variabel *Flying shoot* (Y), kemudian variabel *fleksibilitas pergelangan tangan* (X_5) dengan variabel Keterampilan *Flying shoot* (Y), selanjutnya variable *power tungkai* (X_1), *power* lengan (X_2), *fleksibilitas* bahu (X_3), *Fleksibilitas* pinggang (X_4), *fleksibilitas* pergelangan tangan (X_5) dengan *Flying shoot* (Y).

2. Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi antara Power Tungkai, Power Lengan, Fleksibilitas Bahu, Fleksibilitas Pinggang, Fleksibilitas Pergelangan Tangan dengan Flying shoot.

Tabel 3. Hasil Analisis Koefisien Korelasi Indikator Variabel *Power Tungkai*, Variabel *Power Lengan*, Variabel *Fleksibilitas Bahu*, Variabel *Fleksibilitas Pinggang* dan *Fleksibilitas Pergelangan Tangan* dengan Variabel *Flying shoot*

		Correlations					
		<i>Flying shoot</i>	<i>Power Tungkai</i>	<i>Power Lengan</i>	<i>Fleksibilitas Bahu</i>	<i>Fleksibilitas Pinggang</i>	<i>Fleksibilitas Pergelangan Tangan</i>
Pearson Correlation	<i>Flying shoot</i>	1.000	.569	.712	.615	.585	.487
	<i>Power Tungkai</i>	.569	1.000	.294	.516	.166	.421
	<i>Power Lengan</i>	.712	.294	1.000	.489	.788	.300
	<i>Fleksibilitas Bahu</i>	.615	.516	.489	1.000	.193	.401
	<i>Fleksibilitas Pinggang</i>	.585	.166	.788	.193	1.000	-.014
	<i>Fleksibilitas Pergelangan Tangan</i>	.487	.421	.300	.401	-.014	1.000
Sig. (1-tailed)	<i>Flying shoot</i>	.	.003	.000	.001	.002	.011
	<i>Power Tungkai</i>	.003	.	.092	.007	.230	.026
	<i>Power Lengan</i>	.000	.092	.	.011	.000	.087
	<i>Fleksibilitas Bahu</i>	.001	.007	.011	.	.195	.032
	<i>Fleksibilitas Pinggang</i>	.002	.230	.000	.195	.	.475



	<i>Fleksibilitas Pergelangan Tangan</i>	.011	.026	.087	.032	.475	.
N	<i>Flying shoot</i>	22	22	22	22	22	22
	<i>Power Tungkai</i>	22	22	22	22	22	22
	<i>Power Lengan</i>	22	22	22	22	22	22
	<i>Fleksibilitas Bahu</i>	22	22	22	22	22	22
	<i>Fleksibilitas Pinggang</i>	22	22	22	22	22	22
	<i>Fleksibilitas Pergelangan Tangan</i>	22	22	22	22	22	22

a. Koefisien Korelasi

Untuk mengetahui dukungan antara variabel *Power tungkai*, *power lengan*, *fleksibilitas bahu*, *fleksibilitas Pinggang* dan *fleksibilitas pergelangan tangan* dengan *flying shoot*, maka dilakukan penghitungan koefisien korelasi. Pendekatan yang digunakan dalam penghitungan ini adalah dengan koefisien korelasi yang dihitung dengan bantuan program SPSS for Window dengan hasil tertera pada Tabel .3.

Berdasarkan Tabel 3 didapat bahwa koefisien korelasi antara *power tungkai* terhadap *flying shoot* sebesar 0,569 dan signifikansi 0,003. Untuk koefisien korelasi antara *power lengan* terhadap hasil *flying shoot* adalah sebesar 0,712 dan signifikansi 0,000, untuk koefisien korelasi antara *fleksibilitas bahu* terhadap hasil *flying shoot* 0,615 dan signifikansi 0,001, untuk koefisien korelasi antara *fleksibilitas pinggang* terhadap hasil *flying shoot* adalah sebesar 0,585 dan signifikansi 0,002, untuk koefisien korelasi antara *fleksibilitas pergelangan tangan* terhadap hasil *flying shoot* adalah sebesar 0,487 dan signifikansi 0,011.

Tabel 4. Hasil Analisis Koefisien Korelasi Bersama-sama

Hasil Analisis Koefisien Korelasi Indikator Variabel *Power Tungkai*, Variabel *Power Lengan*, Variabel *Fleksibilitas Bahu*, Variabel *Fleksibilitas Pinggang* dan *Fleksibilitas Pergelangan Tangan* dengan *Flying shoot*.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.858 ^a	.736	.654	3.63058	.736	8.930	5	16	.000

- a. Predictors: (Constant), *Fleksibilitas Pergelangan Tangan*, *Fleksibilitas Pinggang*, *Fleksibilitas Bahu*, *Power Tungkai*, *Power Lengan*
 b. Dependent variable: *Flying shoot*

Berdasarkan Tabel 4 koefisien korelasi bersama-sama antara *power tungkai*, *power lengan*, *fleksibilitas bahu*, *fleksibilitas pinggang* dan *fleksibilitas pergelangan tangan* terhadap hasil *flying shoot* adalah sebesar 0,858 dan signifikansi 0,000.

Hal tersebut berdasarkan tabel kriteria yang, bahwa variabel *power tungkai* memiliki dukungan yang sedang terhadap hasil *flying shoot*, *power lengan* memiliki dukungan yang kuat



terhadap hasil *flying shoot*, *fleksibilitas* bahu memiliki dukungan yang kuat terhadap hasil *flying shoot*, *fleksibilitas* pinggang memiliki dukungan yang sedang terhadap hasil *flying shoot*, *fleksibilitas* pergelangan tangan memiliki dukungan yang sedang terhadap hasil *flying shoot*. Begitu pula variabel bersama-sama antara *power* tungkai, *power* lengan, *fleksibilitas* bahu, *fleksibilitas* pinggang dan *fleksibilitas* pergelangan tangan memiliki dukungan yang sangat kuat terhadap hasil *flying shoot*.

b. Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Korelasi

Pengujian signifikansi korelasi dilakukan untuk mengetahui berarti ada atau tidaknya hubungan antara variabel yang diteliti. Langkah pertama adalah merumuskan hipotesis sebagai berikut :

$H_0 : r = 0$ artinya tidak terdapat dukungan antara variabel yang dikorelasikan.

$H_1 : r \neq 0$ artinya terdapat dukungan antara variabel yang dikorelasikan.

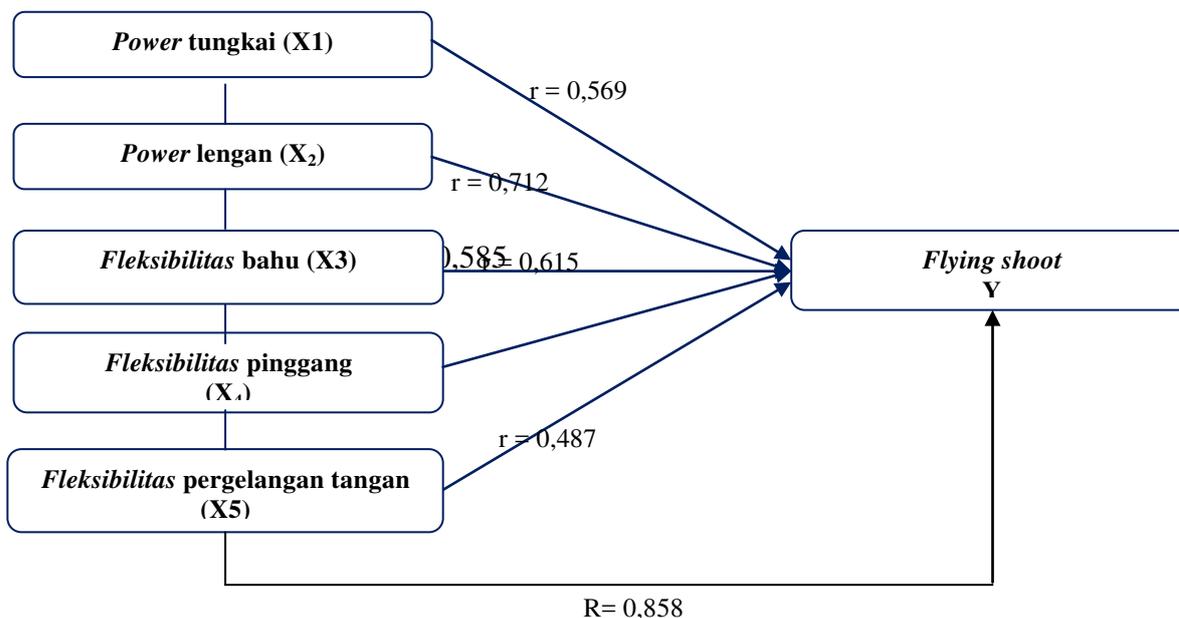
Pengambilan keputusan dilakukan dengan kriteria sebagai berikut :

- Jika signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima artinya tidak terdapat dukungan antara variabel yang dikorelasikan.
- Jika signifikansi $\leq 0,05$ maka H_0 ditolak artinya terdapat dukungan antara variabel yang dikorelasikan.

Dari hasil penghitungan dengan SPSS *for Window* didapatkan hasil sebagai berikut :

- Signifikansi variabel *power* tungkai terhadap hasil *flying shoot* sebesar 0,003. Ini berarti signifikansi (0,003) $< 0,05$, maka H_0 ditolak artinya terdapat dukungan yang positif antara variabel *power* tungkai hasil terhadap *flying shoot*.
- Signifikansi variabel *power* lengan terhadap hasil *flying shoot* sebesar 0,000. Ini berarti signifikansi (0,000) $< 0,05$, maka H_0 ditolak artinya terdapat dukungan yang positif antara variabel *power* lengan terhadap hasil *flying shoot*.
- Signifikansi variabel *fleksibilitas* bahu terhadap hasil *flying shoot* sebesar 0,001. Ini berarti signifikansi (0,001) $< 0,05$, maka H_0 ditolak artinya terdapat dukungan yang positif antara variabel *fleksibilitas* bahu terhadap hasil *flying shoot*.
- Signifikansi variabel *fleksibilitas* pinggang terhadap hasil *flying shoot* sebesar 0,002. Ini berarti signifikansi (0,002) $< 0,05$, maka H_0 ditolak artinya terdapat dukungan yang positif antara variabel *fleksibilitas* pinggang terhadap hasil *flying shoot*.
- Signifikansi variabel *fleksibilitas* pergelangan tangan terhadap hasil *flying shoot* sebesar 0,011. Ini berarti signifikansi (0,011) $< 0,05$, maka H_0 ditolak artinya terdapat dukungan yang positif antara variabel *fleksibilitas* pergelangan tangan terhadap hasil *flying shoot*.
- Signifikansi variabel secara bersama-sama antara *power* tungkai, *power* lengan, *fleksibilitas* bahu, *fleksibilitas* pinggang dan *fleksibilitas* pergelangan tangan terhadap hasil *flying shoot* sebesar 0,000. Ini berarti signifikansi (0,000) $< 0,05$ maka H_0 ditolak artinya terdapat dukungan yang positif antara variabel *power* tungkai, *power* lengan, *fleksibilitas* bahu, *fleksibilitas* pinggang dan *fleksibilitas* pergelangan tangan terhadap hasil *flying shoot*.

Hasil perhitungan koefisien korelasi telah dipaparkan pada gambar berikut :



Gambar 5. Hasil Perhitungan korelasi *Power Tungkai, Power Lengan, Fleksibilitas Bahu, Fleksibilitas Pinggang, Fleksibilitas Pergelangan Tangan* terhadap hasil *Flying shoot*

3. Hasil Penghitungan Koefisien Determinan

Penghitungan koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui seberapa besar dukungan antara variabel yang dikorelasikan, penghitungannya dilakukan dengan rumus sebagai berikut :

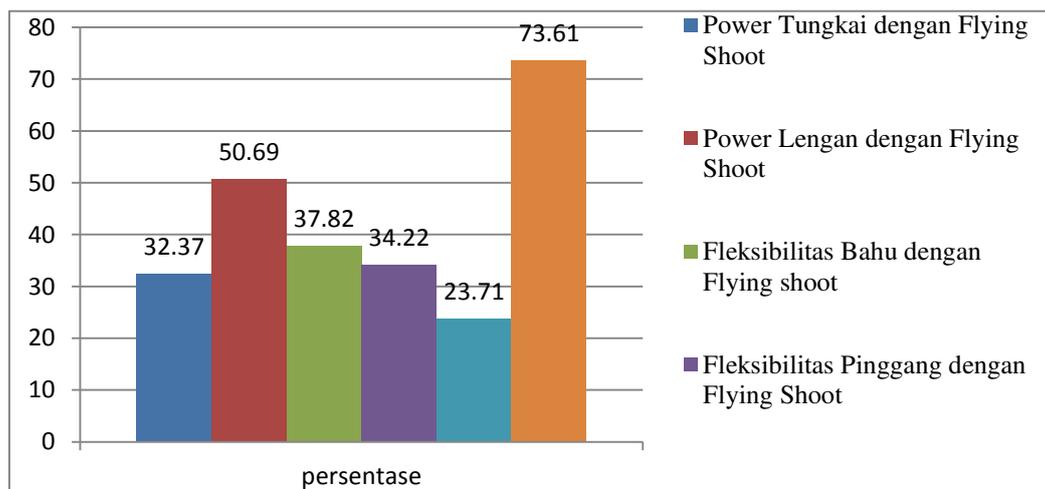
$$K_d = r^2 \times 100\%$$

Dari hasil penghitungan didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 6. Persentase Dukungan Variabel *Power Tungkai, Power Lengan, Fleksibilitas Bahu, Fleksibilitas Pinggang, Fleksibilitas Pergelangan Tangan* dengan *Flying shoot*

Korelasi	Koefisien	$r^2 \times 100\%$	K_d
<i>Power Tungkai Dengan Flying shoot</i>	0,569	$0,569^2 \times 100\%$	32,37%
<i>Power Lengan Dengan Flying shoot</i>	0,712	$0,712^2 \times 100\%$	50,69%
<i>Fleksibilitas Bahu Dengan Flying shoot</i>	0,615	$0,615^2 \times 100\%$	37,82%
<i>Fleksibilitas Pinggang Dengan Flying shoot</i>	0,585	$0,585^2 \times 100\%$	34,22%
<i>Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dengan Flying shoot</i>	0,487	$0,487^2 \times 100\%$	23,71%
<i>Power Tungkai, Power Lengan, Fleksibilitas Bahu, Fleksibilitas Pinggang, Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dengan Flying shoot</i>	0,858	$0,858^2 \times 100\%$	73,61%

Untuk mempermudah pemahaman tentang tabel di atas, maka peneliti menyajikan grafik sebagai berikut :



fleksibilitas pinggang, fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil flying shoot.

fleksibilitas bahu, fleksibilitas pinggang dan fleksibilitas pergelangan tangan secara bersamaan mempengaruhi hasil flying shoot sebesar 73,61%.

Simpulan

1. Terdapat dukungan yang positif dari *Power* tungkai terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan sebesar 32,37%.
2. Terdapat dukungan yang positif dari *Power* lengan terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan sebesar 50,69%.
3. Terdapat dukungan yang positif dari *Fleksibilitas* bahu terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan sebesar 37,82%.
4. Terdapat dukungan yang positif dari *Fleksibilitas* pinggang terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan sebesar 34,22%.
5. Terdapat dukungan yang positif dari *Fleksibilitas* pergelangan tangan terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan sebesar 23,71%.
6. Terdapat dukunganyang positif dari *power* tungkai, *power* lengan, *fleksibilitas* bahu, *fleksibilitas* pinggang, dan *fleksibilitas* pergelangan tangan secara bersama-sama terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan sebesar 73,61%.

Rekomendasi

Kepada peneliti selanjutnya yang akan mengadakan penelitian sebaiknya meneliti komponen kondisi fisik yang lainnya sehingga terlihat bahwa suatu teknik itu harus didukung oleh beberapa kondisi fisik khususnya olahraga permainan bola tangan.

Daftar Pustaka

- Bompa, T. (1990) *Theory an Methodology of Training*, Canada: Kendall Hunt Publishing Company.
- Haris, R. (1987) *Bola Tangan Permainan dan Peraturan*, Bandung: Percetakan dan Foto Copy "ADIL".
- Harsono. (1988) *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*, Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Mahendra, Agus. (2000). *Pengantar Bola Tangan*. Jakarta: Depdikbud.



Nurhasan. (2007) *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan* Bandung: FPOK UPI.
Satriya, D. J. Dkk (2007). *Modul Metodologi Keplatihan Olahraga*.Bandung.