


**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN
FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN PADA
HASIL PUKULAN TENGAH KE GATE PADA
OLAHRAGA GATEBALL DI PERGATSI BANGLI**

SKRIPSI



**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**Oleh:
Ni Luh Putu Sri Wahyu Ningrum
NIM 1816041001**

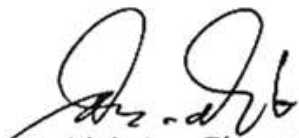
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS
PENDIDIKAN GANESHA SINGARAJA**

2022

SKRIPSI
DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI
TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT
UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA
PENDIDIKAN

Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197608272006041001

Pembimbing II,



Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197903172008121005

Skripsi oleh Ni Luh Putu Sri Wahyu Ningrum ini
Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 29 Juni 2022

Dewan Penguji



Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197608272006041001

(Ketua)



Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197903172008121005

(Anggota)



Dr. Wasti Danardani, S.Pd., M.A.
NIP. 197806012001122001

(Anggota)



I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197905132006041002

(Anggota)

Diterima oleh panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan
Pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 29 Juni 2022

Mengetahui,

Ketua Ujian,



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP. 196805172001121001

Sekretaris Ujian,



Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.
NIP. 197105202001121002

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.
NIP. 196804081997031002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul "Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Pada Hasil Pukulan Tengah Ke Gate Pada Olahraga Gateball di Pergatsi Bangli" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini

Singaraja, 29 Juni 2022

Yang membuat Pernyataan



Ni Luh Putu Sri Wahyu Ningrum

NIM. 1816041001

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmatnya sehingga peneliti bisa menyelesaikan Skripsi penelitian yang berjudul "Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Fleksibilitas Pergelangan Tangan Pada Pukulan Tengah Ke Gate pada Olahraga Gateball Di Pergatsi Bangli " sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Dalam penyusunan Skripsi penelitian ini peneliti banyak mendapat bimbingan, arahan, dan saran dari berbagai pihak. Melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd, Rektor Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti Pendidikan untuk mengikuti Pendidikan pada Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga (PKO), Jurusan Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK).
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or. Dekan FOK yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian Skripsi penelitian ini.
3. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. Ketua Jurusan Ilmu Olahraga Dan Kesehatan yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian Skripsi penelitian ini.
4. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd.,M.Pd. Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian Skripsi penelitian ini.
5. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd.,M.Or. Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan untuk penyempurnaan Skripsi penelitian ini.

6. Rekan-rekan mahasiswa PKO yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan Penelitian
7. Keluarga besar yang telah memberikan dorongan secara moril dan materil sehingga Skripsi penelitian ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.
8. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penyelesaian Skripsi penelitian ini.

Singaraja, 29 Juni 2022



Ni Luh Putu Sri Wahyu Ningrum
NIM. 1816041001

DAFTAR ISI

SAMPUL.....	i
LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	v
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN.....	vi
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
PRAKATA	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI	8
2.1 Permainan Gateball	8
2.2 Komponen Biomotorik Yang Dominan mendukung Permainan Gateball ...	12
2.2.1 Daya tahan.....	12
2.2.2 Ketepatan	12
2.2.3 Kekuatan	13

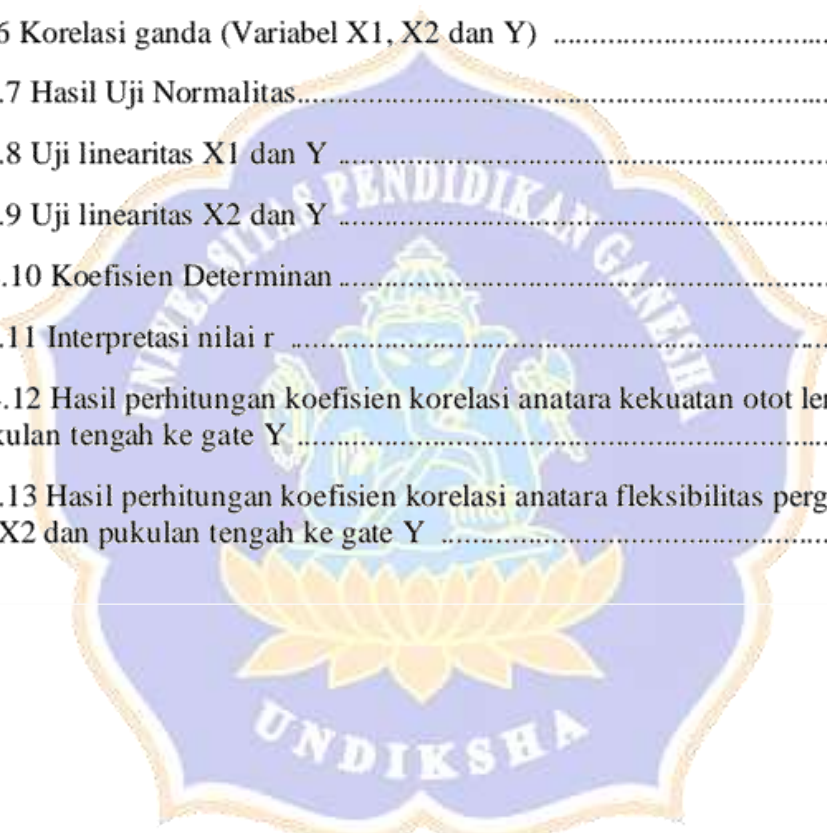
2.2.4 Keseimbangan	13
2.2.5 Koordinasi.....	14
2.3 Kekuatan Otot Lengan.....	14
2.4 Fleksibilitas Pergelangan Tangan	16
2.5 Anatomi Pergelangan Tangan	17
2.6 Penelitian Yang Relevan	20
2.7 Kerangka Berpikir	21
2.8 Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
3.1 Metode Penelitian	23
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	23
3.3 Metode dan Rancangan Penelitian.....	23
3.4 Populasi Penelitian	24
3.5 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	25
3.6 Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data	25
3.7 Metode dan Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
4.1 Gambaran umum objek penelitian	32
4.1.1 Deskripsi data hasil kekuatan otot lengan	32
4.1.2 Deskripsi data hasil fleksibilitas pergelangan tangan (X2)	34
4.1.3 Deskripsi Data Pukulan Tengah Ke Gate (Y)	35
4.2 Pengajuan Asumasi	37
4.2.1 Uji Normalitas data	37
4.2.2 Uji Linieritas Data	38
4.2.3 Uji Koefisien Determinan (KD)	40
4.3 Pengujian Hipotesis.	40
4.3.1 Pengujian Hipotesis Pertama.....	42
4.3.2 Pengujian Hipotesis Kedua.....	43
4.3.3 Pengujian Hipotesis Ketiga	45

4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	46
4.4.1 Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Pada Pukulan Tengah Ke Gate.....	46
4.4.2 fleksibilitas Pergelangan Tangan Pada pukulan Tengah Ke Gate.....	47
4.4.3 Kontribusi Dominan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Pada Pukulan Tengah Ke Gate.	49
4.5 Implikasi Penelitian.....	51
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	53
5.1 Rangkuman.....	53
5.2 Simpulan.....	54
5.3 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil statistic deskriptif variabel kekuatan otot lengan (X1).....	33
Table 4.2 Korelasi product moment (variabel X1 dengan Y)	33
Tabel 4.3 Hasil statistic deskriptif variabel fleksibilitas pergelangan tangan (X2)	34
Table 4.4 Korelasi product moment (variabel X2 dengan Y)	35
Tabel 4.5 Hasil statistic deskriptif variabel pukulan tengah ke gate (Y)	36
tabel 4.6 Korelasi ganda (Variabel X1, X2 dan Y)	36
Table 4.7 Hasil Uji Normalitas.....	38
Table 4.8 Uji linearitas X1 dan Y	39
Table 4.9 Uji linearitas X2 dan Y	39
Tabel 4.10 Koefisien Determinan	40
Tabel 4.11 Interpretasi nilai r	41
Tabel 4.12 Hasil perhitungan koefisien korelasi antara kekuatan otot lengan X1 dan pukulan tengah ke gate Y	42
Tabel 4.13 Hasil perhitungan koefisien korelasi antara fleksibilitas pergelangan tangan X2 dan pukulan tengah ke gate Y	44



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Permainan <i>Gateball</i>	8
Gambar 2.2 Gaya menyamping.....	10
Gambar 2.3 Gaya tengah.	11
Gambar 2.4 Otot lengan	15
Gambar 2.5 Fleksibilitas pergelangan tangan.	17
Gambar 2.6 Anatomi Pergelangan Telapak Tangan	18
Gambar 3.1 Push up laki- laki	25
Gambar 3.2 Push up perempuan	26
Gambar 3.3 Tes Goniometer	27
Gambar 3.4 Lapangan <i>Gateball</i>	29



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01. Surat Ijin Melakukan Observasi	62
Lampiran 02. Surat ijin Penelitian.....	63
Lampiran 03. Nama dan Data Hasil Penelitian	64
Lampiran 04. Hasil Uji Stastika Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Pukulan Tengah Ke Gate Pada Olahraga Gateball Di Pergatsi Bangli	65
Lampiran 05. Dokumentasi Penelitian	71
Lampiran 06. Riwayat Hidup	73
Lampiran 07. Surat Pernyataan	74

