

**PENGGUNAAN BOLA TOLAK PELURU DALAM MEMPERKUAT
KETEPATAN FLICK PADA CABOR HOCKEY INDOOR KAB.
SIDOARJO**

SKRIPSI



Oleh :

MUHAMMAD MUGHNI NIANDIKA

NIM : 185900201

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU
PENDIDIKAN JASMANI
2022**

**PENGUNAAN BOLA TOLAK PELURU DALAM MEMPERKUAT
KETEPATAN FLICK PADA CABOR HOCKEY INDOOR KAB.
SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogik dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Untuk Memenuhi
Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

Oleh :

MUHAMMAD MUGHNI NIANDIKA

NIM : 185900201

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU
PENDIDIKAN JASMANI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Peneliti Oleh : Muhammad Mughni Niandika
185900201

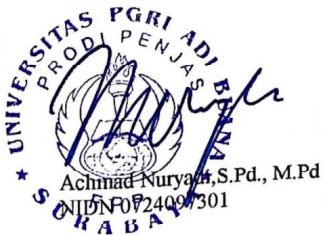
Judul Skripsi Penelitian : Penggunaan Bola Tolak Peluru Dalam
Memperkuat Ketepatan Flick Pada
Cabor Hockey Indoor Kab. Sidoarjo

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 27 Januari 2022

Mengetahui
Kaprosdi Pendidikan Jasmani

Pembimbing,






Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN 0724097301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Muhammad Mughni Niandika dengan judul “Penggunaan Bola Tolak Peluru Dalam Memperkuat Ketepatan Flick Pada Cabor Hockey Indoor Kab. Sidoarjo.”

Telah dipertahankan di depan Dewan penguji pada tanggal 27 Januari 2022.

Dewan Penguji:

1. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. Ketua Penguji 
2. Dr. dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K. Dosen Penguji I 
3. Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd. Dosen Penguji II 

Mengesahkan,

Mengetahui,

Dekan FPP,

Ketua Program Studi,


Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.


Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.


UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FPP
FACULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI


UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
PRODI PENJAJARAN
FPP
FACULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Mughni Niandika
NIM : 185900201
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 1 Januari 2022



10000
SURABAYA
TEMPER
FTE2BAJX680211574

Muhammad Mughni Niandika

MOTTO

“ Usaha bukanlah jalan satu-satunya untuk meraih sebuah impian, dampingilah dengan doa dan yang pasti bertawakal kepada saying pencipta ”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Allah SWT.
2. Kedua orang tua saya atas pengorbanan, kasih sayang, dan doa yang selalu mengiringi setiap langkah perjuangan hidupku
3. Seseorang yang selalu memberi support
4. Teman-teman yang selalu ada buat bantu
5. Teman seperjuangan ku yang selalu membantu ku dan mengajari ku
6. Teman-teman sekelas
7. Dosen Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT dan karunia yang melimpah, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas proposal ini dengan judul **“Penggunaan Bola Tolak Peluru Dalam Memperkuat Ketepatan Flick Pada Cabang Hockey Indoor Kab. Sidoarjo”**

Penulisan skripsi ini tentunya masih jauh dari sempurna, sehingga penulis mohon maaf atas segala bentuk kekurangan baik dalam penulisan ataupun dalam penyusunan. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih dengan setulus hati kepada yang terhormat :

1. Dr. M. Subandowo, MS. Selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang menerima saya sebagai mahasiswa
2. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang memberi izin ke instansi
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. sebagai dosen pembimbing skripsi yang selalu membimbing skripsi saya hingga selesai
4. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang menyetujui judul saya
5. Bapak dan ibu dosen Pendidikan Jasmani yang senantiasa memberikan masukan untuk skripsi saya
6. Pelatih beserta staf-staf nya yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di pusat pelatihan Kab. Sidoarjo
7. Keluarga saya yang senantiasa memberi dukungan kepada saya
8. Teman-teman seperjuangan saya yang turut membantu menyusun proses penulisan skripsi

Penulis tentunya tidak mampu menyelesaikan karya ini tanpa bantuan tersebut. Semoga semua kebaikan yang telah diberikan dapat menjadikan manfaat, baik bagi penulis maupun pihak yang membantu.

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan.....	iv
Pernyataan Keaslian Tulisan.....	v
Abstrak.....	vi
Abstrack.....	vii
Motto.....	viii
Kata Pengantar.....	ix
Daftar Isi.....	x
Daftar Gambar.....	xi
Daftar Lampiran.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah.....	8
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI.....	11
A. Kajian Teori.....	11
B. Pengertian Latihan.....	27
C. Prinsip - Prinsip Latihan.....	28
D. Tujuan Latihan.....	32

E. Hakikat Ketepatan.....	33
F. Bola Tolak Peluru.....	38
G. Penelitian Yang Relevan.....	38
H. Kerangka Konseptual.....	41
I. Hipotesis Penelitian.....	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	43
A. Desain Penelitian.....	43
B. Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian.....	44
C. Variabel Penelitian.....	45
D. Instrumen Penelitian.....	46
E. Teknik Pengumpulan Data.....	46
F. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Prosedur Penelitian.....	57
B. Hasil Penelitian.....	58
C. Pembahasan.....	65
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	71
A. Simpulan.....	71
B. Saran.....	72

Daftar Gambar

2.1 <i>stick</i> hoki indoor.....	18
2.2 bola hoki.....	19
2.3 pelindung tangan.....	20
2.4 kaos kaki.....	21
2.5. <i>stick</i> penjaga gawang.....	22
2.6 <i>shin guard</i>	23
2.7 <i>body protector</i> penjaga gawang.....	25
2.8 lapangan hoki indoor.....	26
2.9 kerangka koseptual.....	41
3.1 desain penelitian.....	44
3.2 lapangan tes menendang kesasaran(shooting).....	49

Gambar Lampiran

Lampiran 1	Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	76
Lampiran 2	Matrik.....	77
Lampiran 3	Surat Permohonan Izin Penelitian.....	78
Lampiran 4	Surat Balasan dari Club.....	79
Lampiran 5	Uji Normalitas pada Data <i>posttest</i>	80
Lampiran 6	Uji Homogenitas pad Data <i>posttest</i>	81
Lampiran 7	Uji <i>t</i> pada Data <i>posttest</i> Kedua Kelompok.....	82
Lampiran 8	Data <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	83
Lampiran 9	Program Latihan.....	84
Lampiran 10	Dokumentasi Selama penelitian.....	85

DAFTAR TABEL

4.1 nilai hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	37
4.2 Uji Normalitas pada Data <i>posttest</i> kedua kelompok	38
4.3 Tabel Uji Homogenitas pada <i>posttest</i> kedua kelompok.....	39
4.4 Tabel Uji <i>t posttest</i> pada kedua kelompok.....	

