

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR *SHOOTING*
BOLA TANGAN BERBASIS TARGET BAGI USIA 13-17 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Disusun Oleh :
ADJI SATRIO HUTOMO
41182191170002

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

2022

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal ini telah diterima oleh Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam „45” Bekasi. Dengan judul : “Pengembangan Model Latihan *Shooting* Bola Tangan Berbasis Target Pada Usia 13-17 Tahun ”

Oleh

Adji Satrio Hutomo

41182191170002

Telah disetujui oleh:

Pembimbing

Mia Kusumawati, M.Pd.,AIFO

Mengetahui,

Dekan FKIP Unisma “45” Bekasi

Ketua Program Studi PJKR

Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
BEKASI

Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *SHOOTING* BOLA TANGAN
BERBASIS TARGET PADA USIA 13-17 TAHUN

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Adji Satrio Hutomo

41182191170002

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 19 Agustus 2022

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd	(.....)
Sekretaris	: Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO	(.....)
Penguji I	: Dr. Dindin Abidin, M.Si	(.....)
Penguji II	: Andini Dwi Intani, M.Or	(.....)
Penguji III	: Achmad Rifai, M.Pd	(.....)

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Adji Satrio Hutomo
NPM : 41182191170002
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Perguruan Tinggi : Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul "Pengembangan Model Latihan *Shooting* Bola Tangan Berbasis Target Pada Usia 13-17 Tahun" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain.

Saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam hasil karya saya sendiri ini atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi yang saya buat.

Bekasi, 19 Agustus 2022



Adji Satrio Hutomo

NPM.41182191170002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

Usaha, Do'a dan Kerja Keras

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini adalah bagian dari ibadahku kepada Allah SWT, karena kepadaNya lah kami menyembah dan kepadaNya lah kami mohon pertolongan.

Sekaligus sebagai ungkapan terima kasihku kepada:

1. Ibuku yang selalu memberikan motivasi dalam hidupku.
2. Bapak Isnaini Joko Fitriyanto dan Ibuku Rohma yang selalu memberikan inspirasi dalam hidupku.
3. Adik ku Desiana Jasmine Nurkholisa yang sudah memberikan support.
4. Anugrah Bayu Sekti, Maulana Zundy Al-Fiqri S.Pd dan Nadilah Nurchoiriah S.Pd yang sudah membantu proses selama ini
5. Ibu Mia Kusumawati M.Pd
6. Abdul Latip, S.Pd, Agnia Aqsa, S.Pd, Yulio Dwi Iskandar, S.Pd
7. Teman-teman HOAX
8. Saung Idaman "45"
9. Arjudin, M.Pd
10. SMP Islam Al-Hidayah

ABSTRAK

Adji Satrio Hutomo, NPM: 41182191170002, “Pengembangan Model Latihan *Shooting* Bola Tangan Berbasis Target Pada Usia 13-17 Tahun yang dapat digunakan oleh pelatih atlet Bola Tangan sebagai inovasi dalam penyampaian materi latihan *Shooting*.”

Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development*. Langkah-langkah penelitian ini mengadopsi dari langkah penelitian Sugiyono yang menggunakan 10 langkah, namun karena status Pandemi *Covid-19* di Indonesia maka penelitian ini hanya menggunakan 5 langkah penelitian *Research and Development* yang dikemukakan oleh Sugiyono. Uji validitas model latihan kekuatan otot lengan dilakukan oleh 3 ahli, yaitu ahli bola tangan, ahli analisis gerak motorik dan ahli kepelatihan. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data uji kelayakan model latihan kekuatan otot lengan adalah kuesioner atau angket dengan skala penilaian atau *rating scale*. Data hasil evaluasi berbentuk deskriptif kualitatif dan kuantitatif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan kekuatan otot lengan pada atlet *bola tangan* layak digunakan sebagai pedoman latihan kekuatan otot lengan. Hal ini ditunjukkan dari beberapa penilaian yang dilakukan oleh ahli bola tangan, ahli analisis gerak motorik dan ahli kepelatihan. Hasil akhir penilaian produk oleh ahli kepelatihan menunjukkan bahwa model latihan kekuatan otot lengan ini dinyatakan “layak diterapkan” dengan persentase kelayakan 100%%, hasil akhir penilaian produk oleh ahli analisis gerak motorik menunjukkan “Cukup layak” dengan persentase kelayakan 75%%, dan hasil akhir penilaian produk oleh ahli bola tangan menunjukkan “layak” dengan persentase 100%%. Sehingga produk video model latihan kekuatan otot lengan untuk atlet bola tangan ini layak untuk dipergunakan oleh pelatih atlet bola tangan sebagai penyampaian materi *Shooting* untuk atlet usia 13 - 17 tahun.

Kata Kunci : Latihan *Shooting* Bola Tangan, Target

KATA PENGANTAR

Dengan mengucap Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmatnya sehingga penulisan proposal skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik. Adapun judul proposal skripsi ini adalah “Pengembangan Model Latihan *Shooting* Bola Tangan Berbasis Target Pada Usia 13-17 Tahun” guna memenuhi sebagian persyaratan untuk melanjutkan pada penyusunan tugas akhir yaitu skripsi pada program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

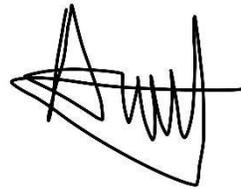
Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini masih terdapat banyak kelemahan serta keterbatasan yang ada sehingga dalam menyelesaikan penyusunan laporan proposal skripsi ini banyak diperoleh bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung baik berupa tenaga maupun pikiran sehingga penyusunan proposal skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik. Maka dari itu perkenankanlah saya untuk mengucapkan terima kasih yang sedalam- dalamnya dan memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” Bekasi, dan selaku dosen pembimbing yang sudah meluangkan waktu, tenaga, serta motivasi untuk memberi pengarahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar.
4. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO selaku dosen pembimbing
5. Kedua orang tua penulis yang selalu memberikan support dalam bentuk apapun selama menjalankan perkuliahan

Kami menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesalahan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanju

Bekasi, 19 Agustus 2022

Penulis

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a horizontal line, positioned to the left of a vertical line.

Adji Satrio Hutomo

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
G. Spesifikasi Produk.....	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	8
A. Hakikat Bola Tangan.....	8
B. Pengertian Latihan	9
C. Teknik dasar dalam Bola tangan	10
D. Hakikat Shooting dalam Bola Tangan.....	18
E. Model Latihan Dengan Media Target.....	20
F. Hakikat usia 13-17 tahun.....	26
G. Penelitian Yang Relevan	27
H. Kerangka Berpikir.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian	31
B. Waktu Penelitian	31
C. Tempat Penelitian.....	31

D. Desain Penelitian.....	32
E. Definisi operasional Penelitian.....	33
F. Prosedur Penelitian.....	34
G. Subjek Uji Coba.....	41
H. Instrumen Penilaian.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Produk Pengembangan.....	47
1. Analisis kebutuhan.....	47
2. Deskripsi Draf Produk Awal.....	48
3. Deskripsi Data Validasi Ahli.....	55
a) Deskripsi Validasi Ahli Bola Tangan.....	55
b) Deskripsi Validasi Ahli Motorik.....	57
c) Deskripsi Validasi Ahli Kepelatihan.....	58
d) Revisi Draft Produk Awal.....	67
5. Kajian Produk Akhir.....	67
6. Hasil Penilaian Rata-rata Uji Validasi.....	74
B. Pembahasan.....	75
BAB V_KESIMPULAN DAN SARAN.....	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	77
DAFTAR LAMPIRAN.....	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Ukuran Lapangan Bola Tangan	9
Gambar 2. 2 FAKTOR PENDUKUNG DALAM BASIC SKILL IN HIGH PERFORMANCE.....	11
Gambar 2. 3 Teknik Dasar Yang Harus dikuasai Dalam Permainan Handball	12
Gambar 2. 4 Kerangka Berpikir	29
Gambar 3. 1 Latihan gerakan outwit.....	35
Gambar 3. 2 Latihan gerakan Kijang.....	36
Gambar 3. 3 Latihan <i>The flash</i>	36
Gambar 3. 4 Latihan one step	37
Gambar 3. 5 Latihan <i>Body balance</i>	37
Gambar 3. 6 <i>Side to Side and Shoot</i>	38
Gambar 3. 7 <i>Side Shoot</i>	38
Gambar 3. 8 bayang bayang lawan.....	39
Gambar 3. 9 Gerakan Tali	39
Gambar 3. 10 Side Passing Shoot.....	40
Gambar 4. 1 Latihan gerakan outwit	49
Gambar 4. 2 Latihan gerakan Kijang.....	50
Gambar 4. 3 Latihan <i>The flash</i>	50
Gambar 4. 4 Latihan one step	51
Gambar 4. 5 Latihan <i>Body balance</i>	51
Gambar 4. 6 <i>strangth with agility</i>	52
Gambar 4. 7 <i>Side Shoot</i>	53
Gambar 4. 8 bayang bayang lawan.....	53
Gambar 4. 9 Gerakan Tali	54
Gambar 4. 10 Side Passing Shoot.....	54
Gambar 4. 11 Latihan gerakan outwit.....	68
Gambar 4. 12 Latihan gerakan Kijang.....	69
Gambar 4. 13 Latihan <i>The flash</i>	69
Gambar 4. 14 Latihan one step	70
Gambar 4. 15 Latihan <i>Body balance</i>	70
Gambar 4. 16 <i>Side To Side And Shoot</i>	71
Gambar 4. 17 <i>Side Shoot</i>	72
Gambar 4. 18 bayang bayang lawan.....	72
Gambar 4. 19 Gerakan Tali	73
Gambar 4. 20 Side Passing Shoot.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Instrumen Penelitian R&D Variasi gerakan	43
Tabel 3. 2 Kategori Persentase Kelayakan Dalam Skala Persentase	45
Tabel 4. 1 Hasil analisis kebutuhan.....	47
Tabel 4. 2 Penilaian Ahli Bola Tangan	56
Tabel 4. 3 Penilaian Ahli Motorik.....	57
Tabel 4. 4 Penilaian Ahli Kepelatihan.....	58
Tabel 4. 5 Kategori Presentase Kelayakan	75

