

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KELINCAHAN PADA CABANG
OLAHRAGA *HANDBALL* USIA 20 - 23**

SKRIPSI

Diajukan untuk Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Jurusan
Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



DI SUSUN OLEH :

AHMAD BAGJA

41182191170038

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

2022

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

Pengembangan Metode Latihan Kelincahan

Pada Cabang Olahraga HandBall Usia 20 - 23

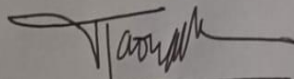
Oleh:

Ahmad Bagja

41182191170035

Telah disetujui Oleh :


Dosen Pembimbing



Aridhotul Haqivah, M.Pd., AIFO.
NIDN: 0423079101

Mengetahui

Dekan FKIP UNISMA BEKASI



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

Disahkan Oleh

Ketua Program Studi PJKR



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.

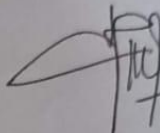
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi ini yang berjudul "Pengembangan Model Latihan Kelincahan Pada Cabang Olahraga Handball Usia 20 – 23 Tahun". Telah diterima dan disahkan oleh dewan penguji skripsi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi.


Hari : Kamis

Tanggal : 14 Juli 2022

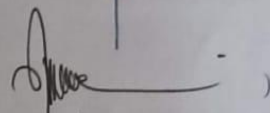
Ketua : Yudi Budianti S.Pd., M.Pd.

()

Skertaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.

()

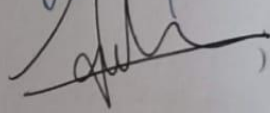
1. Penguji I : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.

()

2. Penguji II : Azi Faiz Ridlo, M.Pd.

( 19/7-22.)

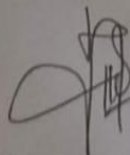
3. Penguji III : Andini Dwi Intani, M.Or.

()

Bekasi, 14 Juli 2022

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd, M.Pd.

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ahmad Bagja

NPM : 41182191170038

Fakultas : Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Perguruan Tinggi
Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan tidak ada bagian didalamnya 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, 14 Juli 2022


Ahmad Bagja

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto: “Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah.”

Persembahan:

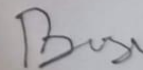
Skripsi ini dipersembahkan kepada:

- ❖ Kedua Orang Tua Alm. Bapak H. Suherman dan Ibu Hj. Arwinah yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberi kasih sayang terhadap keluarga.
- ❖ Teman-teman Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi angkatan 2017.
- ❖ Almamater Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Penulis mengaharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan lebih lanjut.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mrenjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan penelitian selanjutnya agar menjadi lebih baik

Bekasi, 14 Juli 2022



Ahmad Bagja

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk “Pengembangan Model Latihan Kelincahan Pada Cabang Olahraga *Handball* Usia 20 -23” yang dapat di gunakan oleh pelatih *Handball* sebagai inovasi dalam penyampaian model latihan kelincahan untuk atlet usia 20 – 23 tahun.

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 kelincahan cabang olahraga *handball* dilakukan oleh 3 ahli, yaitu ahli motorik, ahli kepelatihan dan ahli kepelatihan *handball*. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data uji kelayakan model latihan latihan kelincahan 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 kelincahan pada cabang olahraga *handball* usia 20 - 23 layak digunakan sebagai pedoman latihan kelincahan pada cabang olahraga *handball* usia 20 - 23 . Hal ini ditunjukkan dari beberapa penilaian yang dilakukan oleh ahli motorik, ahli analisis kepelatihan dan ahli kepelatihan *handball*. Hasil akhir penilaian produk oleh ahli motorik menunjukkan bahwa model latihan kelincahan ini dinyatakan “layak diterapkan” dengan persentase kelayakan 95 %, hasil akhir penilaian produk oleh ahli kepelatihan menunjukkan “layak diterapkan” dengan persentase kelayakan 100%, dan hasil akhir penilaian produk oleh ahli kepelatihan *handball* menunjukkan “layak diterapkan dengan persentase 92,5%. Dari hasil nilai rata-rata ahli motorik, ahli kepelatihan dan kepelatihan *handball* menunjukkan “layak diterapkan” dengan persentase kelayakan 95,82%. Sehingga produk video model latihan kelincahan ini layak untuk dipergunakan oleh pelatih *handball* sebagai penyampaian materi latihan kelincahan cabang olahraga *handball* usia 20 -23.

Kata kunci: model latihan, kelincahan cabang olahraga *handball*, usia 20 – 23 tahun

ABSTRACT

This study aims to produce a product "Development of agility training models in handball sports aged 20-23" which can be used by handball coaches as an innovation in delivering agility training models for athletes aged 20-23 years.

The research method used is Research and Development. The steps of this research were adopted from the steps of Sugiyono's research which used 10 steps, but due to the status of the Covid-19 Pandemic in Indonesia, this study only used the 5 steps of Research and Development proposed by Sugiyono. The validity test of the agility training model for the sport of handball was carried out by 3 experts, namely motor experts, coaching experts and handball coaching experts. The instrument used to collect data on the feasibility test of the agility training model is a questionnaire or questionnaire with a rating scale. The evaluation data are in the form of descriptive qualitative and quantitative percentages.

The results showed that the agility training model in handball at the age of 20-23 was appropriate to be used as a guide for agility training in the sport of handball at the age of 20-23. This is shown from several assessments carried out by motorists, coaching analysts and handball coaching experts. The final result of product assessment by motorists shows that this agility training model is declared "feasible to apply" with a percentage of 95% feasibility, the final result of product assessment by a coaching expert shows "feasible to apply" with a 100% feasibility percentage, and the final result of product assessment by a coaching expert handball shows "appropriate to apply with a percentage of 92.5%. From the results of the average value of motor experts, coaching experts and handball coaching, it shows "feasible to apply" with a feasibility percentage of 95.82%. So that this agility training model video product is suitable for use by handball trainers as a delivery of agility training material for handball sports aged 20-23.

Keywords: training model, handball agility, 20 – 23 years old

KATA PENGANTAR

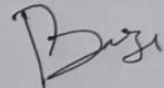
Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsi ini. Penulis sadar bahwa usaha dan perjuangan penulis yang maksimal bukanlah perjuangan dari penulis sendiri, karena tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak mustahil proposal skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu pada kesempatan ini pula penulis mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya 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 Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Ibu Aridhotul Haqiyah, M.Pd., AIFO, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
5. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan, doa dan restu.

6. Untuk teman-teman seangkatan dan, senior dan semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

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 di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Bekasi, 14 Juli 2022



Ahmad Bagja

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iError! Bookmark not defined.
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Spesifikasi Produk.....	7
BAB II	8
TINJAUAN TEORITIS.....	8
A. Hakekat Permainan Bola Tangan / <i>HandBall</i>	8
B. Hakikat latihan.....	20
C. Hakikat Kelincahan	22
D. Penelitian Yang Relevan.....	24

E. Kerangka Berfikir	27
BAB III.....	30
METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Metode Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Desain Penelitian	31
D. Definisi Oprasional.....	32
E. Prosedur Pengembangan.....	33
F. Instrumen Penelitian.....	35
G. Teknik Analisis Data	41
BAB IV	43
A. Produk Pengembangan.....	43
1. Analisis Kebutuhan	43
2. Deskripsi Produk	43
3. Deskripsi Draft Produk.....	44
4. Deskripsi Data Validasi Ahli	51
B. Pembahasan.....	58
1. Hasil Penilaian Rata – Rata Uji Validasi	58
BAB V.....	60
KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan	60
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	60
C. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 instrumen penelitian angket	37
Tabel 3.2 Katagori Kelayakan Dalam Skala Presentase	42
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan.....	43
Tabel 4.2 Instrumen Penelitian Angket Ahli Motorik.....	52
Tabel 4.3 Instrumen Penelitian Angket Ahli Kepelatihan	54
Tabel 4.4 Instrumen Penelitian Angket Ahli Bola Tangan	56
Tabel 4.5 Kategori Kelayakan Dalam Skala Presentase	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lemparan Dari Atas Kepala	11
Gambar 2.2 Lemparan Dada	12
Gambar 2.3 Lemparan Dari Bawah Lengan.....	13
Gambar 2.4 Menembak Bola Dengan Sikap Berdiri.....	14
Gambar 2.5 Menembak Sambil Menjatuhkan Diri	15
Gambar 2.6 Menembak Sambil Melayang.....	16
Gambar 2.7 Lapangan Handball.....	17
Gambar 2.8 Bola Handball.....	18
Gambar 2.9 Kostum Bola.....	18
Gambar 2.10 Kaos Kaki	20
Gambar 2.11 Sepatu	27
Gambar 2.12 Gawang Dan Jaring	29
Gambar 3.1 Desain Penelitian	25
Gambar 3.2 Langkah Penelitian	27
Gambar 4.1 Latihan Kelincahan.....	38
Gambar 4.2 Latihan Kelincahan.....	38
Gambar 4.3 Latihan Kelincahan.....	39
Gambar 4.4 Latihan Kelincahan.....	39
Gambar 4.5 Latihan Kelincahan.....	40
Gambar 4.6 Latihan Kelincahan.....	40
Gambar 4.7 Latihan Kelincahan.....	41

Gambar 4.8 Latihan Kelincahan.....	42
Gambar 4.9 Latihan Kelincahan.....	42
Gambar 4.10 Latihan Kelincahan.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Penetapan Pembimbing Penulisan Skripsi ...	65
Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi Ahli Motorik.....	66
Lampiran 3. Hasil Penilaian Ahli Motorik.....	67
Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi Ahli Kepeleatihan.....	72
Lampiran 5. Hasil Penilaian Ahli Kepeleatihan.....	73
Lampiran 6. Surat Keterangan Validasi Ahli Kepeleatihan Bola Tangan	78
Lampiran 7. Hasil Penilaian Ahli Kepeleatihan Bola Tangan	79
Lampiran 8. Kartu Bimbingan Skripsi	84