

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRI* TERHADAP AKURASI *SHOOTING*  
PERMAINAN BOLA TANGAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu  
Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam 45 Bekasi



**Disusun oleh:**

**YUSUF ANNAFI  
41182191170006**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI  
TAHUN 2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi

Pengaruh Latihan *Plyometri* Terhadap Akurasi

*Shooting* Permainan Bola Tangan


Oleh:

**Yusuf Annafi**

41182191170006

Telah disetujui Oleh :

Pembimbing



Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO

Tanggal 17 Juli 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR  
FKJP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. AIFO

**LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI**

**Skripsi**

**"PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRI* TERHADAP AKURASI  
*SHOOTING* PERMAINAN BOLA TANGAN"**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

**Yusuf Annafi**  
41182191170012

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji  
Pada Tanggal 17 Juli 2024  
dan dinyatakan memenuhi syarat

**Susunan Dewan Penguji:**

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

Sekretaris : Dr. Apta Mlysidayu, M.Or.AIFO (.....)

Penguji I : Dr. Dindin Abidin, M.Si (.....)

Penguji II : Yunita Lasma, M.Pd (.....)

Penguji III : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd (.....)

Bekasi, 17 Juli 2024  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



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

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yusuf Annafi

NPM : 41182191170006

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, <sup>31 Jul.</sup>.....2024

  
  
Yusuf Annafi  
41182191170006



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

NOMOR : 159 / SK.01/ E-DK / VI / 2024

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI

DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.  
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat : 1. Undang-undang Nornor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.  
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.  
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman  
4. Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.  
Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Mia Kusumawati, M.Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :

Nama : **Yusuf Annafi**

NPM : 41182191170006

*Pengaruh Latihan Plyometri Terhadap Akurasi Shooting Permainan Bola Tangan*

Kedua : Surat Keputusan Berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2022/2023**

Perpanjangan 1 Sampai : Akhir Semester **NA T.A. 2022/2023**

Perpanjangan 2 Sampai : Akhir Semester **NA T.A 2023/2024**

Perpanjangan 3 Sampai : Akhir Semester **Genap T.A 2023/2024**

Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.

Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.

Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi

TANGGAL : 21 Juni 2024

  
**Yudi Budianti, M.Pd**  
Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi

2. Dosen Pembimbing

3. Arsip





**ASOSIASI BOLA TANGAN INDONESIA**  
**PENGURUS CABANG KABUPATEN BEKASI**

Jl. Raya Telaga Asih No. 56, Telaga Asih - Cikarang Barat - Kabupaten Bekasi 17530  
Mobile 08561239908 E-mail : abtkabupatenbekasi@gmail.com

Nomor : 004/SKEP/ABTI/KAB.BEKASI/VII/2024  
Lamp : 1 (satu) Berkas  
Hal : **Surat Balasan**

Sehubungan dengan surat dari Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi, Nomor 159/SE/FKIP/UNISMA/VI/2024, perihal izin Mengadakan Penelitian tertanggal 1 NOVEMBER 2022, maka Ketua Umum ABTI KABUPATEN BEKASI dengan ini menerangkan nama mahasiswa dibawah ini :

Nama : YUSUF ANNAFI  
NPM : 41182191170006  
Prodi Studi : PENJASKESREK  
Fakultas : KEGURUAM dan ILMU PENDIDIKAN  
Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI  
Jenjang : S1

Benar telah mengadakan penelitian di lapangan sekretariat ABTI Pengcab Kab. Bekasi pada tanggal 01/11/2022 s/d 30/11/2022 guna melengkapi data pada penyusunan Skripsi yang berjudul: "Pengaruh Latihan Plyometri Terhadap Akurasi Shooting Permainan Bola Tangan

Demikian surat rekomendasi ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk di pergunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 19 JULI 2024

**ABTI KABUPATEN BEKASI**  
**Ketua Umum**

(Heri Noviar)

## **MOTTO dan PERSEMBAHAN**

### **Motto**

*Berpijaklah menggunakan kedua kaki sendiri, tanpa mengharapkan belah kasih orang lain.*

### **Persembahan**

*Skripsi ini saya dedikasikan untuk kedua orang tua saya.*

## ABSTRAK

Yusuf Annafi. 2024. *Pengaruh Latihan Plyometri Terhadap Akurasi Shooting Permainan Bola Tangan*. Skripsi, jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi. Pembimbing Mia Kusumawati, M.Pd

Adapun tujuan penelitian ini adalah : melatih pemain menggunakan latihan plyometri untuk meningkatkan akurasi tembakan kearah gawang.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen Prof. Dr. Sugiyono (2019:110) salah satu metode kuantitatif, yang digunakan terutama apabila penelitian ingin melakukan percobaan untuk mencari pengaruh variabel independent/ *treatment*/ perlakuan tertentu terhadap variabel dependen/hasil/ *output* dalam kondisi yang terkendalikan

Berdasarkan hasil uji hiptesis dengan “Hi adanya pengaruh *pretest* dan *posttest* nilai mean 37,29 dan *posttest* 40,85 terdapat peningkatan selisih 3,56. Hal ini menunjukan bahwa hasil penelitian mengalami peningkatan dari tes akurasi menembak menggunakan latihan plyometri. Dan dapat di artikan bahwa penelitian **LAYAK** untuk diterapkan pada proses latihan

**Kata Kunci:** Latihan *Plyometri*, Akurasi, Permainan Bola Tangan

## ABSTRACT

*Yusuf Annafti. 2024. The Effect of Plyometry Training on Shooting Accuracy in Handball Games. Thesis, Department of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University "45" Bekasi. Supervisor Mia Kusumawati, M.Pd*

*The aim of this research is: to train players to using plyometry to increase the accuracy of shots towards the goal*

*The research method used is the experimental research method Prof. Dr. Sugiyono (2019: 110) one of the quantitative methods, which is used especially if the examiner wants to conduct an experiment to find the influence of independent variables / treatment / certain treatment on dependent variables / results / output under controlled conditions*

*Based on the results of the hypothesis test with "Hi, there is an influence between the pretest and posttest, the mean value is 37.29 and the posttest is 40.85, there is an increase in the difference of 3.56. This shows that the research results have increased from shooting accuracy tests using plyometry training. And it can be interpreted that research is **WORTH** being applied to the training process*

*Keywords: Plyometry Training, Accuracy, Handball Game*

## 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. Amin,S.Pd., M.Si, 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 Dr. Apta Mlysidayu, M.Pd. AIFO, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi,
4. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO, Dosen pembimbing yang sudah meluangkan waktu, tenaga, serta motivasi untuk memberi pengarahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Skripsi dengan lancar.
5. Bapak/Ibu Dosen Serta TU FKIP Universitas Islam “45” Bekasi
6. Kedua orang tua tercinta saya yaitu Bapa Mukhadir dan Ibu Purwati yang selalu memberikan dukungan, doa dan restu.

7. 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 dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Bekasi, <sup>31. Juli</sup>.....2024



**Yusuf Annafi**

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
MOTTO dan PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	4
F. Definisi Operasional.....	5
BAB II.....	7
A. Bola Tangan.....	7
B. <i>Accuracy</i> (Ketepatan).....	24
C. Plyometri.....	25
D. Penelitian Yang Relevan.....	26
E. Kerangka Berpikir.....	32
F. Hipotesis.....	32
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	33
A. Prosedur Penelitian.....	33
B. Populasi dan Sampel.....	35
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	36
E. Prosedur Analisis Data.....	38

<b>A. Deskripsi Data.....</b>	<b>40</b>
<b>B. Hasil Penelitian.....</b>	<b>42</b>
<b>C. Pembahasan.....</b>	<b>46</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>48</b>
<b>i. Kesimpulan.....</b>	<b>48</b>
<b>ii. Saran-Saran.....</b>	<b>48</b>
<b>DAFTAR PUSAKA.....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>71</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lemparan dari atas kepala.....	14
Gambar 2. 2 Lemparan Dada.....	15
Gambar 2. 3 <i>Cacthing</i> (Menangkap).....	16
Gambar 2. 4 <i>The Standing Throw Shoot</i> .....	19
Gambar 2. 5 <i>The Fatal Shoot</i> .....	20
Gambar 2. 6 <i>Flying Shoot</i> .....	22
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	36
Gambar 3. 2 Gambar Pengetesan.....	37

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	34
Tabel 4 . 1 Hasil <i>Pretest Shooting</i> .....	40
Tabel 4 . 2 Hasil <i>Posttest Shooting</i> .....	41
Tabel 4 . 3 Hasil Uji Normalitas <i>Pretest</i> .....	42
Tabel 4 . 4 Hasil Uji Normalitas <i>Posttest</i> .....	43
Tabel 4 . 5 Hasil Uji Homogenitas.....	44
Tabel 4 . 6 Hasil Uji Hiptesis.....	45

## **DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lapiran 1 Surat Keputusan Penetapan Pembimbing Penulisan Skripsi.....</b>	<b>52</b>
<b>Lapiran 2 Bimbingan Skripsi.....</b>	<b>53</b>
<b>Lapiran 3 Surat Balasan Pengcab.....</b>	<b>54</b>
<b>Lapiran 4 Program Kegiatan Penelitian.....</b>	<b>55</b>
<b>Lapiran 5 Hasil Penghitungan Excel.....</b>	<b>68</b>
<b>Lapiran 6 Dokumentasi Penelitian.....</b>	<b>69</b>