

**PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP LEMPARAN 7
METER ATLET *HANDBALL* KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Oleh

Nur Ali Al Ayubi

41182191220120

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP LEMPARAN 7 METER ATLET *HANDBALL* KOTA BEKASI

Oleh

Nur Ali Al Ayubi

41182191220120

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



Mia Kusumawati, M. Pd

Bekasi, 24 Juni 2026

Mengetahui
Ketua Program Studi
PJKR FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqivah, S.Pd., M. Pd

NIK : 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP LEMPARAN 7 METER ATLET *HANDBALL* KOTA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

NUR ALI ALAYUBI

41182191220120

Telah dipertahankan di depan dewan penguji :

Pada tanggal 24 Juni 2026

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

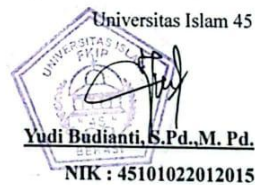
Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.
 Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd.
 Penguji I : Prof. Dr. Bujang, Drs., M.Si.
 Penguji II : Dr. Elly Diana Mamesah., M.Pd.
 Penguji III : Dr. Andini Dwi Intani., M.Or.



Bekasi, 24 Juni 2026

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45



Yudi Budianti, S.Pd., M. Pd.
 NIK : 45101022012015



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113
 Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 NOMOR : L. 0355/UNISMA.FKIP/KD/XII/2025

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
 2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 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 Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
 4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
 2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- M E M U T U S K A N**
- Menetapkan** : Mengangkat Saudara : **Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd**
- Pertama** : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
 Nama Mahasiswa : Nur Ali Al Ayubi
 NPM : 41182191220120
 Judul Penelitian Skripsi : *Pengaruh Latihan Target Terhadap Lemparan 7 Meter Atlet Handball Kota Bekasi*
- Kedua** : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Ganjil T.A 2025/2026 sampai dengan semester Genap T.A 2025/2026**
- 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 mestinya.

Ditetapkan : Bekasi
 Tanggal, 19 Desember 2025


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

- Tembusan :**
1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
 2. Dosen Pembimbing
 3. Arsip



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Nur Ali AL ANUBI
 NPM : 41182191220120
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Kelembagaan
 Judul : Pengaruh Latihan target terhadap kemampuan
7 meter Atlet Handball Kota Bekasi
 Pembimbing : Mia Kusumawati, M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Urutan Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	19 / 12 / 25	Penyerahan Sk. Pembimbing	<i>[Signature]</i>
2	22 / 12 / 25	Bab I Latihan Belakang Masalah	<i>[Signature]</i>
2	23 / 12 / 25	Bab II Latihan target yang dimaksud seperti apa	<i>[Signature]</i>
4	29 / 12 / 25	Bab III Sampel di pertegas	<i>[Signature]</i>
5	3 / 1 / 26	Buat Program Latihan bab II tambahkan buktinya 7 meter	<i>[Signature]</i>
6	5 / 1 / 26	Aa Sempu	<i>[Signature]</i>
7.	5 / 2 / 26	Perbaiki program latihan	<i>[Signature]</i>
8	6 / 5 / 26	Aa perbaiki	<i>[Signature]</i>

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nur Ali Al Ayubi

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191220120

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul, "Pengaruh Latihan Target Terhadap Lemparan 7 Meter Atlet *Handball* Kota Bekasi" ini benar benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karna hubungan material maupun non material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan karya saya secara orisinal dan outentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidak sesuaian anatar fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan saksi tersebut berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran tidak ada tekanan ataupun paksaan dari pihak demi menegakan intergritas akademik institusi ini.

Bekasi, 24 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan


Nur Ali Al Ayubi

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

"Jika kamu tidak mengambil risiko, kamu tidak akan bisa menciptakan masa depan." (*One Piece*)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpah rahmat-nya. Sehingga penulisan ini dapat di selesaikan dengan baik. Dengan rasa bangga, karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua penulis, Alm.Bapak Ruslan dan Ibu Atikah,dan juga anggota keluarga yang sangat berharga bagi hidup penulis,yang dengan perjuangan,kasih sayang, dan doa doa nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar.
2. Serta abang penulis, Muhammad Sidik S. Pd, terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup selama ini.
3. Teruntuk teman – teman seperjuangan di HIMOR angkatan 22,20,19,17 terutama saudara Muhammad Kahfi, terimakasih telah menjadi bagian dari perjalan hidup selama perkuliahan ini dan menyusun tugas akhir ini.
4. Teruntuk teman – teman PKJR *OF MENTALITY* 22, terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan perkuliahan dan memberikan motivasi dukungan hebat.
5. Teruntuk Inda Mulyani pacar penulis yang telah membersamai penulis selama penyusunan Tugas Akhir telah menjadi *support* dan memberikan dukungan semangat dan motivasi kepada penulis hingga penyusunan Tugas Akhir ini selesai.

ABSTRAK

Nur Ali Al Ayubi, 41182191220120, Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Target Terhadap Lemparan 7 Meter Atlet *Handball* Kota Bekasi Skripsi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh metode latihan target terhadap lemparan 7 meter atlet *handball* Kota Bekasi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam 45 Bekasi, adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah atlet *handball* Kota Bekasi. Yang berjumlah 32 orang. Untuk teknik pengambilan sampel dan jumlah sampel digunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan ciri dan kriteria tertentu, maka didapatkan sampel 16 orang. Untuk analisis data penulis menggunakan uji normalitas, homogenitas dan uji signifikansi t. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai signifikansi tes awal dan akhir sebesar nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan target terhadap lemparan 7 meter atlet *Handball* Kota Bekasi.

Kata kunci : latihan, target, lemparan 7 meter, *handball*

ABSTRACT

Nur Ali Al Ayubi, 41182191220120 :*"The Influence of Target Training on 7-Meter Throws for Handball Athletes in Bekasi City."* Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University of 45 Bekasi.

This study aims to examine the influence of the target training method on the 7-meter throw performance of handball athletes in Bekasi City. The research method employed in this study is the experimental method. The research was conducted at the Islamic University of 45 Bekasi, with the population consisting of 32 handball athletes from Bekasi City. For the sampling technique, purposive sampling was used based on specific characteristics and criteria, resulting in a sample of 16 individuals. For data analysis, the author utilized normality tests, homogeneity tests, and the significant t-test. Based on the research results, it was found that the significance value of the pre-test and post-test was, which is smaller than 0.05. The conclusion of this study is that there is a significant influence of target training on the 7-meter throw of handball athletes in Bekasi City.

Keywords: training, target, 7-meter throw, handball

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim


Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah nya yang telah di berikan kepada penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul *"PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP LEMPARAN 7 METER ATLET HANDBALL KOTA BEKASI"*

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunan ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak untuk itu, pada kesempatan ini penelitian mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si. selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budiyantri, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
3. Ibu Dr. Aridhothul Haqiyah, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
4. Ibu Mia Kusumawati, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing skripsi. Terimakasih telah membimbing, memberikan kritik, saran dan juga telah meluangkan waktu untuk membantu penulisan sehingga bisa di titik ini.
5. Ibu dan Bapak dosen, serta staff pada Prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
6. Kepada pengurus Pencab *handball* Kota Bekasi
7. Atlet *Handball* Kota Bekasi

Demikian skripsi ini dibuat atas dasar upaya serta dedikasi pengetahuan penulisan dalam mengeksplorasi dan pengetahuan tentang topik yang dipilih. Demikian skripsi ini dibuat semoga dapat bermanfaat bagi yang membacanya

Bekasi, 24 Juni 2026



Nur Ali Al Ayubi

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	1
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	2
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	6
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	7
ABSTRAK	8
KATA PENGANTAR.....	10
DAFTAR ISI.....	12
DAFTAR TABEL	14
DAFTAR GAMBAR.....	15
DAFTAR LAMPIRAN	16
BAB I PENDAHULUAN.....	18
A. Latar Belakang Masalah	18
B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah.....	24
C. Tujuan Penelitian	25
D. Manfaat Penelitian.....	25
BAB II LANDASAN TEORI	27
A. Kerangka Teori.....	27
1. Hakikat Bola Tangan	27
2. Hakikat Latihan.....	39
3. Hakikat Latihan Target	46
4. Hakikat Lemparan 7 Meter	51
5. Hakikat Komponen Fisik Untuk Lemparan 7 meter.....	52
B. Penelitian yang Relevan.....	56
C. Kerangka Berpikir.....	60
D. Hipotesis	60
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	61
A. Metode Penelitian	61
B. Populasi dan Sampel.....	63
1. Populasi.....	63
2. Sampel	63
C. Tempat dan Penelitian.....	64

1. Waktu Penelitian.....	64
2. Tempat Penelitian	65
D. Definisi Operasional Variabel	65
E. Desain dan Instrumen Penelitian.....	66
1. Desain Penelitian	66
2. Instrumen Penelitian	68
F. Prosedur Analisis Data.....	71
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	75
A. Hasil Penelitian.....	75
B. Pembahasan.....	77
A. Deskripsi Data	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	82
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran – Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	88

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Deslripsi Data	80
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas.....	75
Tabel 4. 3 Hasil Uji Homogenitas.....	76
Tabel 4. 4 Hasil Uji Hipotesis	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Passing Melompat	29
Gambar 2. 2 Passing Samping	29
Gambar 2. 3 Passing Belakang	30
Gambar 2. 4 Overhead Pass	30
Gambar 2. 5 Bounce Pass	31
Gambar 2. 6 Chest Pass	31
Gambar 2. 7 Standing Throw Shoot.....	32
Gambar 2. 8 Jump Shoot.....	33
Gambar 2. 9 Drive Shoot	33
Gambar 2. 10 Fall Shoot	34
Gambar 2. 11 Flaying Shoot	34
Gambar 2. 12 Reserve Shoot.....	35
Gambar 2. 13 Menghadang Lawan	36
Gambar 2. 14 Lapangan Handball	37
Gambar 2. 15 Gawang Handball.....	37
Gambar 2. 16 Bola Handball	38
Gambar 2. 17 Permainan Target Goaling.....	47
Gambar 2. 18 Permainan Target Zig - Zag Goal.....	48
Gambar 2. 19 Permainan Target Giring Shooting.....	49
Gambar 2. 20 Permainan Target Balbol Shoot.....	50
Gambar 2. 21 Lemparan 7 Meter	52
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	66
Gambar 3. 2 Langkah - Langkah Penelitian	67
Gambar 3. 3 Tes Shooting 7 Meter	69
Gambar 3. 4 Gawang Target Shooting	70
Gambar 4. 1 Diagram Batang Peningkatan Rata - rata Skor Lemparan 7 meter	81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Hasil Penelitian.....	88
Lampiran 2 Mean Standar Deviasi Dan Varian.....	89
Lampiran 3 Uji Normalitas Liliefors	92
Lampiran 4 Uji Homogenitas.....	95
Lampiran 5 Uji Hipotesis.....	97
Lampiran 6 Tabel Nilai Distribusi Z	99
Lampiran 7 Tabel Nilai Uji Liliefors	100
Lampiran 8 Tabel Uji Homogenitas.....	101
Lampiran 9 Uji Hipotesis.....	103
Lampiran 10 Program Latihan	104
Lampiran 11 Surat Penelitian.....	122
Lampiran 12 Surat Balasan Penelitian	123
Lampiran 13 Frekuensi Bimbingan.....	124
Lampiran 14 Pretest	126
Lampiran 15 Treatment.....	127
Lampiran 16 Posttest.....	128
Lampiran 17 Riwayat Hidup.....	129



UNIVERSITAS ISLAM "45"
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 KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : Perpus-PLG007/AK.05/E/VI/2026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Nur Ali AL Ayubi
 NPM : 41182191220120
 Program Studi : PJRR

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh latihan target terhadap
lemparan forester atlet handball
KOTA BEKASI

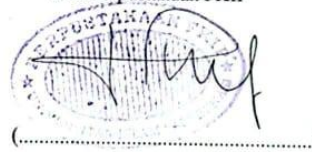
Dinyatakan **lolos / tidak lolos** (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 26% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 10 Juni 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi


 (.....)

Staf Perpustakaan FKIP


 (.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$