

RINGKASAN

Fajar Eko Nuryanto. “Efektifitas Latihan *Flying Shoot* Menggunakan Rintangan dan Latihan *Flying Shoot* Tanpa Rintangan Terhadap Keberhasilan *Flying Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bola Tangan SMA Negeri 98 Jakarta.” SKRIPSI. Jakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas latihan *flying shoot* menggunakan rintangan dibandingkan latihan *flying shoot* tanpa rintangan terhadap keberhasilan *flying shoot* peserta ekstrakurikuler bola tangan SMA Negeri 98 Jakarta. Penelitian ini dilakukan dari bulan Nopember sampai dengan Desember tahun 2015. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, yaitu dengan membagi 2 kelompok eksperimen, kelompok eksperimen 1 dan 2. Sampel berjumlah 32 orang dari peserta ekstrakurikuler bola tangan SMA Negeri 98 Jakarta.

Instrumen penelitian terdiri atas tes awal sebelum penelitian dan setelah penelitian. Teknik analisis yang digunakan adalah membandingkan nilai t-hitung dengan t-tabel antara hipotesis nol (H_0) dengan hipotesis eksperimen (H_1) dengan derajat kebebasan (db) $(N_1+N_2-1) = 29$ pada taraf signifikan 5 % nilai kritis t-tabel = 2,04.

Hasil perhitungan data test awal dan akhir diperoleh selisih rata – rata (M_D) 4, dengan Standar Deviasi Perbedaan (SD_D) 0,23 Standar Kesalahan Perbedaan rata – rata (SE_{MD}) 0,06 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t hitung 9,21 dan nilai t tabel 2,14 pada taraf signifikan 5%. Dengan demikian nilai t hitung > t tabel yang menunjukkan bahwa hipotesa nihil (H_0) ditolak dan hipotesa alternatif (H_1) diterima, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *flying shoot* menggunakan rintangan lebih efektif dibandingkan dengan latihan *flying shoot* tanpa rintangan terhadap peningkatan keberhasilan *flying shoot* peserta ekstrakurikuler bola tangan SMA Negeri 98 Jakarta.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul **“Efektifitas latihan *flying shoot* menggunakan rintangan dan latihan *flying shoot* tanpa rintangan Terhadap Keberhasilan *flying shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bola Tangan SMA Negeri 98 Jakarta”**.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari semua pihak yang terkait. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada Orangtua yang selalu memberikan do'a, dukungan serta nasehatnya, Bapak Dr. Abdul Sukur M.Si. Selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ, Ibu Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., SE., M.Si selaku ketua program studi Olahraga Kepelatihan sekaligus pembimbing II, Bapak Drs. Mustafa Masyhur, M.Pd selaku pembimbing I skripsi dan dosen bola tangan, Bapak Drs. Roy Widyonarto Marison, M.Pd., selaku pembimbing akademik, teman-teman KOP bola tangan UNJ, teman-teman ekstrakurikuler bola tangan SMA Negeri 98 Jakarta dan teman-teman seperjuangan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ yang telah membantu atas terselesaikannya penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga terselesaikannya skripsi ini, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Jakarta, 21 Januari 2016

Peneliti

F E N

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II DESKRIPSI TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	11
A. Deskripsi Teoretis	11
1. Hakikat Latihan	11
2. Hakikat Latihan <i>Flying Shoot</i> Menggunakan Rintangan .	16
3. Hakikat Latihan <i>Flying Shoot</i> Tanpa Rintangan	22
4. Hakikat Bola Tangan.....	27
B. Kerangka Berfikir	31
C. Hipotesis	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Tujuan Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
C. Metode Penelitian.....	38

D. Populasi dan Sampel.....	39
E. Instruman Penelitian	40
F. Teknik Pengumpulan Data.....	41
G. Teknik Analisis Data.....	45
H. Pengujian Hipotesis.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN	48
A. Deskripsi Data.....	48
1. Analisis Hasil Tes Awal Kedua Kelompok	48
a. Hasil Tes Awal Latihan <i>Flying Shoot</i> Menggunakan Rintangan.....	48
b. Hasil Tes Awal Latihan <i>Flying Shoot</i> Tanpa Rintangan.....	50
2. Analisis Hasil Tes Akhir Kedua Kelompok	51
a. Hasil Tes Akhir Latihan <i>Flying Shoot</i> Menggunakan Rintangan	51
b. Hasil Tes Akhir Latihan <i>Flying Shoot</i> Tanpa Rintangan.....	53
B. Pengujian Hipotesis	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Rintangan 50 cm	17
Gambar 2 : <i>Flying Shoot</i>	27
Gambar 3 : Lapangan Bola Tangan	29
Gambar 4 : <i>Design</i> Penelitian	38
Gambar 5 : Gawang yang telah diberi sekat tali.....	41
Gambar 6 : Daerah Lemparan.....	42
Gambar 7 : Histogram Data Tes Awal <i>Flying Shoot</i> Dengan Menggunakan Rintangan.....	49
Gambar 8 : Histogram Data Tes Awal <i>Flying Shoot</i> Tanpa Rintangan.....	51
Gambar 9 : Histogram Data Tes Akhir <i>Flying Shoot</i> Menggunakan Rintangan	52
Gambar 10 : Histogram Data Tes Akhir <i>Flying Shoot</i> Tanpa Rintangan	54
Gambar 11 : Pengarahan sebelum latihan.....	89
Gambar 12 : Latihan <i>Flying Shoot</i> Menggunakan Rintangan.....	90
Gambar 13 : Latihan <i>Flying Shoot</i> Tanpa Rintangan	91
Gambar 14 : Gawang Yang Telah Diberi Sekat	92
Gambar 15 : Posisi Awal Sebelum Tes.....	93
Gambar 16 : <i>Shoot Accuration Test</i>	93

DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Kelebihan dan kekurangan Menggunakan Rintangan dan Tanpa Rintangan	34
Tabel 2 : Daftar Skor Tes Awal Latihan <i>Flying Shoot</i> Menggunakan Rintangan.....	49
Tabel 3 : Daftar Skor Tes Awal Latihan <i>Flying Shoot</i> Tanpa Rintangan	50
Tabel 4 : Daftar Skor Tes Akhir Latihan <i>Flying Shoot</i> Menggunakan Rintangan.....	52
Tabel 5 : Daftar Skor Tes Akhir Latihan <i>Flying Shoot</i> Tanpa Rintangan	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Daftar atlet sampel penelitian peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 98 Jakarta.....	60
Lampiran 2 : Hasil pelaksanaan tes awal dan akhir Menggunakan rintangan dan tanpa rintangan	61
Lampiran 3 : Perhitungan data untuk membandingkan tes awal dan akhir <i>flying shoot</i> menggunakan rintangan	63
Lampiran 4 : Perhitungan data untuk membandingkan tes awal dan akhir <i>flying shoot</i> tanpa rintangan	66
Lampiran 5 : Perhitungan data tes awal kelompok latihan <i>flying shoot</i> menggunakan rintangan dan latihan <i>flying shoot</i> tanpa rintangan.....	69
Lampiran 6 : Perhitungan data tes akhir kelompok latihan <i>flying shoot</i> menggunakan rintangan dan latihan <i>flying shoot</i> tanpa rintangan.....	73
Lampiran 7 : Tabel Uji Reliabilitas <i>Flying Shoot</i>	77
Lampiran 8 : Program latihan <i>flying shoot</i> dengan rintangan dan latihan <i>flying shoot</i> tanpa rintangan	79
Lampiran 9 : Foto-foto	89