

## RINGKASAN

### MUHAMMAD RIZKI. PENGARUH LATIHAN LEMPARAN SAMPING (WRIST PASS) DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA KARET TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN LEMPARAN SAMPING (WRIST PASS) ATLET KLUB OLAHRAGA PRESTASI BOLA TANGAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

## ABSTRAK

Skripsi Jakarta : Program Studi Konsentrasi Kepelatihan Olahraga, Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan lemparan samping (*wrist pass*) menggunakan media karet terhadap peningkatan keterampilan lemparan samping (*wrist pass*) pada atlet klub olahraga prestasi bola tangan Universitas Negeri Jakarta. Pengambilan data dilaksanakan di gedung serba guna Universitas Negeri Jakarta, yaitu atlet klub olahraga prestasi bola tangan Universitas Negeri Jakarta dengan sampel 20 orang.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan model *one group pretest posttest design*. Untuk memperoleh data peningkatan keterampilan lemparan samping (*wrist pass*) digunakan instrumen tes *Wall Pass*.

Hasil perhitungan tes awal dan tes akhir lemparan samping (*wrist pass*) pada lemparan samping (*wrist pass*) diperoleh selisih rata-rata ( $M$ ) = 4,7 dengan standar deviasi perbedaan ( $SD_D$ )= 1,559 dan standar error perbedaan rata-rata ( $SE_{MD}$ )= 0,358. Dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai  $t$  hitung 13,128 dan nilai  $t$  table 1,729 pada taraf signifikan 0,05. Dengan demikian nilai  $t$  hitung  $>$   $t$  table yang menunjukkan bahwa hipotesa nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesa alternatif ( $H_1$ ) diterima. Dapat disimpulkan, latihan lemparan samping (*wrist pass*) menggunakan media karet dapat meningkatkan keterampilan lemparan samping (*wrist pass*) pada atlet klub olahraga prestasi bola tangan universitas negeri Jakarta.

**Kata Kunci : Pengaruh, latihan lemparan samping (*wrist pass*) menggunakan media karet, atlet bola tangan terhadap peningkatan kemampuan lemparan samping (*wrist pass*)**