

RINGKASAN

Ifan Pandiwinata “Upaya Meningkatkan Keterampilan Tembakan *Center Shoot* Melalui Metode *Drill* (Study Klub Bola Tangan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta). Skripsi Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang meningkatkan keterampilan tembakan *center shoot* melalui pendekatan *drill* (*study klub bola tangan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta*).

Pengambilan data dilakukan pada 1 Mei sampai 5 Juni 2016 di gedung serbaguna Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode (*Action Research*), yaitu dengan memberikan perlakuan khusus kepada atlet melalui pendekatan *drill* untuk meningkatkan keterampilan tembakan *center shoot* pada *study klub bola tangan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta*. Instrumen penilaian yang digunakan berupa instrumen penilaian, dengan indikator: gerakan persiapan, gerakan pelaksanaan dan gerakan lanjutan.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diperoleh kesimpulan yaitu dengan penelitian tindakan dengan menggunakan metode latihan *drill* dalam program melatih, dapat meningkatkan keterampilan tembakan *center shoot* pada *study klub bola tangan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta*. Dari 20 atlet yang mengikuti tes awal pada data siklus I yang dapat melakukan gerakan tes awal tembakan *Center Shoot* terdapat 14 atlet atau sebesar 70%. Atlet yang dapat melakukan gerakan tembakan *Center Shoot* yang baik terdapat 6 atlet atau 30%.

Pada data siklus I yang dapat melakukan gerakan tes akhir Tembakan *Center Shoot* terdapat 5 atlet atau sebesar 25%. Dimana pada siklus I terdapat peningkatan sebanyak 9 atlet atau 64.29%, selanjutnya atlet yang dapat melakukan gerakan Tembakan *Center Shoot* yang baik hanya terdapat 14 atlet atau 70% dimana pada siklus I terdapat peningkatan sebanyak 8 atlet atau 57.14%, dan yang dapat melakukan Tembakan *Center Shoot* yang sangat baik 1 atlet 5% dimana pada siklus I terdapat peningkatan sebanyak 1 atlet atau 5%.

Pada data siklus II yang dapat melakukan gerakan tes awal Tembakan *Center Shoot* terdapat 6 atlet atau sebesar 30%. Atlet yang dapat melakukan gerakan Tembakan *Center Shoot* yang baik hanya terdapat 14 atlet atau 70%.

Pada data siklus II yang dapat melakukan gerakan tes akhir Tembakan *Center Shoot* terdapat 0 atlet atau sebesar 0%. Dimana pada siklus II terdapat peningkatan sebanyak 6 atlet atau 30%, selanjutnya atlet yang dapat melakukan gerakan Tembakan *Center Shoot* yang baik hanya terdapat 3 atlet atau 15% dimana pada siklus II terdapat peningkatan sebanyak 8 atlet atau 72.78%, dan yang dapat melakukan Tembakan *Center Shoot* yang sangat baik 17 atlet 85% dimana pada siklus II terdapat peningkatan sebanyak 17 atlet atau 85%. Dari keterampilan tembakan *center shoot* pada *study* klub bola tangan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode *drill* dapat meningkatkan keterampilan tembakan *center shoot* pada *study* Klub bola tangan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.