

**PERBANDINGAN LATIHAN *FLYINGSHOOT* SECARA
LANGSUNG DAN *FLYINGSHOOT* SECARA *STEP BY STEP*
TERHADAP PENINGKATAN *FLYINGSHOOT*
PEMAIN BOLA TANGAN UNJ**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**LAELI KHUMAYATUNISA
1604619022**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS, 2023**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama Tanda Tangan Tanggal

Pembimbing I

Drs. Mustafa Masyhur, M.Pd
NIP. 196201051988031001

16/08/2023

Pembimbing II

Dr. dr. Ruliando Hasea Purba MARS, SpKFR.
NIP. 197307052009121002

21/08/2023

Nama Jabatan Tanda Tangan Tanggal

1. Dr. Mansur Jauhari, M.Si
NIP. 197408152005011003

Ketua

16/08/2023

2. Dr. Shela Ginanjar, M.Pd
NIP. 198804142022031000

Sekretaris

15/08/2023

3. Drs. Mustafa Masyhur, M.Pd
NIP. 196201051988031001

Anggota

16/08/2023

4. Dr. dr. Ruliando Hasea Purba MARS, SpKFR
NIP. 197307052009121002

Anggota

21/08/2023

5. Dr. Uzizatun Maslikah, M. Pd
NIP. 198505042019032015

Anggota

16/08/2023

Tanggal Lulus : Senin, 7 Agustus 2023

**PERBANDINGAN LATIHAN *FLYINGSHOOT* SECARA LANGSUNG DAN
FLYINGSHOOT SECARA *STEP BY STEP* TERHADAP PENINGKATAN
FLYINGSHOOT PEMAIN BOLA TANGAN UNJ**

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah, 1) mengetahui peningkatan *flyingshoot* setelah diberikan latihan *flyingshoot* secara langsung, 2) mengetahui peningkatan *flyingshoot* setelah diberikan latihan *flyingshoot* secara *step by step*, 3) mengetahui perbedaan peningkatan *flyingshoot* setelah diberikan latihan *flyingshoot* secara langsung dan *flyingshoot* secara *step by step*. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif komparatif, yaitu membandingkan kedua latihan yang berbeda dan sampel 30 atlet dengan menggunakan teknik *purposive* sampling. Pengumpulan data ini menggunakan instrumen *shooting* akurasi sebanyak lima kali. Setelah diberikan latihan 7 kali pertemuan selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan uji-t *paired* dan uji-t *independent*. Hasil penelitian, 1) kelompok latihan *flyingshoot* secara langsung diperoleh $t_{hitung} 6,8 > t_{tabel} 2,145$ berdasarkan $(df) = 14$ taraf signifikan 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan *flyingshoot* setelah diberikan latihan *flyingshoot* secara langsung, 2) kelompok latihan *flyingshoot* secara *step by step* diperoleh $t_{hitung} 7,17 > t_{tabel} 2,145$ berdasarkan $(df) = 14$ taraf signifikan 0,05 H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan terdapat peningkatan *flyingshoot* setelah diberikan latihan *flyingshoot* secara *step by step* 3) Tes akhir latihan *flyingshoot* secara langsung dan *flyingshoot* secara *step by step* diperoleh $t_{hitung} 5,5 < t_{tabel} 2,048$ berdasarkan $(df) = 28$ taraf signifikan 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari latihan *flyingshoot* secara langsung dan *flyingshoot* secara *step by step* terhadap peningkatan *flyingshoot* pemain Bola Tangan UNJ.

Kata Kunci: langsung, *step by step*, *flyingshoot* bola tangan.

**COMPARISON OF DIRECT FLYINGSHOOT AND STEP BY STEP
FLYINGSHOOT TRAINING TO FLYINGSHOOT IMPROVEMENTS
HANDBALL PLAYER UNJ**

ABSTRACT

The purpose of this study were 1) to find out the difference in flyingshoot improvement after being given direct flyingshoot training 2) to find out the difference in flyingshoot improvement after being given flyingshoot training step by step 3) to find out the difference in flyingshoot improvement, between direct flyingshoot training and direct flyingshoot training step by step. The population in this study were KOP Handball UNJ athletes totaling 58 people. The sampling technique in this study used purposive sampling, namely 30 members of the population were taken as the research sample. The method used for research is experimental method and the data obtained is analyzed using the "T test" with the research design using (two groups, pre-test, and post test) which is divided into 2 groups, 15 samples of direct flyingshoot practice and 15 samples of practice flyingshoot by step by step the two exercises as independent variables, then a performance test for increasing flyingshoots is carried out as the dependent variable. This research was conducted at the UNJ Sports Hall, Campus B FIK UNJ, starting on 27 June 2023 – 20 July 2023 which was held in 7 meetings. Based on the results in testing the first hypothesis, flyingshoot directly obtained a tcount of 6.8 and a ttable value of 2.145 with a significant level of 5%, thus tcount > ttable, which means that direct flyingshoot practice has an increase in flyingshoot improvement, then step by step flyingshoot practice obtains a tcount value 7.17 and the ttable value is 2.145 with a significant level of 5%, so tcount > ttable which means that the flyingshoot practice step by step has an increase in the increase in flyingshoot. Finally, a comparison of direct flyingshoot training and step-by-step flyingshoot training on increasing flyingshoot in KOP Handball UNJ athletes is proven by the direct flyingshoot tcount test obtained 6.8 and the flyingshoot tcount step by step obtained 7.17, so the flyingshoot tcount directly direct < tcount flyingshoot step by step, between the two exercises which gives a better improvement difference is the flyingshoot exercise step by step.

Keywords: Direct flyingshoot, step by step, flyingshoot improvement.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir Skripsi ini dengan judul “PERBANDINGAN LATIHAN *FLYINGSHOOT* SECARA LANGSUNG DAN *FLYINGSHOOT* SECARA *STEP BY STEP* TERHADAP PENINGKATAN *FLYINGSHOOT* PEMAIN BOLA TANGAN UNJ” ini dapat diselesaikan guna memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada jurusan Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan ilmu dan pengalaman yang dimiliki. Oleh karenanya, saran dan kritik yang bersifat membangun akan penulis terima dengan senang hati. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan.

Tanpa segenap motivasi, kesabaran, kerja keras, dan do’a mustahil penulis sanggup untuk menjalani tahap demi tahap dalam kehidupan akademik penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Oleh karena, itu dengan penuh kerendahan hati, pada kesempatan ini patutlah kiranya saya mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Tercinta Ibu **Nurwiyah** dan Bapak **Akhmad Saikhu** yang selama ini telah membesarkan dan mendidik penulis dengan penuh kasih sayang dan dengan ketabahannya penulis bisa dijenjang ini, serta tak lupa saya mengucapkan terimakasih kepada adik saya **M. Alfian Muzaki** yang selalu memberi semangat sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan .
2. Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M. Pd.**, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M. Si.**, Selaku Koordinator Prodi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Ibu **Dr. Uzzizatun Maslikah, M. Pd.**, Selaku

Pembimbing Akademik, Bapak **Drs. Mustafa Masyhur, M. Pd.**, Selaku Pembimbing I, **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba MARS, SpKFR.**, Selaku Pembimbing II, yang dengan ikhlas rela meluangkan waktu serta memberikan masukan dan arahan sampai penulisan skripsi ini selesai.

4. **Anggota KOP Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan.

5. Tak lupa sahabat saya **Fina Silfia Bali, Siti Apriliani Ardiansary, Nurul Fatma dan Selvia Apriyanti** yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan tugas akhir Skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan

Jakarta, 14 Agustus 2023

Laeli Khumayatunisa
1604619022

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan karya hasil dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini belum dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 14 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan




Laeli Khumayatunisa
No. Reg 1604619022



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN
KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : LAELI KHUMA YATUNISA
NIM : 1604619022
Fakultas/Prodi : FIK/ KKO
Alamat email : laelikhumayatusisa@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Ekshusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

"Perbandingan Latihan *Flyingshoot* Secara Langsung dan *Flyingshoot* Secara *Step by step* Terhadap Peningkatan *Flyingshoot* Pemain Bola Tangan UNJ"

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekshusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 24 Agustus 2023
Penulis

(Laeli Khumayatusisa)

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil	7
BAB II KAJIAN TEORITIK	
A. Deskripsi Konseptual.....	8
1. Hakikat Peningkatan <i>Flyingshoot</i>	8
2. Hakikat <i>flyingshoot</i> secara langsung	15
3. Hakikat <i>flyingshoot</i> secara <i>step by step</i>	19
B. Kerangka Berpikir	35
C. Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Metode Penelitian	40
D. Populasi dan Sampel.....	41
E. Teknik Pengumpulan Data	42
F. Teknik Analisis Data	50
G. Hipotesis Penelitian	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	53
B. Pengujian Hipotesis	58
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

1. Metode Penelitian.....	41
2. Tabel <i>Score</i>	44
3. Jadwal Penelitian.....	46
4. Hasil Tes Awal dan Akhir <i>Flyingshoot</i> secara langsung	54
5. Distribusi Frekuensi tes awal <i>flyingshoot</i> secara langsung	54
6. Distribusi Frekuensi tes akhir <i>flyingshoot</i> secara langsung	54
7. Hasil Tes Awal dan Akhir <i>Flyingshoot</i> secara <i>step by step</i>	56
8. Distribusi Frekuensi tes awal <i>Flyingshoot</i> secara <i>step by step</i>	56
9. Distribusi Frekuensi tes awal <i>Flyingshoot</i> secara <i>step by step</i>	57



DAFTAR GAMBAR

1. <i>Flyingshoot</i>	11
2. Sudut Akurasi.....	12
3. <i>Cacching</i>	17
4. <i>Shoot position</i>	18
5. <i>Jump shoot</i>	18
6. Langkah <i>Flyingshoot</i>	20
7. <i>Dribble</i>	21
8. Menggiring bola.....	23
9. Gawang	24
10. Daerah Lemparan	25
11. Histogram Tes Awal <i>Flyingshoot</i> Secara Langsung.....	55
12. Histogram Tes Awal <i>Flyingshoot</i> Secara <i>Step by Step</i>	55
13. Histogram Tes Akhir <i>Flyingshoot</i> Secara Langsung	57
14. Histogram Tes Akhir <i>Flyingshoot</i> Secara <i>Step by Step</i>	58



DAFTAR LAMPIRAN

1. Deskripsi Data Tes Awal <i>Flyingshoot</i> Secara Langsung	65
2. Distribusi Frekuensi	66
3. Deskripsi Data Tes Akhir <i>Flyingshoot</i> Secara Langsung	67
4. Distribusi Frekuensi	68
5. Deskripsi Data Tes Awal <i>Flyingshoot</i> Secara <i>Step by Step</i>	69
6. Distribusi Frekuensi	70
7. Deskripsi Data Tes Akhir <i>Flyingshoot</i> Secara <i>Step by Step</i>	71
8. Distribusi Frekuensi	72
9. Perhitungan uji t- paired <i>Flyingshoot</i> Secara Langsung	73
10. Perhitungan uji t- paired <i>Flyingshoot</i> Secara <i>Step by Step</i>	74
11. Perhitungan uji t- <i>independent</i>	75
12. Uji Rehabilitas	77
13. Dokumentasi	85
14. Riwayat Hidup	91

