

**MODEL VARIASI LATIHAN MELEMPAR DALAM  
PERMAINAN BOLA TANGAN PADA SISWA MADRASAH  
ALIYAH PKU PULAU TIDUNG**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**BISRI MUSTOFA**

**1601618077**

**Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**





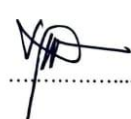
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**AGUSTUS, 2023**

**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I ( Drs. Mustafa Masyhur. M.Pd ) NIP. 196201051988031001		19/08/2023
Pembimbing II ( Slamet Sukriadi. M.Pd ) NIP. 198210282015041002		19/08/23

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. ( Dr. Iwan Setiawan. M.Pd ) NIP. 19730305200921001	Ketua		16/08/2023
2. ( Hermanto. M.Pd ) NIP. 197803102005011002	Sekretaris		16/08/2023
3. ( Drs. Mustafa Masyhur. M.Pd ) NIP. 196201051988031001	Anggota		19/08/2023
4. ( Slamet Sukriadi. M.Pd ) NIP. 198210282015041002	Anggota		
5. (Dr. Sujarwo. M.Pd ) NIP. 197604252003121001	Anggota		16/08/2023

**Tanggal Lulus : 07 Agustus 2023**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini Saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah dilakukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan dalam naska dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 05 September 2023

Yang membuat pernyataan,



Bisri Mustofa

1601618077



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Bisri Mustofa  
NIM : 1601618077  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Jasmani  
Alamat email : bisriamari@gmail.com

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

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

yang berjudul :

“ MODEL VARIASI LATIHAN MELEMPAR DALAM PERMAINAN BOLA TANGAN PADA SISWA MADRASAH ALIYAH PKU PULAU TIDUNG ”

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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, 5 September 2023

Penulis

( Bisri Mustofa )

**MODEL VARIASI LATIHAN MELEMPAR DALAM  
PERMAINAN BOLA TANGAN PADA SISWA MADRASAH  
ALIYAH PKU PULAU TIDUNG**

**ABSTRAK**

Skripsi saya menjelaskan tentang model variasi latihan melempar bola tangan untuk siswa madrasah aliyah, metode penelitian ini menggunakan penelitian *Research and Development (R&D)* dengan menggunakan teori ADDIE. Pada penelitian ini menciptakan 15 model latihan, yang telah melalui uji validasi dari tiga ahli bidang tersebut dikategorikan dari yang mudah hingga yang sulit, hasil dari penelitian ini bertujuan sebagai bahan referensi pengajar dalam memberikan lebih banyak model dan metode yang dipakai dalam proses latihan guna meningkatkan hasil latihan dan kemampuan dalam Teknik dasar *passing* bola tangan. Serta sebagai referensi mahasiswa yang nantinya membuat skripsi dengan materi yang serupa.

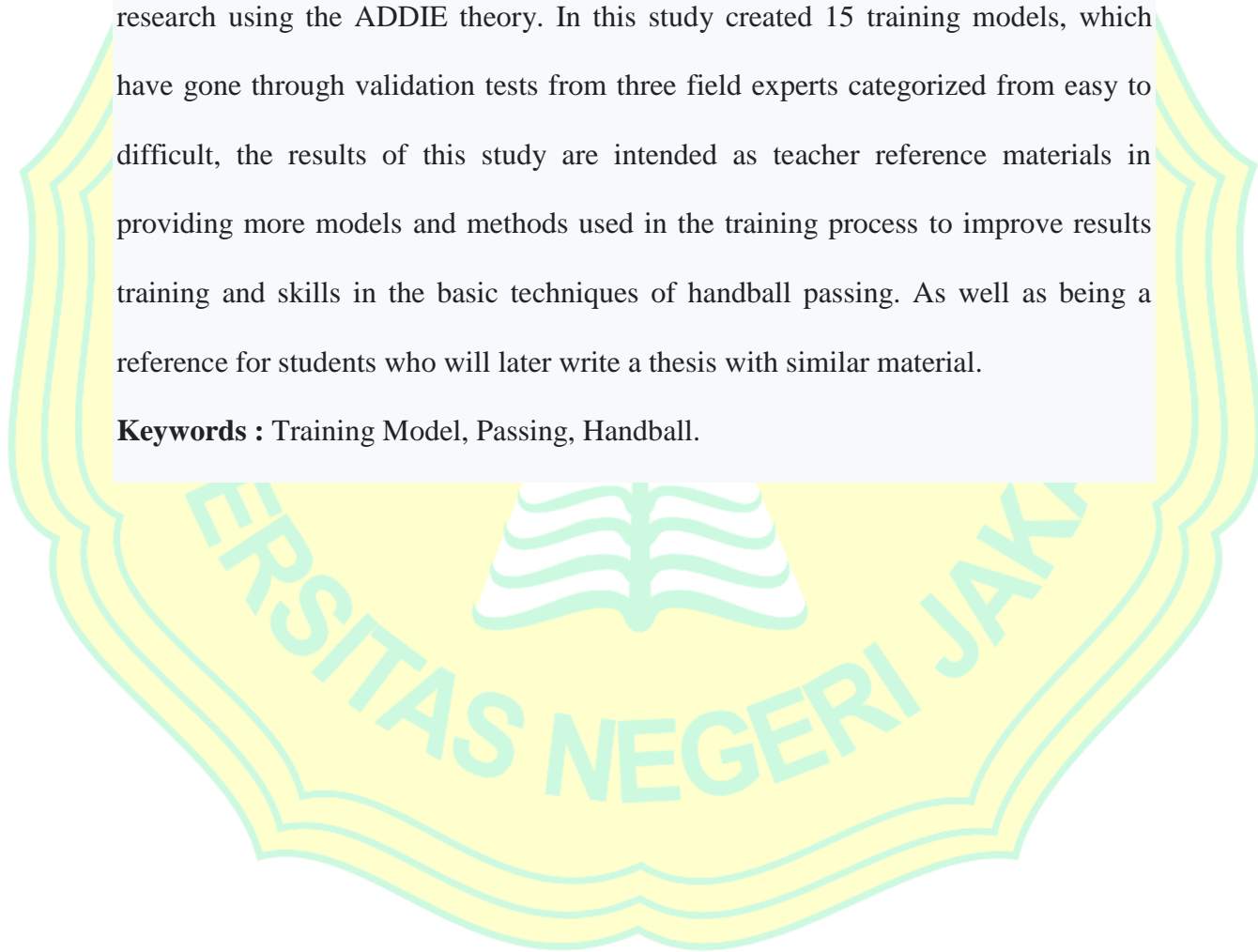
**Kata Kunci :** Model Latihan, Passing, Bola Tangan.

**MODEL OF VARIATION OF THING PRACTICE IN HANDBALL GAME  
FOR STUDENTS OF MADRASAH ALIYAH PKU TIDUNG ISLAND**

**ABSTRAK**

My thesis describes a variation model of handball throwing exercises for aliyah madrasah students, this research method uses Research and Development (R&D) research using the ADDIE theory. In this study created 15 training models, which have gone through validation tests from three field experts categorized from easy to difficult, the results of this study are intended as teacher reference materials in providing more models and methods used in the training process to improve results training and skills in the basic techniques of handball passing. As well as being a reference for students who will later write a thesis with similar material.

**Keywords :** Training Model, Passing, Handball.



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala, karena atas berkatnya, rahmatnya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul MODEL VARIASI LATIHAN MELEMPAR DALAM PERMAINAN BOLA TANGAN PADA SISWA MADRASAH ALIYAH PKU PULAU TIDUNG. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Dalam penyusunan Skripsi, saya banyak menerima bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, izinkan saya menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Drs. Mustafa Masyhur, M.Pd selaku dosen pembimbing 1 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiranya untuk saya dalam penyusunan Skripsi ini.
4. Bapak Slamet Sukriadi, M.Pd selaku dosen pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiranya untuk saya dalam penyusunan Skripsi ini.

5. Bapak Hermanto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing saya selama menjalankan masa studi di UNJ.
6. Kepada kedua Orang Tua saya yang telah membantu dan mendukung baik secara materi maupun spiritual, selama Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.
7. Kepada teman-teman Angkatan, ilham, fikri, Dede, fitri yang telah membantu dan memberi semangat untuk saya selama penyusunan skripsi ini.

Saya menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna dalam penyusunan skripsi ini. Sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan agar saya dapat memperbaiki Kesalahan dalam penulisan dimasa yang akan datang. Semoga Skripsi ini membawa manfaat baik perkembangan Ilmu Pengetahuan Keolahragaan.

Jakarta, 17 Juli 2023

Bisri Mustofa

1601618077



## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Fokus Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Perumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Pengembangan Model.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Konsep Model Yang Dikembangkan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
A. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Tempat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Langkah-langkah Pengembangan Model .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Penelitian Pendahuluan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Perencanaan Pengembangan Model .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....** Error! Bookmark not defined.

- A. Hasil Pembuatan Model Variasi Latihan ..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 1. Hasil analisis Kebutuhan ..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 2. Model Final ..... **Error! Bookmark not defined.**
- B. Kelayakan Model ( Teoritik dan Empiris ) ..... **Error! Bookmark not defined.**
- C. Efektivitas Model ..... **Error! Bookmark not defined.**
- D. Pembahasan ..... **Error! Bookmark not defined.**

**BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN** Error! Bookmark not defined.

- A. Kesimpulan ..... **Error! Bookmark not defined.**
- B. Saran ..... **Error! Bookmark not defined.**

**DAFTAR PUSTAKA** ..... Error! Bookmark not defined.

**LAMPIRAN** ..... Error! Bookmark not defined.



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Berikut Nama Para Telaah Pakar Atau Para Dosen Ahli Dalam Uji Validasi ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 1 Nama Para Telaah Pakar ( Expert Judgment ) Atau Para Dosen Ahli Dalam Uji Validasi ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 2 Angket Uji Dosen Ahli Model Variasi Latihan Melempar Permainan Bola Tangan Pada Siswa Madrasah Aliyah..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 3 Kesimpulan Uji Dosen Ahli Model Variasi Latihan Melempar Permainan Bola Tangan Pada Siswa Madrasah Aliyah ..... **Error! Bookmark not defined.**



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Langkah R&D Borg dan Gall .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2. 2 Model ADDIE .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2. 3 Langkah R&D Sugiyono .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2. 4 Bola <i>Handball</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2. 5 Lapangan Bola Tangan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3. 1 Model ADDIE .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4. 1 Model latihan melempar gerakan lambat	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4. 2 Model latihan melempar Passing melewati rintangan.	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4. 3 Model latihan melempar Passing with rubber .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4. 4 Model latihan melempar gerakan lambat	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4. 5 Model latihan melempar Passing 1-2 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4. 6 Model latihan melempar Passing berantai .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4. 7 Model latihan melempar V .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4. 8 Model latihan melempar passing long and short...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4. 9 Model latihan melempar : Momentum Pass.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4. 10 Model latihan melempar : Double passing V .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4. 11 Model latihan melempar Circle Pass....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4. 12 Model latihan melempar menggunakan puzzle...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4. 13 Model latihan melempar menggunakan puzzle...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4. 14 Model latihan melempar variasi pass ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4. 15 Model latihan melempar passing in zone .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat-surat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 2 Angket Justifikasi Ahli .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 3 Instrumen untuk Siswa (Kemudahan) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 4 Instrumen untuk Siswa (Kemenarikan) ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 5 Hasil Kemudahan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 6 Hasil Kemenarikan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



