

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL* TERHADAP  
*POWER SHOOTING* KLUB BOLA TANGAN UNIVERSITAS  
NEGERI JAKARTA**



**MUHAMMAD FAISAL RIDHO UMAR  
1602617023**

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

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2024**

## **PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL* TERHADAP *POWER SHOOTING* KLUB BOLA TANGAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball* terhadap peningkatan *power shooting* atlet klub olahraga prestasi bola tangan Universitas Negeri Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest* control group. Sampel penelitian terdiri dari 30 atlet yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan latihan *medicine ball* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan tersebut. Pengumpulan data dilakukan melalui tes *power shooting* sebelum dan sesudah periode latihan selama 8 minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam *power shooting* pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan rata-rata sebesar 20% dalam kemampuan *power shooting* setelah menjalani latihan *medicine ball*. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan rata-rata sebesar 5%. Analisis data menggunakan uji t menunjukkan bahwa perbedaan peningkatan antara kedua kelompok adalah signifikan ( $p < 0,05$ ).

**Kata Kunci :** *power shooting, medicine ball, olahraga*

***EFFECT OF MEDICINE BALL TRAINING ON THE POWER SHOOTING  
OF JAKARTA STATE UNIVERSITY HANDBALL CLUB***

**ABSTRACT**




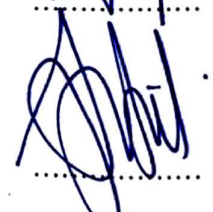

*This study aims to determine the effect of medicine ball training on increasing the shooting power of sports club athletes in handball performance at Jakarta State University. The research method used is an experimental method with a pretest-posttest control group design. The research sample consisted of 30 athletes who were divided into two groups, namely the experimental group who were given medicine ball training and the control group who were not given this training. Data collection was carried out through power shooting tests before and after the 8 week training period. The results showed that there was a significant increase in shooting power in the experimental group compared to the control group. The experimental group experienced an average increase of 20% in power shooting ability after undergoing medicine ball training. In contrast, the control group only experienced an average increase of 5%. Data analysis using the t test showed that the difference in improvement between the two groups was significant ( $p < 0.05$ ).*

**Keyword :** *power shooting, medicine ball, sport*

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		17/24 /7
Muhamad Arif, S.Pd., M.Pd. NIDN. 0023028304	.....	.....

Pembimbing II		18/24 /7
Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd. NIP.198506182015041002	.....	.....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Drs. Endang Darajat, M.KM NIP. 196806041994031002	Ketua		18/24 /7
2. Dr. Juriana, S.Psi., M.Si. Psikolog NIP. 197606242005012005	Sekretaris		18/24 /7
3. Muhamad Arif, S.Pd., M.Pd. NIDN. 0023028304	Anggota		17/24 /7
4. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd. NIP. 198506182015041002	Anggota		18/24 /7
5. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd. NIP. 198112182010121002	Anggota		17/24 /7

**Tanggal Lulus : Jumat, 05 Juli 2024**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah 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, 27 Juni 2024

Yang membuat pernyataan,



**Muhammad Faisal Ridho Umar**

**1602617023**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
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 : Muhammad Faisal Ridho Umar  
NIM : 1602617023  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Alamat email : [m.faisalridhoumar123@gmail.com](mailto:m.faisalridhoumar123@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 :

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL* TERHADAP *POWER SHOOTING* ATLET  
KLUB BOLA TANGAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

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, 24 Juli 2024

Penulis

Muhammad Faisal Ridho Umar

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hernawan, S.E., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Bapak Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si., selaku Koordinator Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga; Bapak Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing Akademik; Bapak Muhamad Arif, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 1 dan Bapak Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini.

Seluruh atlet klub olahraga prestasi bola tangan Universitas Negeri Jakarta, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Ayah, Ibu, kakak dan adik – adik saya, dan juga Pacar saya Adelia Alvianda yang telah memberikan dukungan material maupun moral, para sahabat dan rekan yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan 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, 27 Juni 2024

**MFRU**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Kegunaan Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	<b>9</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	9
1. Hakikat Latihan .....	9
2. Hakikat Media ( <i>Medicine Ball</i> ).....	10
3. Hakikat <i>Power</i> .....	13
4. Hakikat Kekuatan otot lengan.....	15
5. Hakikat <i>Shooting</i> .....	26
6. Hakikat Bola Tangan .....	33
7. Hakikat Mahasiswa.....	36
8. Hakikat KOP Bola Tangan FIK UNJ .....	37
9. Kuliah Olahraga Prestasi ( KOP ) .....	38
B. Kerangka Berpikir.....	39
C. Hipotesis Penelitian.....	41
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>42</b>
A. Tujuan Penelitian .....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42



C. Metode Penelitian.....	42
D. Metode <i>Progressive Overload</i> .....	43
E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	46
F. Instrumen Penelitian.....	46
G. Teknik Pengumpulan Data .....	48
H. Teknik Pengolahan Data.....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>52</b>
A. Deskripsi Data.....	52
B. Pengujian Hipotesis.....	56
C. Pembahasan .....	59
D. Program Latihan.....	61
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>62</b>
A. Kesimpulan .....	62
B. Saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>63</b>



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Hasil Tes Awal .....	52
Tabel 2. Hasil Deskriptif Statistik Awal .....	53
Tabel 3. Data Hasil Tes Akhir .....	53
Tabel 4. Hasil Deskriptif Statistik Akhir .....	54
Tabel 5. Data Peningkatan .....	55
Tabel 6. Hasil Deskriptif Statistik Peningkatan .....	55
Tabel 7. Uji Normalitas <i>Pretest</i> .....	56
Tabel 8. Uji Normalitas <i>Posttest</i> .....	57
Tabel 9. Uji Homogenitas .....	57
Tabel 10. Uji T .....	58
Tabel 11. Statistik Uji T .....	58
Tabel 12. Tabel Distribusi t untuk df 19 .....	59



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 <i>Medicine ball</i> .....	12
Gambar 2 Biomotorik dasar .....	22
Gambar 3 <i>Arm, Shoulder</i> .....	24
Gambar 4 <i>Arm Bones</i> .....	25
Gambar 5 <i>The standing throw shot</i> .....	27
Gambar 6 <i>Jump Shoot</i> .....	28
Gambar 7 <i>The Dive-shot</i> .....	29
Gambar 8 <i>The Fall Shot</i> .....	29
Gambar 9 <i>The side shot</i> .....	30
Gambar 10 <i>Flying-shot</i> .....	31
Gambar 11 <i>The reverse shot</i> .....	32
Gambar 12 Lapangan bola tangan .....	34
Gambar 13 Pola Hubungan Eksperimen One Grup <i>Pretest Posttest Design</i> .....	43
Gambar 14 Alat Tes <i>Power Shooting</i> .....	47
Gambar 15 Alat Tes Kecepatan.....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil SPSS.....	65
Lampiran 2. Surat Pengantar Penelitian.....	69
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian.....	70
Lampiran 4. Surat Validasi Instrument (Surat Validasi Dosen Ahli).....	71
Lampiran 5. Surat Validasi Instrument (Surat Validasi Pelatih).....	72
Lampiran 6. Surat Keterangan Pengambilan Data .....	73
Lampiran 7. Program Latihan .....	74
Lampiran 8. Dokumentasi.....	86
Lampiran 9. Riwayat Hidup.....	94

