

**PENGARUH LATIHAN *RUBBER* DAN *DUMBBELL*
TERHADAP KETERAMPILAN *JAVELINE PASS* PADA KLUB
BOLA TANGAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

**ADE MUHAMMAD ZULHAM
1602617181**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2024**

**PENGARUH LATIHAN *RUBBER* DAN *DUMBBELL*
TERHADAP KETERAMPILAN *JAVELINE PASS* PADA
KLUB BOLA TANGAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan menggunakan media karet *javelin pass* dan *Dumbbelle* Terhadap Peningkatan Keterampilan *javaline pass* pada Atlet Klub Olahraga Prestasi Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*Two Groups pre test-Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola tangan Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 20 orang. Teknik sampling menggunakan total sampling. Instrument tes dan yang dipakai dalam penelitian ini adalah tes Wall Passing. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1). Latihan dengan menggunakan media karet *javelin pass* efektif meningkatkan keterampilan *javaline pass* pada atlet Atlet Klub Olahraga Prestasi Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta. (2). Latihan dengan menggunakan media *Dumbbelle* efektif meningkatkan keterampilan *javaline pass* pada atlet Atlet Klub Olahraga Prestasi Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta. (3). Latihan dengan menggunakan media karet *javelin pass* lebih efektif dibandingkan media *Dumbbelle* terhadap peningkatan keterampilan *javaline pass* pada atlet Atlet Klub Olahraga Prestasi Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta.

Kata kunci: Latihan, media karet *javelin pass* , *Dumbbelle*, *javaline pass*, bola tangan.



THE EFFECT OF RUBBER EXERCISES AND DUMBBELL EXERCISES ON IMPROVING JAVELINE PASS SKILLS IN HANDBALL ACHIEVEMENT SPORTS CLUB, JAKARTA STATE UNIVERSITY

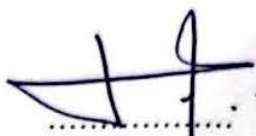
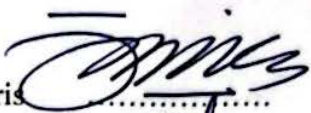
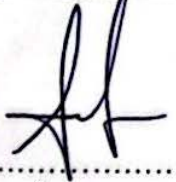


ABSTRACT

*This research aims to determine the effect of training using javelin pass and Dumbbells on improving javeline pass skills in athletes at the Jakarta State University Handball Sports Club. This research uses an experimental method with a "Two Groups pre test-Posttest Design" design. The population in this study were 20 Jakarta State University Achievement Sports Club handball athletes. The sampling technique uses total sampling. The test instrument used in this research is the Wall Passing test. Data analysis used a *t* test with a significance level of 5%. The research results show that: (1). Training using javelin pass as a medium is effective in improving javeline pass skills in athletes at the Jakarta State University Handball Performance Sports Club. (2). Training using Dumbbell media is effective in improving javeline pass skills in athletes at the Jakarta State University Handball Achievement Sports Club. (3). Training using javelin pass media is more effective than Dumbbell media in improving javeline pass skills in Jakarta State University Handball Achievement Sports Club athletes.*

Keywords: *Exercises, Javelin pass Media, Dumbbells, Javeline Pass, Handball.*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Muhamad Arif, S.Pd., M.Pd NIDN. 0023028304		10/24 /7
Pembimbing II Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd NIP. 198506182015041002		10/24 /7

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Drs. Endang Darajat, M.KM NIP. 196806041994031002	Ketua		10/24 /7
2. Dr. Juriana, S.Psi., M.Si.Psikolog NIP. 197606242005012005	Sekretaris		22/24 /7
3. Muhamad Arif, S.Pd., M.Pd NIDN. 0023028304	Anggota		10/24 /7
4. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd NIP. 198506182015041002	Anggota		10/24 /7
5. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd NIP. 198112182010121002	Anggota		23/24 /7

Tanggal Lulus : 04 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, 26 Juni 2024

Yang membuat pernyataan,



Ade Muhammad Zulham

NIM.1602617181



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 : ADE MUHAMMAD ZULHAM
NIM : 1602617181
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN / PKO
Alamat email : adezulham04@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 RUBBER DAN DUMBBULL TERHADAP
KETERAMPILAN JAVELINE PASS PADA CLUB 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, Kamis, 25 Juli 2024

Penulis

(ADE M. ZULHAM.)

KATA PENGANTAR

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

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, SE, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, M.Pd, M.Si** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Bapak **Muhamad Arif, M.Pd** dan Bapak **Nur Fitranto, M.Pd** selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Bapak **Dr. Bayu Nugraha, M.Pd** selaku penasehat akademik selama perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan

Terima kasih sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua yang telah memberikan dukungan material maupun moral. Rekan-rekan mahasiswa program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih peneliti ucapkan kepada klub bola tangan KOP UNJ yang telah membantu dalam memperoleh data penelitian.

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

Jakarta, Juni 2024

A.M.Z

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORETIK	10
A. Deskripsi Konseptual.....	10
1. Latihan.....	10
2. Latihan <i>Javelin pass</i>	12
3. Latihan <i>Dumbbell</i>	14
4. Prinsip Prinsip Latihan	16
5. Hakikat Bola Tangan	16
6. Hakikat <i>Passing (Javeline Pass)</i>	24
B. Kerangka Berpikir	28
C. Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Tujuan Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Metode Peneltian	32

D. Populasi Dan Sampel.....	33
E. Teknik Pengumpulan Data	34
F. Teknik Analisis Data	36
G. Hipotesis Statistik.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	39
A. Deskripsi Data	39
B. Pengujian Hipotesis	44
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	56
RIWAYAT HIDUP	90



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	<i>Javelin pass bands</i>	13
Gambar 2.	<i>Dumbbell</i>	15
Gambar 3.	Lapangan Bola Tangan	21
Gambar 4.	Gawang Bola Tangan	22
Gambar 5.	Ilustrasi Biomekanika gerak melempar	27
Gambar 6.	Otot yang digunakan saat melakukan <i>javeline pass</i>	28
Gambar 7.	Desain penelitian <i>Two Group pre test-Postest</i>	32
Gambar 8.	Wall Passing	35
Gambar 9.	Grafik Histogram Data Tes Awal Peningkatan Keterampilan <i>Javaline Pass</i> Dengan Menggunakan Media Latihan Karet <i>Javelin pass</i>	40
Gambar 10.	Grafik Histogram Data Tes Akhir Peningkatan Keterampilan <i>Javaline Pass</i> Dengan Menggunakan Media Latihan Karet <i>Javelin pass</i>	41
Gambar 11.	Grafik Histogram Data Tes Awal Peningkatan Keterampilan <i>Javaline Pass</i> Dengan Menggunakan Media Latihan <i>Dumbble</i>	43
Gambar 12.	Grafik Histogram Data Tes Akhir Peningkatan Keterampilan <i>Javaline Pass</i> Dengan Menggunakan Media Latihan <i>Dumbble</i>	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Distribusi Frekuensi Tes Awal Peningkatan Keterampilan <i>Javaline Pass</i> Dengan Menggunakan Media Latihan Karet <i>Javelin pass</i>	39
Tabel 2.	Distribusi Frekuensi Tes Akhir Peningkatan Keterampilan <i>Javaline Pass</i> Dengan Menggunakan Media Latihan Karet <i>Javelin pass</i>	41
Tabel 3.	Distribusi Frekuensi Tes Awal Peningkatan Keterampilan <i>Javaline Pass</i> Dengan Menggunakan Media Latihan <i>Dumbble</i>	42
Tabel 4.	Distribusi Frekuensi Tes Akhir Peningkatan Keterampilan <i>Javaline Pass</i> Dengan Menggunakan Media Latihan <i>Dumbble</i>	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian	57
Lampiran 2. Data Hasil Penelitian	60
Lampiran 3. Distribusi Frekuensi.....	63
Lampiran 4. Penghitungan Uji T.....	72
Lampiran 5. Program Latihan	77
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	83
Lampiran 7. Surat-surat Penelitian.....	87

