

**ANALISIS KETEPATAN *SHOOTING* PADA PEMAIN BOLA TANGAN
PUTRA UNJ YANG MEMILIKI RIWAYAT CEDERA BAHU**



Intelligentia - Dignitas

Disusun Oleh :

Juniko Pasaribu Bondar

1603622014

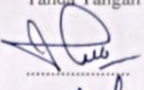
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Peryaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO. Subs ALK(K) NIP. 196111142000031001		29/07 2026
Pembimbing II Dr. Muhamad Arif, S.Pd., M.Pd NIP. 202501230219831101		20/07 2026

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM NIP. 196806282001121002	Ketua		21/07 2026
2. Ela Yuliana, M.Or NIP. 199705162022032014	Sekretaris		20/07 2026
3. Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO. Subs ALK(K) NIP. 196111142000031001	Anggota		29/07 2026
4. Dr. Muhamad Arif, S.Pd., M.Pd NIP. 202501230219831101	Anggota		20/07 2026
5. Ahmad Syauqi Al-Fanjari, S.Or., M.Or NIP. 199709242024061002	Anggota		20/27 2026

Tanggal Lulus : 07 Juli 2026

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Juniko Pasaribu Bondar
NIM : 1603622014
Fakultas/Prodi : FIKK/Ilmu Keolahragaan
Alamat email : junikopasaribubondar07@gmail.com

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

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

yang berjudul :

ANALISIS KETEPATAN *SHOOTING* PADA PEMAIN BOLA TANGAN PUTRA UNJ
YANG MEMILIKI RIWAYAT CEDERA BAHU

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 20 Juli 2026

Penulis

Juniko Pasaribu Bondar

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 dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis untuk dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dengan jelas sebagai naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pertanyaan 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 lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 30 Juni 2026

A handwritten signature in black ink is written over a 10,000 Rupiah Indonesian postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '10000', and 'KEMENTERIAN PERKURANGAN'. The serial number 'A3054AOX093908475' is visible at the bottom of the stamp.

Juniko Pasaribu Bondar

ANALISIS KETEPATAN *SHOOTING* PADA PEMAIN BOLA TANGAN PUTRA UNJ YANG MEMILIKI RIWAYAT CEDERA BAHU

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis perbedaan ketepatan menembak pada pemain bola tangan putra Universitas Negeri Jakarta (UNJ) berdasarkan riwayat cedera bahu serta mendeskripsikan kondisi *Range of Motion* (ROM) bahu pada atlet yang memiliki riwayat cedera. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif komparatif. Sampel terdiri atas 12 atlet yang dipilih menggunakan *purposive sampling*, yaitu 6 atlet dengan riwayat cedera bahu dan 6 atlet tanpa riwayat cedera bahu. Data diperoleh melalui tes *side shooting*, 7 meter *shooting*, pengukuran ROM menggunakan goniometer, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas *Shapiro-Wilk*, uji homogenitas, dan *Independent Sample t-Test*. Hasil penelitian menunjukkan rata rata skor ketepatan *shooting* kelompok cedera sebesar 58,00, sedangkan kelompok tanpa cedera sebesar 88,33. Uji *Independent Sample t-Test* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Pengukuran ROM pada kelompok cedera menunjukkan fleksi 130° sampai 136° dan ekstensi 62° sampai 73° . Disimpulkan bahwa riwayat cedera bahu berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* pemain bola tangan putra Universitas Negeri Jakarta, sehingga atlet tanpa riwayat cedera bahu memiliki kemampuan *shooting* yang lebih baik.

Kata kunci: bola tangan, cedera bahu, ketepatan *shooting*, *range of motion*, atlet.



ANALYSIS OF SHOOTING ACCURACY IN MALE HANDBALL PLAYERS OF UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA WITH A HISTORY SHOULDER INJURY

ABSTRACT

This study aimed to analyze the differences in shooting accuracy between male handball players at Universitas Negeri Jakarta (UNJ) with and without a history of shoulder injuries and to describe the shoulder Range of Motion (ROM) of athletes with a history of shoulder injuries. This study employed a quantitative method with a comparative descriptive approach. The sample consisted of 12 athletes selected using purposive sampling, including 6 athletes with a history of shoulder injuries and 6 athletes without a history of shoulder injuries. Data were collected through side shooting and 7 meter shooting accuracy tests, shoulder ROM measurements using a goniometer, observation, interviews, and documentation. Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, the homogeneity test, and the Independent Samples t-Test. The results showed that the mean shooting accuracy score of the injured group was 58.00, while the non injured group scored 88.33. The Independent Samples t-Test showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the two groups. Shoulder ROM measurements in the injured group showed flexion ranging from 130° to 136° and extension from 62° to 73°. It can be concluded that a history of shoulder injury affects the shooting accuracy of male handball players at Universitas Negeri Jakarta. Athletes without a history of shoulder injuries demonstrated better shooting accuracy than those with a history of shoulder injuries.

Keywords: handball, shoulder injury, shooting accuracy, range of motion, athlete.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, kasih karunia, dan penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Analisis Ketepatan Shooting pada Pemain Bola Tangan Putra Universitas Negeri Jakarta yang Memiliki Riwayat Cedera Bahu" dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak tantangan dan kendala yang dihadapi. Namun, berkat doa, dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan.

Penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd., Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Dan Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE., Selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan.

Penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO., Subs ALK(K) selaku Dosen Pembimbing I dan Dr. Muhamad Arif, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan, motivasi, serta saran yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini hingga dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta wawasan selama masa perkuliahan. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada pelatih dan seluruh atlet KOP Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta yang telah bersedia menjadi responden serta membantu kelancaran proses pengambilan data dalam penelitian ini.

Rasa terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada kedua orang tua dan seluruh keluarga tercinta atas doa, kasih sayang, perhatian, dukungan moral maupun materiil, serta semangat yang tidak pernah putus sehingga penulis mampu menyelesaikan pendidikan dan penyusunan skripsi ini. Penulis berterima kasih kepada seluruh teman-teman Program Studi Ilmu Keolahragaan (IKOR) yang telah menjadi keluarga selama masa perkuliahan, terima kasih atas kebersamaan, bantuan, tawa, cerita, dan perjuangan yang telah kita lalui bersama. Begitu pula kepada teman-teman Penggerak Olahraga, Jakpush dan Bintara Pride yang selalu memberikan semangat, dukungan, serta warna dalam perjalanan kehidupan kampus penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ilmiah ini di masa yang akan datang.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi salah satu referensi dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya yang berkaitan dengan ketepatan *shooting* dan riwayat cedera bahu pada atlet bola tangan.

Jakarta, 30 Juni 2026

Juniko Pasaribu

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KERANGKA TEORITIK	8
A. Deskripsi Konseptual.....	8
B. Kerangka Berfikir.....	25
C. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Tujuan Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
C. Metode Penelitian.....	29
D. Populasi dan Sampel.....	29
E. Instrumen Penelitian.....	30
F. Teknik Pengumpulan Data.....	33
G. Teknik Analisis Data.....	35
H. Hipotesis Statistika.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN	37
A. Gambaran Umum Penelitian.....	37
B. Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51
DAFTAR LAMPIRAN	56
RIWAYAT HIDUP	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Bola Tangan <i>Indoor</i>	10
Gambar 2.2 Bola Tangan Pantai	11
Gambar 2.3 Anatomi Bahu	13
Gambar 2.4 Dislokasi Bahu	15
Gambar 2.5 Robekan Otot <i>Rotator (Rotator Cuff Tear)</i>	17
Gambar 2.6 <i>Bursitis</i>	18
Gambar 2.7 <i>Impingement</i>	20
Gambar 2.8 Kerangka Berpikir	26
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	34



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil <i>Shooting</i> Kel. Riwayat Cedera.....	39
Tabel 4.2 Hasil <i>Shooting</i> Kel. Normal	40
Tabel 4.3 ROM Bahu Kel. Riwayat Cedera.....	41
Tabel 4.4 Statistik Deskriptif	43
Tabel 4.5 Uji Normalitas.....	44
Tabel 4.6 Uji Homogenitas	45
Tabel 4.7 Uji Hipotesis	45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Skripsi	56
Lampiran 2 Instrumen Penelitian	58
Lampiran 3 Surat Validasi Ahli	62
Lampiran 4 Data Mentah	64
Lampiran 5 Penghitungan Data Olah SPSS	65
Lampiran 6 Dokumentasi	67
Lampiran 7 Foto Anggota KOP Bola Tangan UNJ	70

