



**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP
KETEPATAN *FLYING SHOOT* BOLA TANGAN
PADA ATLET PUTRA ABTI SURAKARTA
TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh :

ALFIA NUGRAHA ENI

D0416065

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2022

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP
KETEPATAN *FLYING SHOOT* BOLA TANGAN
PADA ATLET PUTRA ABTI SURAKARTA
TAHUN 2022**

Oleh :
Alfia Nugraha Eni
D0416065

SKRIPSI

untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul” Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Flying Shoot* Bola Tangan Pada Atlet Putra ABTI Surakarta Tahun 2022 “, karya

Nama : Alfia Nugraha Ëni

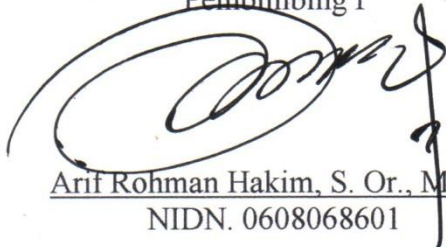
NIM : D0416065

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahakan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

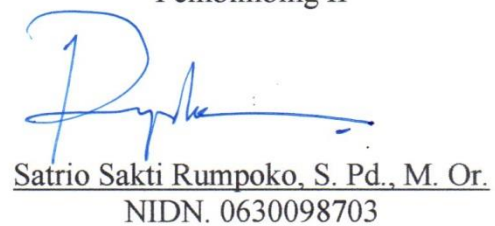
Surakarta, Juli 2022

Pembimbing I



Arif Rohman Hakim, S. Or., M.Pd.
NIDN. 0608068601

Pembimbing II



Satrio Sakti Rumpoko, S. Pd., M. Or.
NIDN. 0630098703

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Ketepatan Flying Shoot Bola Tangan pada Atlet Putra Abti Surakarta tahun 2022”, Karya:

Nama : Alfia Nugraha Eni

NIM : D0416065

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universita Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Jumat

Tanggal : 12 Agustus 2022

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Untung Nugroho, S.Pd.KOr, M.Or

Sekretaris : Karlina Dwi Jayanti, S.Pd, M.Or

Anggota I : Arif Rohman Hakim, S. Or., M.Pd

Anggota II : Satrio Sakti Rumpoko, S. Pd., M. Or.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apa bila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini

Surakarta, Juli 2022

Yang membuat pernyataan



Alfia Nugraha Eni
NIM. D0416065

MOTTO

Suksesmu tidak diukur dari seberapa banyak uangmu, namun seberapa banyak kamu meringankan beban orang lain.

(Alfia Nugraha Eni)

PERSEMBAHAN

Berkat Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, Karya ini dipersembahkan untuk :

1. Sri Lestari, Ibu yang saya banggakan beliau selalu membimbing, penuh kasih sayang, memberi nasihat, memberikan motivasi serta do'a.
2. Mar'ie Muh. Rizal, Kakak yang saya banggakan selalu memberikan motivasi untuk saya menjadi lebih baik.
3. Kawan-kawan ku semua kelas Penjas B Angkatan 2016.
4. Almamaterku Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang mana berkat limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “*Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Flying Shoot Bola Tangan Pada Atlet Putra Abti Surakarta Tahun 2022*” yang dimaksudkan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan permainan target terhadap peningkatan ketepatan *flying shoot* bola tangan pada atlet putra Abti Surakarta.

Disadari bahwa penulisan Skripsi ini tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak tidak dapat terwujud. Pada kesempatan kali ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr. Winarti, M. Si., Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Bapak Dr. Joko Sulistyono, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah mengesahkan proposal penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. selaku pembimbing I skripsi TAS (Tugas Akhir Skripsi) yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan, arahan serta nasihat sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Bapak Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku pembimbing II skripsi TAS (Tugas Akhir Skripsi) yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan, arahan serta nasihat sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
6. Bapak Untung Nugroho, S.Pd., K.Or., M.Or. dosen pembimbing akademik yang telah membimbing selama menjadi mahasiswa FKIP UTP.
7. Seluruh dosen FKIP UTP yang telah memberikan ilmu bermanfaat.
8. Atlet putra Abti Surakarta atas do’a, dukungan dan bantuannya.

9. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, baik berupa dukungan moril maupun materiil.

Penulis menyadari sepenuh hati bahwa skripsi ini masih perlu diberi masukan dan kritik yang membangun. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semuanya.

Surakarta, Juli 2022

Alfia Nugraha Eni

ABSTRAK

Alfia Nugraha Eni. 2022. Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *FlyingShoot* Bola Tangan Pada Atlet Putra Abti Surakarta Tahun 2022. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Arif Rohman Hakim, S. Or., M. Pd., Satrio Sakti Rumpoko, S. Pd., M. Or.,

Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan dan menganalisis pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *flying shoot* bola tangan pada atlet putra Abti Surakarta.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen sederhana dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Lokasi penelitian di GOR UTP yang berlokasi di Rejosari, Plesungan, Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah. Treatment yang diberikan oleh peneliti sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali latihan dalam seminggu selama 2 bulan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan sampling jenuh. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua atlet putra Abti Surakarta yang berjumlah 25 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes ketepatan *flying shoot* pada sasaran yang telah ditentukan.

Analisis data pada latihan permainan target *flying shoot* dapat disimpulkan terjadi peningkatan yaitu rata-rata awal sebesar 55,16 menjadi 68,96 yakni meningkat 13,8%. Dari hasil penelitian diketahui terdapat pengaruh yang signifikan karena telah mendapatkan treatment metode latihan permainan target terhadap ketepatan *flying shoot* bola tangan.

Kata Kunci: Permainan target, *Flying Shoot*, Bola tangan

ABSTRACT

Alfia Nugraha Eni. 2022. *The Effect of Target Game Training on the Accuracy of Handball Flying Shoot in Male Athletes of Abti Surakarta in 2022 Scripts, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor: Arif Rohman Hakim, S. Or., M. Pd., Satrio Sakti Rumpoko, S. Pd., M. Or.,*

The purpose of this study was to explain and analyze the effect of exercise target game on the accuracy of handball flying shoot in male athletes of Abti Surakarta.

The research method used is a sample experimental research method with One Group Pretest-Posttest Design. The research location is at Sport Center UTP which is located in Rejosari, Plesungan, Gondangrejo district, Karanganyar regency, Central Java. The treatment given by the researchers was 16 time with a frequency of 3 times. Exercise in a week for 2 months. Sampling in this study using saturated sampling. The sample size used in this study were all male athletes of Abti Surakarta, totaling 25 people. The instrument in this study is a test of the accuracy of shoot on a predetermined target.

Analysis of the data on the flying shoot target game exercise can be concluded that there is an increase, namely the initial average of 55,16 to 68,96, which is an increase of 13,8%. From the results of the study, it is known that there is a significant effect because it has received treatment of the target game training method on the accuracy of the handball flying shoot.

Keyword: Target game, Flying Shoot, Handball

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO dan PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Bola Tangan.....	8
2. Teknik Dasar Permainan Bola Tangan.....	12
3. Teknik <i>Shooting</i> dalam Bola Tangan	14
4. Ketepatan <i>Shooting</i> dalam Bola Tangan	16
5. Hakikat Latihan dan Tujuan Latihan.....	16
6. Prinsip-prinsip Latihan	19
7. Hakikat Permainan Target (Target Games).....	20

8. Permainan Target untuk Latihan Ketepatan	21
B. Penelitian Yang Relevan	26
C. Kerangka Pemikiran	28
D. Perumusan Hipotesis	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Tempat dan Waktu Penelitian	30
B. Metode Penelitian	30
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	31
D. Teknik Pengumpulan Data	33
E. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN	36
A. Deskripsi Data	36
B. Pembahasan	39
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	41
A. Simpulan	41
B. Implikasi	41
C. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN-LAMPIRAN	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik <i>Flying Shoot</i>	13
Gambar 2. Permainan Target <i>Goaling</i>	22
Gambar 3. Permainan Target <i>Games/Sasaran</i>	26
Gambar 4. Kerangka berpikir.....	28
Gambar 5. Rumus <i>pre Experiment One Group Pretest-Posttest Design</i>	31
Gambar 6. Lapangan Tes Ketepatan <i>Flying Shoot</i> ke sasaran gawang dengan jarak 7 meter	34

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4. 1 Hasil Uji Deskriptif Data	36
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	37
Tabel 4. 3 Hasil Uji Homogenitas.....	38
Tabel 4. 4 Hasil Uji T Berpasangan	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	46
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian.....	47
Lampiran 3. Instrumen Penelitian.....	48
Lampiran 4. Program Latihan	50
Lampiran 5. Data Hasil Pretes	52
Lampiran 6. Data Hasil Postest.....	53
Lampiran 7 Olahdata.....	54
Lampiran Dokumentasi	58

