

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN
UNTUK MENINGKATKAN HASIL *FLYING SHOOT* BOLA TANGAN
PADA ATLET USIA 13 - 17 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas
Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam “45” Bekasi



Disusun Oleh :
ANUGRAH BAYU SEKTI
41182191170003

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI
TAHUN 2022**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN
UNTUK MENINGKATKAN HASIL *FLYING SHOOT* BOLA TANGAN PADA
ATLET USIA 13 - 17 TAHUN

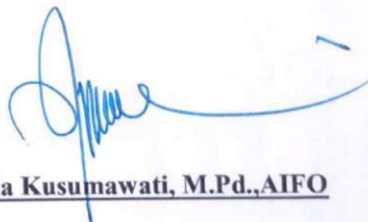
Oleh

Anugrah Bayu Sekti

41182191170003

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

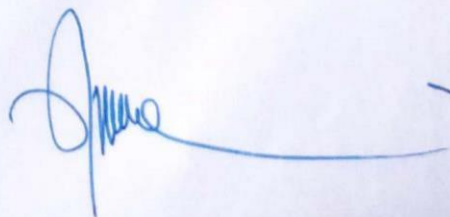
Mengetahui,

Dekan FKIP Unisma "45" Bekasi

Ketua Program Studi PJKR



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

**LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI
SKRIPSI**

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN
UNTUK MENINGKATKAN HASIL *FLYING SHOOT* BOLA TANGAN PADA
ATLET USIA 13 - 17 TAHUN

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Anugrah Bayu Sekti

41182191170003

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 19 Agustus 2022

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd (.....)

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO (.....)

Penguji I : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or (.....)

Penguji II : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd (.....)

Penguji III : Azi Faiz Ridlo, M.Pd (.....)

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anugrah Bayu Sekti
NPM : 41182191170003
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Perguruan Tinggi : Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul "Pengembangan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Untuk Meningkatkan Hasil *Flying Shoot* Bola Tangan Pada Atlet Usia 13 - 17 Tahun" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain.

Saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam hasil karya saya sendiri ini atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi yang saya buat.

Bekasi, 19 Agustus 2022



Anugrah Bayu Sekti

NPM.41182191170003

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

HARI INI HARUS LEBIH BAIK DARI HARI KEMARIN

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini adalah bagian dari ibadahku kepada Allah SWT, karena kepadaNya lah kami menyembah dan kepadaNya lah kami mohon pertolongan.

Sekaligus sebagai ungkapan terima kasihku kepada:

1. Ibuku yang selalu memberikan motivasi dalam hidupku.
2. Ibuku Susi Sunarti, S.Pd.SD yang selalu memberikan inspirasi dalam hidupku.
3. Kakak Rischa Dewi Pramitha, SH, MH & Ibnu Muhayar, SH yang sudah memberikan support.
4. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO selaku dosen pembimbing.
5. Bapak Loan Subarno, M.Pd yang selalu memberikan masukan masukan.
6. Abdul Latip, S.Pd, Agnia Aqsa, S.Pd, Julio Iskandar, S.Pd.
7. Adji Satrio Hutomo, Maulana Zundy Al-Fiqri yang sudah membantu proses selama ini.
8. Teman – teman HOAX
9. Saung Idaman “45”
10. Dinda Priesthania Rizky Meilani
11. Alm. Raden Ajeng Een Djuhaeni yang semasa hidupnya selalu membrikan dorongan semangat yang tak henti – henti kepadad saya sebagai cucu beliau.

ABSTRAK

Anugrah Bayu Sekti, NPM: 41182191170003, “Pengembangan Model Latihan” Kekuatan Otot Lengan Untuk Meningkatkan Hasil *Flying Shoot* Bola Tangan Pada Atlet Usia 13 - 17 Tahun yang dapat digunakan oleh pelatih atlet Bola Tangan sebagai inovasi dalam penyampaian materi latihan kekuatan otot lengan.

Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development*. Langkah-langkah penelitian ini mengadopsi dari langkah penelitian Sugiyono yang menggunakan 10 langkah, namun karena status Pandemi *Covid-19* di Indonesia maka penelitian ini hanya menggunakan 5 langkah penelitian *Research and Development* yang dikemukakan oleh Sugiyono. Uji validitas model latihan kekuatan otot lengan dilakukan oleh 3 ahli, yaitu ahli bola tangan, ahli analisis gerak motorik dan ahli kepelatihan. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data uji kelayakan model latihan kekuatan otot lengan adalah kuesioner atau angket dengan skala penilaian atau

u *rating scale*. Data hasil evaluasi berbentuk deskriptif kualitatif dan kuantitatif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan kekuatan otot lengan pada atlet *bola tangan* layak digunakan sebagai pedoman latihan kekuatan otot lengan. Hal ini ditunjukkan dari beberapa penilaian yang dilakukan oleh ahli bola tangan, ahli analisis gerak motorik dan ahli kepelatihan. Hasil akhir penilaian produk oleh ahli kepelatihan menunjukkan bahwa model latihan kekuatan otot lengan ini dinyatakan “baik/layak” dengan persentase kelayakan 100%, hasil akhir penilaian produk oleh ahli analisis gerak motorik menunjukkan “Cukup layak” dengan persentase kelayakan 75%, dan hasil akhir penilaian produk oleh ahli bola tangan menunjukkan “baik/layak” dengan persentase 100%. Sehingga produk video model latihan kekuatan otot lengan untuk atlet bola tangan ini layak untuk dipergunakan oleh pelatih atlet bola tangan sebagai penyampaian materi kekuatan otot lengan untuk atlet usia 13 - 17 tahun. Dan dapat di lanjutkan pada tahap penelitian selanjutnya.

Kata Kunci : Latihan Kekuatan Otot Lengan, *Flying Shoot* Bola Tangan

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmatnya sehingga penulisan proposal skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Adapun judul proposal skripsi ini adalah “Pengembangan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Untuk Meningkatkan Hasil *Flying Shoot* Bola Tangan Pada Atlet Usia 13 - 17 Tahun” guna memenuhi sebagian persyaratan untuk melanjutkan pada penyusunan tugas akhir yaitu skripsi pada program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini masih terdapat banyak kelemahan serta keterbatasan yang ada sehingga dalam menyelesaikan penyusunan laporan proposal skripsi ini banyak diperoleh bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung baik berupa tenaga maupun pikiran sehingga penyusunan proposal skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Maka dari itu perkenankanlah saya untuk mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya dan memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” Bekasi, dan selaku dosen pembimbing yang sudah meluangkan waktu, tenaga, serta motivasi untuk memberi pengarahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar.
4. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO selaku Dosen Pembimbing.
5. Kedua orang tua penulis yang selalu memberikan support dalam bentuk apapun selama menjalankan perkuliahan.

Kami menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesalahan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Bekasi, 19 Agustus 2022

Penulis

Anugrah Bayu Sekti

NPM.41182191170003

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	2
C. Batasan Masalah.....	2
D. Rumusan Masalah.....	2
E. Tujuan Penelitian.....	2
F. Spesifikasi Produk.....	3
G. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN TEORITIS	4
A. Hakikat Bola Tangan.....	4
B. Hakikat Latihan	11
C. Hakikat <i>Flying Shoot</i>	17
D. Hakikat Otot Lengan	18
E. Penelitian yang relevan	20
F. Kerangka Berfikir.....	22

BAB III METODE PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN	23
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Waktu.....	23
C. Tempat Penelitian.....	23
D. Desain Penelitian.....	24
E. Definisi Operasional Penelitian	24
F. Prosedur Pengembangan	25
G. Instrumen Penelitian.....	27
H. Teknik Analisis Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Produk Pengembangan	31
1. Analisis Kebutuhan.....	32
2. Deskripsi <i>Draf</i> Produk Awal	32
3. Deskripsi Data Validasi Ahli	37
4. Revisi <i>Draf</i> Produk Awal.....	41
5. Kajian Produk Akhir.....	45
6. Hasil Penilaian Rata-Rata Uji Validasi	50
B. Pembahasan	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
DAFTAR LAMPIRAN.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Ukuran Lapangan Bola Tangan.....	8
Gambar 2.2 Faktor Pendukung Dalam Basic Skill In High Performance.....	8
Gambar 2.3 Teknik Dasar Yang Harus Di Kuasai Dalam Permainan Handball.....	9
Gambar 2.4 Latihan <i>Passing With Rubber</i>	18
Gambar 2.5 Latihan <i>Squadthurs</i>	19
Gambar 2.6 Latihan <i>Push Up & Shoot</i>	20
Gambar 2.7 Latihan <i>Zig – Zag Dengan Tangan</i>	21
Gambar 2.8 Latihan <i>Triceps Push Down</i>	22
Gambar 2.9 Latihan <i>Triceps Dumbbel Kick Back</i>	23
Gambar 2.10 Latihan <i>Seated Overhead Dumbbel Extwnsion</i>	24
Gambar 2.11 Latihan <i>Seated Overhead Drumbell Extension</i>	25
Gambar 2.12 Saat melakukan <i>flying shoot</i>	27
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	34
Gambar 3.2 Prosedur Pengembangan.....	36
Gambar 4.2 Latihan <i>Passing With Rubber</i>	44
Gambar 4.3 Latihan <i>Squadthhurs</i>	45
Gambar 4.4 Latihan <i>Push Up and Shoot</i>	46
Gambar 4.5 Latihan <i>zig-zag dengan tangan</i>	47
Gambar 4.6 Latihan <i>Triceps Push down</i>	48
Gambar 4.7 <i>Tricep Dumbbel Kick Back</i>	49
Gambar 4.8 <i>Latihan Seated Overhead Dumbbel Extwnsion</i>	50
Gambar 4.9 Latihan <i>Seated Overhead Drumbell Extension</i>	51
Gambar 4.15 Latihan <i>Passing With Rubber</i>	68
Gambar 4.16 Latihan <i>Squadthhurs</i>	69
Gambar 4.17 Latihan <i>Push Up and Shoot</i>	70
Gambar 4.18 Latihan <i>zig-zag dengan tangan</i>	71
Gambar 4.19 Latihan <i>Triceps Push down</i>	72
Gambar 4.20 <i>Tricep Dumbbel Kick Back</i>	73
Gambar 4.21 <i>Latihan Seated Overhead Dumbbel Extwnsion</i>	74
Gambar 4.22 Latihan <i>Seated Overhead Drumbell Extension</i>	75

DAFTAR TABEL

Gambar 2.13 Tabel Pengembangan Model Latihan.....	32
Gambar 3.3 Tabel <i>Instrumen Penelitian R&D Latihan Fisik</i>	38
Gambar 3.5 Tabel Kriteria Penilaian.....	40
Gambar 3.6 Tabel Kategori Persentase Kelayakan Dalam Skala Persentase.....	41
Gambar 4.1 Tabel Hasil Analisis Kebutuhan.....	43
Gambar 4.10 Tabel <i>Hasil Angket dari Tenaga Ahli</i>	54
Gambar 4.11 Tabel <i>Hasil Penilaian Ahli Kepelatihan</i>	55
Gambar 4.12 Tabel <i>Hasil Penilaian Ahli Motorik</i>	56
Gambar 4.13 Tabel <i>Hasil Penilaian Ahli Atletik</i>	57
Gambar 4.5 Tabel Kategori Kelayakan dalam Skala Persentase.....	57
Gambar 4.14 Tabel Perbedaan Antara <i>Draf Produk Awal Dengan Revisi Draf Produk Awal</i>	59
Gambar 4.23 Tabel <i>Kategori Kelayakan Skala Persentase</i>	77