

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN AKURASI *FLYING SHOOT*
BOLA TANGAN MELALUI BERBASIS PERMAINAN PADA USIA 14-17
TAHUN CLUB *HANDBALL* BOGOR TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh :

AKHMAD FAKHRI

411821191170138

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

2022

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN AKURASI FLYING SHOOT BOLA
TANGAN MELALUI BERBASIS PERMAINAN PADA USIA 14-17 TAHUN
CLUB HANDBALL BOGOR TIMUR

Pembimbing



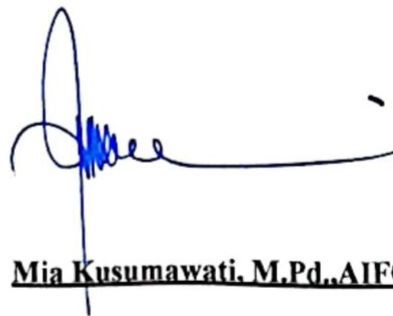
Dr. Khurotul Aini, M.Pd

Mengetahui
Dekan FKIP Unisma "45" Bekasi

Disahkan Oleh
Ketua Program Studi PJKR



Yudi Budianti, M.Pd



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI
PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN AKURASI *FLYING SHOOT*
BOLA TANGAN MELALUI BERBASIS PERMAINAN PADA USIA 14-17
TAHUN CLUB *HANDBALL* BOGOR TIMUR

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Akhmad Fakhri 41182191170138

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

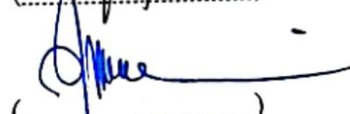
Pada Tanggal 08 Agustus 2022

Dinyatakan memenuhi syarat Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti., M.Pd

()

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

()

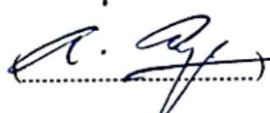
Penguji I : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

()

Penguji II : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

()

Penguji III : Adli Azhari, M.Pd

()

Bekasi,

Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Akhmad Fakhri
NPM : 41182191170138
Fakultas : Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan Program
Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Perguruan Tinggi : Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan tidak ada bagian didalamnya 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, 08 Agustus 2022



Akhmad Fakhri

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto: "Selalu menjadi versi tingkat pertama dari dirimu sendiri, bukan versi tingkat kedua dari orang lain."

Persembahan:

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Kedua Orang Tua Bapak Subari dan Ibu Sri Iswantini yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberi kasih sayang terhadap keluarga.
2. Teman-teman Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi angkatan 2017.
3. Almamater Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan lebih lanjut.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan penelitian selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Bekasi, 08 Agustus 2022

Yang menyatakan

Akhmad Fakhri

ABSTRAK

Akhmad Fakhri 41182191170138. "Pengembangan Model Latihan Akurasi *Flying Shoot* Bola Tangan Melalui Berbasis Permainan Pada Usia 14-17 Tahun Club *Handball* Bogor Timur". Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Islam "45" Bekasi.

Bola tangan merupakan salah satu olahraga permainan yang memerlukan kelincahan dan kecepatan serta keteampilan dalam teknik dasar seperti, menangkap, melempar, mendribble, menshooting, menghadang lawan dan menjaga gawang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan akurasi *shooting* dalam permainan bola tangan agar dapat dikembangkan dan memberikan kemudahan dalam menyampaikan materi. Metode yang digunakan adalah *Research and Development*. Menurut Borg and Gall penelitian ini menggunakan 10 langkah penelitian. Namun karena status pandemi *covid-19* di Indonesia, maka penelitian ini hanya menggunakan 5 langkah penelitian *Research and Development* yaitu (1) potensi masalah (2) pengumpulan data (3) desain produk (4) validasi desain (5) revisi desain.

Hasil dari penelitian Pengembangan model latihan akurasi *flying shoot* bola tangan melalui berbasis permainan pada usia 14-17 tahun club *handball* bogor timur memiliki skor 90.5% dari ahli dosen kepelatihan, skor 94% ahli dosen bola tangan, skor 92% ahli dosen motorik.

Dapat disimpulkan bahwa model latihan akurasi *flying shoot* mendapatkan hasil kelayakan 93%, maka kelayakan model dinyatakan dapat lanjut ke tahap selanjutnya.

Kata Kunci : Model, Bola Tangan, *Flying Shoot*

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsi ini. Penulis sadar bahwa usaha dan perjuangan penulis yang maksimal bukanlah perjuangan dari penulis sendiri, karena tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak mustahil proposal skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu pada kesempatan ini pula penulis mengucapkan terimakasih yang sedalam- dalamnya kepada:

1. Bapak Dr. Hermanto. Drs., M.M., S.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, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd, AIFO, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi,
4. Dr. Khurotul Aini, M.Pd selaku dosen pembimbing yang sudah meluangkan waktu, tenaga, serta motivasi untuk memberi pengarahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Skripsi dengan lancar.
5. Ibu Aisya Kemala M.Pd Selaku Ahli Kepelatihan yang sudah meluangkan waktu, tenaga, serta motivasi untuk memberi pengarahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Skripsi dengan lancar.
6. Bapak Enjang A Mustaqim M.Pd Selaku Ahli Bola Tangan yang sudah meluangkan waktu, tenaga, serta motivasi untuk memberi pengarahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Skripsi dengan lancar.
7. Ibu An Andini Dwi Intani M.Or Selaku Ahli Ilmu Motorik yang sudah meluangkan waktu, tenaga, serta motivasi untuk memberi pengarahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Skripsi dengan lancar.
8. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan, doa dan restu. Untuk teman-teman seangkatan dan, senior dan semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Bekasi, 08 Agustus 2022

Akhmad Fakhri

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang Masalah	1
B.Batasan Masalah dan Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian dan Kegunaan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E.Spesifikasi Produk.....	8
BAB II	9
KAJIAN PUSTAKA	9
A.Konsep Pengembangan Model	9
B.Permainan Bola Tangan.....	10
C.Hakikat Teknik Dasar Bola Tangan.....	11
D.Perinsip-Perinsip Latihan.....	19
E.Permainan.....	23
F.Macam-Macam Latihan <i>Flying Shoot</i>	23
G.Penelitian Yang Relevan	24
H.Karakteristik Usia 14-17.....	25
I.Kerangka Berfikir.....	26
J.Draft Model	27

BAB III.....	29
PROSEDUR PENELITIAN.....	29
A. Metode Penelitian	29
B. Desain Penelitian	31
C. Prosedur Pengembangan	32
D. Teknik Analisis Data	33
BAB IV	35
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Produk Pengembangan	35
B. Analisis Kebutuhan.....	35
C. Deskripsi Draft Produk	37
D. Deskripsi Data Validasi Ahli	50
E. Pembahasan.....	57
BAB V	60
KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	65
RIWAYAT PENELITI.....	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Passing Melompat</i>	12
Gambar 2.2 <i>Passing Samping</i>	12
Gambar 2.3 <i>Passing Belakang</i>	13
Gambar 2.4 <i>Overhead Pass</i>	13
Gambar 2.5 <i>Bounce Pass</i>	14
Gambar 2.1 <i>Chesst Pass</i>	14
Gambar 2.7 <i>Menangkap Bola</i>	15
Gambar 2.8 <i>Dribble</i>	15
Gambar 2.10 <i>Jump Shoot</i>	16
Gambar 2.12 <i>Fall Shoot</i>	17
Gambar 2.13 <i>Side Shoot</i>	18
Gambar 2.14 <i>Flying Shoot</i>	18
Gambar 2.15 <i>Reserve Shoot</i>	19
Gambar 2.16 <i>Menghadang Lawan</i>	19
Gambar 3.1 <i>Desain Penelitian</i>	32

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kategori Kelayakan dalam Skala Presentase.....	34
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan.....	36
Tabel 4.2 Hasil Penilaian “Pengembangan Model Latihan Akurasi <i>Flying Shoot</i> Bola Tangan Berbasis Permainan Pada Usia 14-17Tahun” Validasi Ahli Dosen Kepelatihan	51
Tabel 4.3 Hasil Penilaian “Pengembangan Model Latihan Akurasi <i>Flying Shoot</i> Bola Tangan Berbasis Permainan Pada Usia 14-17 Tahun” Validasi Ahli Dosen Bola Tangan	53
Tabel 4.4 Hasil Penilaian “Pengembangan Model Latihan Akurasi <i>Flying Shoot</i> Bola Tangan Berbasis Permainan Pada Usia 14-17Tahun” Validasi Ahli Dosen Motorik.....	55