

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL* DAN *PLIOMETRIK DEPTH JUMP*
TERHADAP HASIL *FLYING SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLA TANGAN
PESERTA DIDIK MADRASAH ALIYAH NEGERI 1
PALEMBANG**

SKRIPSI

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

**oleh:
MUHAMMAD RAMDAN AJI
NIM: 151330034**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN, ILMU PENDIDIKAN, DAN BAHASA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2019**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : **Pengaruh Latihan *Medicine Ball* dan Pliometrik *Depth Jump* terhadap Hasil *Flying Shoot* dalam Permainan Bola Tangan Peserta Didik Madrasah Aliyah Negeri 1 Palembang**
Nama : **Muhammad Ramdan Aji**
NIM : **151330034**
Progeram Studi : **Pendidikan Olahraga**

menyetujui,

Pembimbing



Arif Hidayat, M.Pd.

NIP/NIDN: 150108440/ 0205058801

**Ketua,
Program Studi
Pendidikan Olahraga**

**Dekan,
Fakultas Keguruan, Ilmu
Pendidikan, dan Bahasa
Universitas Bina Darma**



Universitas Bina Darma
Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Bahasa

Dr. M. Haris Satria, M.Pd.
NIP/NIDN: 120109367/029212889

Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.
NIP/NIDN: 1101103324/0019124002

Tanggal lulus 28 Agustus 2019

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI




**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL* DAN *PLIOMETRIK DEPTH JUMP*
TERHADAP HASIL *FLYING SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLA TANGAN
PESERTA DIDIK MADRASAH ALIYAH NEGERI 1
PALEMBANG**

SKRIPSI

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

**oleh:
MUHAMMAD RAMDAN AJI
NIM:151330034**

**Skripsi ini telah diujikan tanggal 28 Agustus 2019 dan telah disempurnakan
berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji.**

Komisi Penguji	Tanda tangan	Tanggal
1. Arif Hidayat, M.Pd.		01-10-2019
2. Dr. M. Haris Satria, M.Pd.		01-10-2019
3. Dr. Bayu Hardiyono, M.Pd.		30-09-2019

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Muhammad Ramdan Aji

NIM : 151330034

dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan pembimbing;
3. di dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. saya bersedia Skripsi yang saya hasilkan ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan *plagiarism checker* serta diunggah ke internet, sehingga dapat diunduh publik secara daring;
5. Surat Pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam Pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang 28 Agustus 2019



ibuat Pernyataan,

Muhammad Ramdan Aji

NIM: 151330034

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Kesuksesan tidak akan bertahan jika dicapai dengan jalan pintas.” (Muhammad Ramdan Aji, 2019)

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. orangtuaku tercinta, ayah Mustofa dan mama Megawati yang telah merawat, membimbing, mendidik dan mendoakan saya agar bisa dengan mudah menggapai kesuksesan;
2. adik-adik saya Muhammad Asrinal Fahmi, Aulia Melisa, dan Yopi Patria, terima kasih atas doa dan kasih sayang yang telah kalian berikan.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Medicine Ball* dan Pliometrik *Depth Jump* terhadap hasil *Flying Shoot* dalam permainan bola tangan siswa ekstrakurikuler sekolah MAN 1 Palembang. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Experimental Design* dengan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design* dengan memberikan *pretest* sebelum diberi perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola tangan di sekolah MAN 1 Palembang yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *sampling jenuh* atau disebut penelitian *sensus*. Analisis data yang dilakukan yaitu data hasil perhitungan statistik “uji t” didapat hasil 10,5 sedangkan T_{tabel} adalah 1,7, hasil $t_{hitung} = 10,5$ tolak ukur hipotesis yaitu H_0 Tidak ada pengaruh latihan *Medicine Ball* dan *Pliometrik Depth Jump* terhadap kemampuan *flying shoot* dalam permainan bola tangan siswa ekstrakurikuler Sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Palembang, H_a Ada pengaruh latihan *Medicine Ball* dan *Pliometrik Depth Jump* terhadap kemampuan *flying shoot* dalam permainan bola tangan siswa ekstrakurikuler Sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Palembang. Dengan demikian hasil $t_{hitung} = 10,5 > t_{tabel} = 1,7$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *Medicine Ball* dan *Pliometrik Depth Jump* terhadap kemampuan *flying shoot* dalam permainan bola tangan siswa ekstrakurikuler Sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Palembang.

Kata kunci: *medicine ball*, *pliometrik depth jump*, *flying shoot*, bola tangan.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Medicine Ball and Plyometrics Depth Jump exercises on the results of Flying Shoot in the extracurricular handball game of MAN 1 Palembang students. This study uses the Quasi Experimental Design method in the form of One-Group Pretest-Posttest Design by giving a pretest before being treated. The population in this study were male students who participated in handball extracurricular activities at MAN 1 Palembang, totaling 20 students. The sampling technique in this study was saturated sampling or called census research. Data analysis was carried out, namely the data from the statistical results of the "t test" obtained a result of 10.5 while the Ttable was 1.7, the result of tcount = 10.5. H0 There is no effect of Depth Jump Medicine Ball and Pliometrics exercises on the flying shoot ability in the extracurricular handball game of the Aliyah State Madrasah School 1 Palembang, Ha Aliyah Negeri 1 Palembang. Thus the results of tcount = 10.5 > t table = 1.7, which means there is a significant influence on the practice of Medicine Ball and Pliometrics Depth Jump on the ability to fly shoot in the handball game extracurricular students at the Aliyah Negeri 1 Palembang Madrasah School

Keywords: medicine ball, plyometrics depth jump, flying shoot, hand ball.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah swt. karena berkat rahmat, hidayah, dan petunjukNya penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini tepat waktu. Skripsi ini berjudul “ Pengaruh Latihan *Medicine Ball* dan Pliometrik *Depth Jump* terhadap Hasil *Flying Shoot* dalam Permainan Bola Tangan Peserta Didik Madrasah Aliyah Negeri 1 Palembang”. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Program Studi Pendidikan Olahraga; Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan, dan Bahasa (FKIPB); Universitas Bina Darma Palembang.

Dalam penulisan Skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan, semangat serta dorongan dari semua pihak baik dari segi materi maupun moril tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang;
2. Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D. Dekan FKIPB Universitas Bina Darma Palembang;
3. Dr. M. Haris Satria, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga; FKIPB; Universitas Bina Darma Palembang;
4. Arif Hidayat, M.Pd. sebagai Pembimbing yang telah memberikan bimbingan serta motivasi dalam penulisan Skripsi ini;
5. Teman-teman seperjuangan dari awal perkuliahan hingga saat ini.
6. Hj. Rusmala Dewi, S.Pd., M.M. Kepala Sekolah, Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Palembang atas izin melaksanakan penelitian ini;

7. Muallimin, S.Pd. Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) atas bantuannya dalam mengumpulkan data penelitian ini;
8. peserta didik Madrasah Aliyah Negeri 1 Palembang, khususnya peserta didik ekstrakurikuler permainan bola tangan atas partisipasinya dalam penelitian ini;
9. Almamater: Program Studi Pendidikan Olahraga; FKIPB; Universitas Bina Darma Palembang atas kesempatan yang telah diberikan dalam menimba ilmu di Lembaga ini.

Penulis berdoa semoga Allah swt memberikan imbalan atas semua bantuan yang diberikannya. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu, khususnya pembelajaran cabang olahraga permainan bola tangan.

Palembang 28 Agustus 2019

Penulis,



Muhammad Ramdan Aji

NIM: 151330034

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
<i>MOTTO</i> DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Tinjauan Tentang Bola Tangan	8
1. Pengertian Bola Tangan	8
2. Aturan Permainan Bola Tangan	8
a. Jumlah Pemain	8
b. Lapangan Permainan	8

	Halaman
c. Bola yang Dipakai	10
d. Aturan Pertandingan	10
e. Pelanggaran-pelanggaran	13
3. Teknik Bermain Bola Tangan	13
B. Tinjauan Tentang Latihan	16
1. Pengertian Latihan	16
2. Prinsip-prinsip Latihan	16
C. Tinjauan Tentang Latihan <i>MedicineBall</i>	18
1. Pengertian <i>Medicine Ball</i>	19
2. Cara Melakukan Latihan <i>Medicine Ball</i>	19
3. Manfaat Melakukan Latihan <i>Medicine Ball</i>	20
D. Tinjauan Tentang Pliometrik <i>Depth Jump</i>	20
1. Pengertian <i>Depth Jump</i>	20
2. Cara Melakukan Pliometrik <i>Depth Jump</i>	21
3. Keuntungan dan Kelemahan Latihan Pliometrik <i>Depth Jump</i>	22
E. Tinjauan Tentang <i>Flying Shoot</i>	22
1. Pengertian <i>Flying Shoot</i>	22
2. Teknik Dasar <i>Flying Shoot</i>	23
F. Kerangka Berpikir	25
G. Kajian Penelitian Yang Relevan	26
H. Hipotesis	30

BAB III METEDOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian	31
B. Rancangan Penelitian	31
C. Variabel Penelitian	32
D. Tempat dan Waktu Penelitian	32
1. Tempat Penelitian	32
2. Waktu Penelitian	32
E. Populasi dan Sampel Penelitian	32
1. Populasi	32
2. Sampel	32
a. Teknik Pengumpulan Data	33
b. Teknik Analisis Data	34
1. Uji Normalitas	34
2. Uji Homogenitas	36
3. Uji Hipotesis	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	38
1. Deskripsi Tempat Penelitian	38
2. Karakteristik Sampel	38
3. Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i>	39
4. Deskripsi Hasil <i>Post Test</i>	39

	Halaman
5. Deskripsi Data Peningkatan Latihan <i>Medicine Ball</i> dan Pliometrik	
<i>Depth Jump</i>	40
B. Analisis Data	40
1. Uji Normalitas	41
2. Uji Normalitas <i>Post Test</i>	45
3. Uji Homogenitas	49
4. Uji Hipotesis	50
C. Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Post Test Flying Shoot</i>	53
D. Pembahasan Hasil	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR RUJUKAN	58
LAMPIRAN-LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel Distribusi tes hasil <i>flying shootpretest</i>	38
2. Tabel Distribusi Data hasil <i>flying shootposttest</i>	38
3. Tabel Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	39
4. Tabel Hasil <i>pre-testflying shoot</i>	40
5. Tabel Distribusi Frekuensi <i>pretest</i>	43
6. Tabel Hasil <i>Pos-Testflying shoot</i>	44
7. Tabel Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i>	47
8. Perhitungan Uji Homogenitas	48
9. Skor <i>Pretest</i> dan <i>Post Test</i>	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Lapangan Permainan Bola Tangan	9
2. Cara Melakukan <i>Depth Jump</i>	21
3. Posisi Menolak/Meloncat	22
4. Posisi Melayang/Menembak	23
5. Posisi Mendarat	23
6. Kerangka Berpikir	24
7. Tes dan Pengukuran <i>Flying Shoot</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. SK Penetapan Dosen Pembimbing	60
2. Surat Izin Penelitian untuk Penulisan Skripsi	61
3. Surat Keterangan Penelitian dari Madrasah Aliyah Negeri 1 Palembang	62
4. Formulir Permohonan Pengajuan Judul TA	63
5. Formulir Perbaikan Seminar Proposal Penelitian	64
6. Formulir Perbaikan Komprehensif	65
7. Surat Keterangan Lulus Ujian Seminar Komprehensif	66
8. Lembar Konsultasi	67
9. Daftar Kehadiran Siswa	68
10. Pertemuan Pertama Pelaksanaan <i>Pretest</i>	69
11. Pertemuan ke 2-4 Latihan <i>Medicine Ball</i> dan Pliometrik <i>Depth Jump</i>	71
12. Pertemuan ke 5-7 Latihan <i>Medicine Ball</i> dan Pliometrik <i>Depth Jump</i>	72
13. Pertemuan ke 8-10 Latihan <i>Medicine Ball</i> dan Pliometrik <i>Depth Jump</i>	73
14. Pertemuan ke 11-13 Latihan <i>Medicine Ball</i> dan Pliometrik <i>Depth Jump</i>	74
15. Pertemuan ke 14 Pelaksanaan <i>Post test</i>	75
16. Tabel F	76
17. Tabel t	77
18. Gambar Penelitian	78
19. <i>Plagiat Checker</i>	79
20. Daftar Riwayat Hidup	81

