

**PENGARUH LATIHAN BEBAN DENGAN
MODIFIKASI *DUMBBELL* MENGGUNAKAN BOTOL
AIR MINERAL TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*
BOLA TANGAN DI UPTD SPF SMP NEGERI 5
BONDOWOSO**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**OCTAVIRA WAHYUNINGTYAS
NIM 195900002**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2023**

**PENGARUH LATIHAN BEBAN DENGAN MODIFIKASI
DUMBBELL MENGGUNAKAN BOTOL AIR MINERAL
TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* BOLA
TANGAN DI UPTD SPF SMP NEGERI 5 BONDOWOSO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan psikologi Universitas
PGRI Adi Buana Surabaya unutk memenuhi sebagaian
Peryaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pada
Program Studi Pendiddikan Jasmanai

**Octavira Wahyuningtyas
NIM 195900002**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Octavira Wahyuningtyas
NIM : 195900002
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Beban Dengan Modifikasi *Dumbbell* Menggunakan Botol Air Mineral Terhadap Kemampuan *Shooting* Bola Tangan Di UPTD SPF SMP Negeri 5 Bondowoso.

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 06 Desember 2022

Dosen Pembimbing I,

Dosen Pembimbing II,

Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd

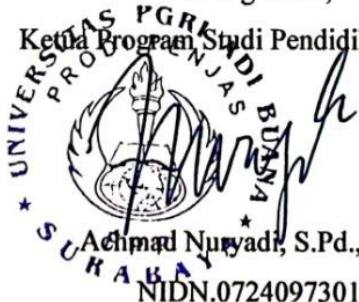
NIDN.0720046203

Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd

NIDN.0708108805

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Achmad Nurwadi, S.Pd., M.Pd.

NIDN.0724097301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Octavira Wahyuningtyas dengan judul “Pengaruh latihan Beban Dengan Modifikasi *Dumbbell* Menggunakan Botol Air Mineral Terhadap Kemampuan *Shooting* Bola Tangan di UPTD SPF SMP Negeri 5 Bondowoso” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 21 Desember 2022.

Dewan Penguji:

1. Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd

Ketua



2. Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd

Anggota



3. Brahmana Rangga Prastyana, S.Pd., M.Pd

Anggota



Mengesahkan
Dekan FPP,



Dr. Santika Rentika Hadjo M.Kes

Mengetahui
Ketua Program Studi,



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.



BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini Rabu tanggal 21 bulan Desember tahun 2022

telah dilaksanakan Ujian Skripsi dari:

Nama Mahasiswa : Octavira Wahyuningtyas
NIM : 195900002
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN BEBAN DENGAN MODIFIKASI
DUMBBELL MENGGUNAKAN BOTOL AIR MINERAL
TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING BOLA TANGAN
DI UPTD SPF SMP NEGERI 5 BONDOWOSO

Penguji I

(Dr. Drs. Abd Cholid, S.Pd., M.Pd.)
NIDN 0720046203

Penguji II

(Gatot Magirsal Utomo, S.Pd., M.Pd.)
NIDN 0708108805

Penguji III

(Brahmana Rangga Prastyana, S.Pd., M.Pd.)
NIDN 0718108801

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Octavira Wahyuningtyas
NIM : 195900002
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi Dan Psikologi

Menyatakan dengan ini bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar merupakan hasil karya seni saya sendiri bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Demikian pernyataan ini saya buat, apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Surabaya, 06 Desember 2022
Yang membuat pernyataan,



Octavira Wahyuningtyas

ABSTRAK

Wahyuningtyas, Octavira. 2022. Pengaruh Latihan Beban Dengan Modifikasi *Dumbbell* Menggunakan Botol Air Mineral Terhadap Kemampuan *Shooting* Bola Tangan Di UPTD SPF SMP Negeri 5 Bondowoso. Skripsi, Program Studi: Pendidikan Jasmani, Fakultas: Pedagogi dan Psikologi, Pembimbing (1) Dr. Drs. Abd. Cholid,S.Pd., M.Pd (2) Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Modifikasi *Dumbbell*, *Shooting* Bola Tangan, Kemampuan.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektifitas penggunaan latihan beban dengan menggunakan modifikasi *dumbbell* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola tangan.

Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan metode *two-grup pretest (pretest- posttest design)*. dibentuk dua kelompok yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dimana semua kelompok akan melakukan pretest terlebih dahulu, kemudia kelompok eksperimen akan mendapatkan tindakan/ekperimen sedangkan kelompok control tidak mendapatkan tindakan/eksperimen. Kemudian kedua kelompok tersebut juga sama-sama melakukan posttest. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas 8c SMP Negeri 5 Bondowoso yang berjumlah 26 siswa. Dan 16 siswa sebagai sampel untuk penelitian. Dimana 8 siswa sebagai kelompok eksperimen, dan 8 siswa sebagai kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa “Ada Pengaruh Latihan Beban Dengan Modifikasi *Dumbbell* Menggunakan Botol Air Mineral Terhadap Kemampuan *Shooting* Bola Tangan di UPTD SPF SMP Negeri 5 Bondowoso”, dengan nilai Sig. paired sample test pada grup eksperimen sebesar 0,001 dimana $0,001 < 0.05$.

ABSTRACT

Wahyuningtyas, Octavira. 2022. The Effect of Weight Training with Dumbbell Modifications Using Mineral Water Bottles on Handball Shooting Ability at UPTD SPF SMP Negeri 5 Bondowoso. Thesis, Study Program: Physical Education, Faculty: Pedagogi and Psychology, Advisor (1) Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd (2) Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Dumbbell Modification, Handball Shooting, Ability.

The purpose of this study was to determine the effectiveness of using weight training using dumbbell modifications on shooting ability in handball games.

In this study the researcher will use the two-group pretest method (pretest-posttest design). Two groups were formed consisting of an experimental group and a control group. Where all groups will do the pretest first, then the experimental group will get the action/experiment while the control group will not get the action/experiment. Then the two groups also did the posttest. The population in this study were 26 grade 8c students of SMP Negeri 5 Bondowoso. And 16 students as a sample for research. Where 8 students as the experimental group, and 8 students as the control group.

The results of this study stated that "There is an Effect of Weight Training with Dumbbell Modification Using Mineral Water Bottles on Handball Shooting Ability at UPTD SPF SMP Negeri 5 Bondowoso", with a value of Sig. paired sample test in the experimental group of 0.001 where $0.001 < 0.05$.

MOTTO

“HIDUPLAH DENGAN MENJADI DIRIMU SENDIRI, BUKAN
MENJADI APA YANG DIINGINKAN ORANG LAIN”

“AKU BISA, AKU PASTI BISA, DAN AKU HARUS BISA”

Skripsi ini saya dedikasikan kepada:

1. Allah S.W.T yang sudah mempermudah segala urusan selama menempuh gelar sarjana ini.
2. Keluarga yang telah memberikan dukungan baik moral maupun materi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
3. Dosen pembimbing Dr. Drs. Abd. Cholid,S.Pd., M.Pd dan Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd. yang telah membimbing dengan penuh kesabaran dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dosen-dosen pendidikan jasmani yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
5. Teman baik penulis, yaitu Khoirotun Nisa' M.J, Maria Konstantina Bara, dan Muhammad Triatmojo yang telah memberikan dukungan, serta semangat selama penulisan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah hirabbil alamin puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Beban Dengan Modifikasi *Dumbbell* Menggunakan Botol Air Mineral Terhadap Kemampuan *Shooting* Bola Tangan Di UPTD SPF SMP Negeri 5 Bondowoso” dapat terselesaikan. Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd.) dari Jurusan Pendidikan Jasmani.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan kali ini perkenankan penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat

1. Dr. M. Subandowo, MS. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes., Dekan Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd dan Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.

5. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan semua ilmu yang tidak dapat ternilai harganya selama belajar di program studi pendidikan jasmani.

6. Nenek dan Ibu yang telah membantu baik berupa materi maupun motivasi yang senantiasa mengiringi langkahku dengan doa-doanya.

7. Semua teman-teman dekat yang telah membantu memberikan saran untuk kelancaran skripsi ini.

Penulis yakin bahwa penelitian ini masih banyak memerlukan masukan, oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan. Dan semoga penelitian ini dapat bermanfaat.

Surabaya, 06 Desember 2022

Penulis

Octavira Wahyuningtyas

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Keaslian Tulisan.....	iv
Abstrak	v
Motto.....	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah	4
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Variable Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II LANDASAN TEORI..... 7

A. Kajian Pustaka	7
1. Permainan Bola Tangan	7
2. Shooting Bola Tangan.....	10
a. <i>The Standing Throw Shot</i>	11
b. <i>The Jump Shot</i>	12
c. <i>The Dive Shot</i>	13
d. <i>The Fall Shot</i>	14
e. <i>The Side Shot</i>	15
f. <i>The Flying Shot</i>	15
g. <i>The Reverse Shot</i>	17
3. Teknik Tembakan Berdiri	17
4. Prinsip-Prinsip Latihan	18
a. Prinsip Beban Meningkatkan Progresif	19
b. Prinsip Bervariasi	20

c. Prinsip Individual	20
d. Prinsip Spesifik	20
e. Prinsip Beban Berlebih	21
f. Prinsip Latihan Kembali Asal	21
5. Latihan Beban	22
a. Latihan <i>Ticep Extension</i>	22
b. Latihan <i>Lateral Raise</i>	24
6. SMP Negeri 5 Bondowoso	
a. Visi, Misi, dan Tujuan Sekolah	27
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	29
C. Kerangka Konseptual	30
D. Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Rancangan Penelitian.....	32
B. Populasi Dan Sampel	34
C. Teknik Pengumpulan Data.....	35
D. Teknik Analisis Data	38
E. Jadwal Penelitian	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan	53
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Data <i>Pre Test</i> Grup Eksperimen	42
4.2 Data <i>Post Test</i> Grup Eksperimen.....	43
4.3 Data <i>Pre Test</i> Grup Kontrol.....	45
4.4 Data <i>Post Test</i> Grup Kontrol	46
4.5 Hasil Uji Normalitas Grup Kontrol dan Eksperimen	47
4.6 Hasil Uji Homogenitas	48
4.7 <i>Sample Paired T-Test</i> Grup Eksperimen	50
4.8 <i>Sample Paired T-Test</i> Grup Kontrol.....	51
4.9 <i>Paired Sample Correlations</i> Grup Eksperimen.....	51
4.10 <i>Paired Sample Correlations</i> Grup Kontrol	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Bola Tangan.....	9
2.2 <i>The Standing Throw Shot</i>	12
2.3 <i>The Jump Shot</i>	13
2.4 <i>The Dive Shot</i>	14
2.5 <i>The Fall Shot</i>	14
2.6 <i>The Side Shot</i>	15
2.7 <i>The Flying Shot</i>	16
2.8 Teknik <i>The Flying Shot</i>	16
2.9 <i>The Reverse Shot</i>	17
2.10 Tembakan Berdiri.....	18
2.11 <i>Tricep Extensions</i>	23
2.12 <i>Tricep Extensions</i>	24
2.13 <i>Lateral Raise</i>	25
2.14 <i>Lateral Raise</i>	26
3.1 Peluit dan <i>Stopwatch</i>	35
3.2 Modifikasi <i>dumbbell</i> menggunakan botol air mineral.....	36
3.3 Bola tangan.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1: Permohonan Izin Penelitian	60
Lampiran 2: Surat Keterangan Penelitian.....	61
Lampiran 3: Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	62
Lampiran 4: Program Latihan Beban	69