

**PENGARUH METODE LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP
HASIL *SHOOTING STANDING SHOT* BOLA TANGAN
POPDA KOTA BANDUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian
Dari syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:

Ihsan Hayatul Barokah

1901837

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
TAHUN 2023**

**PENGARUH MOTODE LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP
HASIL *SHOOTING STANDING SHOT* BOLA TANGAN
POPDA KOTA BANDUNG**

Oleh:

Ihsan Hayatul Barokah

1901837

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
pemeroleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga

© Ihsan Hayatul Barokah
Universitas Pendidikan Indonesia
Juni 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan
dicetak ulang, dipoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin penulis

HALAMAN PENGESAHAN

IHSAN HAYATUL BAROKAH

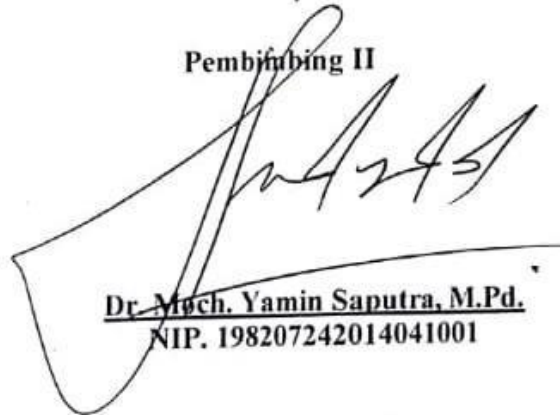
**PENGARUH MOTODE LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP
HASIL *SHOOTING STANDING SHOT* BOLA TANGAN
POPDA KOTA BANDUNG**

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing:
Pembimbing I



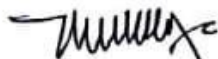
Dr. Yadi Sunarvadi, M.Pd.
NIP. 196510171992031002

Pembimbing II



Dr. Moch. Yamin Saputra, M.Pd.
NIP. 198207242014041001

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Keperawatan Olahraga UPI



Dr. H. Mulyana, M.Pd
NIP. 197108041998021001

ABSTRAK

PENGARUH MOTODE LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP HASIL *SHOOTING STANDING SHOT* BOLA TANGAN POPDA KOTA BANDUNG Pembimbing

Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd.

Dr. Moch. Yamin Saputra, M.Pd.

Ihsan Hayatul Barokah

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode latihan life kinetik terhadap hasil shooting sanding shoot bola tangan popda kota bandung dan untuk mengetahui Signifikansi hasil manakah yang lebih baik dari metode latihan life kinetik dengan metode latihan konvensional. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah Pre-test dan Posttest. Jumlah populasi yang ada di Kota Bandung berjumlah 24 orang. Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang penulis gunakan adalah total sampling. Dari total sampel yang diambil berjumlah 12 orang putra dan 12 orang putri diambil dari jumlah total populasi, dibagi menjadi 2 Kelompok, 6 orang putra dan 6 orang putri mendapat treatment metode latihan life kinetik dan 6 orang putra dan 6 orang putri lagi metode latihan konvensional, pembagian kelompok latihan menggunakan rumus A-B-B-A sesuai hasil dari pretest. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini untuk tingkat keterampilan shooting tanding shot adalah modifikasi gawang. Teknik analisis data yang diperoleh selama penelitian adalah uji normalitas, uji homogenitas, uji rata-rata, menghitung simpangan baku, uji signifikansi peningkatan hasil dan menarik kesimpulan. Berdasarkan pengolahan data dan hasil analisis diperoleh hasil tes latihan life kinetik terhadap hasil shooting putra memiliki meningkatkan 35%, sedangkan latihan konvensional terhadap hasil shooting standing shot putra memiliki meningkatkan 12%, sedangkan latihan life kinetik terhadap hasil shooting putri memiliki nilai 35%, sedangkan latihan konvensional terhadap hasil shooting standing shot putri memiliki meningkatkan 12%. Data tersebut menunjukkan bahwa latihan life kinetik memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap hasil shooting standing shot bola tangan.

Kata kunci : Life Kinetik, Hasil Shooting, Standing Shot, Bola Tangan

*) Mahasiswa Prodi FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2019

ABSTRACT

THE EFFECT OF LIFE KINETIC TRAINING METHODS ON THE RESULTS OF SHOOTING STANDING SHOT HANDBALL POPDA BANDUNG CITY

Supervisor.

Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd.

Dr. Moch. Yamin Saputra, M.Pd.

Ihsan Hayatul Barokah

The purpose of this study was to determine the effect of the effect of the kinetic life training method on the results of handball shooting in the city of Bandung and to determine the significance of which result is better than the kinetic life training method with conventional training methods. The data collection methods used are Pre-test and Posttest. The total population in Bandung City is 24 people. In this research, the sampling technique that the author used was total sampling. From the total sample taken, 12 boys and 12 girls were taken from the total population, divided into 2 groups, 6 boys and 6 girls received treatment with the kinetic life training method and 6 boys and 6 girls again conventional training methods. The division of training groups uses the A-B-B-A formula according to the results of the pretest. The research instrument used to collect data in this study for the skill level of shooting duel shots is a modification of the goal. Data analysis techniques obtained during the study were normality test, homogeneity test, average test, calculating standard deviation, increasing yield significance test and drawing conclusions. Based on data processing and analysis results, the kinetic life exercise test results for men's shooting results have an increase of 35%, while conventional exercises for men's standing shot shooting results have an increase of 12%, while kinetic life training for women's shooting results has a value of 35%, while exercise Conventionally, women's standing shot shooting results have increased by 12%. These data show that life kinetic training has a more significant influence on the results of handball standing shot shooting.

Keywords : Kinetic Life, Shooting Results, Standing Shot, Handball

***) Indonesian University of Education FPOK Study Program Student Batch 2019**

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
GAMBAR TABEL	xiii
DAPTAR GAMBAR	xiv
BAB IV PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Secara Teoritis.....	4
1.4.2 Secara Praktis	4
1.5 Identifikasi Masalah.....	4
1.6 Batasan Masalah.....	5
1.7 Struktur Organisasi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Pengertian Life Kinetik	7
2.1.1 Manfaat Pelatihan Life Kinetik	8
2.1.3 Tujuan Pelatihan Life Kinetik.....	9
2.1.4 Jenis – Jenis Pelatihan <i>Life Kinetik</i>	9
2.1.5 Peralatan Latihan <i>Life kinetik</i>	11
2.1.6 Bentuk Latihan <i>Life kinetik</i>	13
2.2 Bola Tangan.....	22
2.2.1 Teknik Dasar Bola Tangan.....	23
2.2.2 Shooting / Menembak	26
2.3 Hubungan <i>Life kinetik</i> Terhadap Shooting Standing Shot.....	29
2.5 Hipotesis Penelitian	31

3.1	Metode penelitian	33
3.2	Desain Penelitian	34
3.3	Prosedur Penelitian	34
3.4	Lokasi dan Partisipan Penelitian.....	36
3.5	Populasi dan Sampel.....	37
3.6	Waktu dan petunjuk pelaksanaan	38
3.7	Instrument Penelitian.....	39
3.8	Perlakuan/Treatment	40
3.9	Analisis Data	43
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN		45
4.1	Temuan Penelitian	45
4.1.1	Deskripsi Data	45
4.1.2	Uji Normalitas	46
4.1.3	Uji Homogenitas.....	47
4.1.4	Uji Hipotesis.....	47
4.1.5	Pengaruh latihan Life kinetik terhadap hasil shooting standing shot bola tangan putra.....	47
4.1.6	Pengaruh Latihan konvensional terhadap hasil shooting standing shot bola tangan putra	48
4.1.7	Perbedaan antara latihan life kinetik dan latihan konvensional terhadap hasil shooting standing shoot bola tangan putra.....	49
4.1.8	Pengaruh latihan life kinetik terhadap hasil shooting standing shoot bola tangan putri.....	50
4.1.9	Pengaruh latihan konvensional terhadap hasil shooting standing shoot bola tangan putri.....	51
4.1.10	Perbedaan latihan life kinetik dan latihan konvensional terhadap hasil shooting standing shot bola tangan putri.....	52
4.2	Diskusi Temuan dan Pembahasan	53
4.2.1	Pengaruh latihan life kinetik terhadap hasil <i>shooting standing shot</i> bola tangan Putra.....	53
4.2.2	Pengaruh konvensional terhadap hasil shooting standing shot bola tangan Putra	54
4.2.3	perbedaan antara latihan life kinetik dengan latihan konvensional terhadap hasil <i>shooting standing shot</i> bola tangan Putra.....	55

4.2.4 Pengaruh latihan life kinetik terhadap hasil <i>shooting standing shot</i> bola tangan Putri	55
4.2.5 Pengaruh latihan konvensional terhadap hasil <i>shooting standing shot</i> bola tangan Putri	56
4.2.6 perbedaan antara latihan life kinetik dengan latihan konvensional terhadap hasil <i>shooting standing shot</i> bola tangan Putri	56
BAB IV KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN	56
5.1 KESIMPULAN.....	56
5.2 IMPLIKASI	56
5.3. SARAN	56
Daftar Pustaka	58
Lampiran 1. Persetujuan Pembimbing	63
Lampiran 2. Pengajuan Pembimbing Skripsi	64
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Skripsi	74
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	75
Lampiran 5. Surat Balasan Penelitian	76
Lampiran 6. Hasil analisis Menggunakan spss	77
Lampiran 7. Uji Normalitas	78
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	79
Lampiran 9. Uji Hipotesis	80
Lampiran 10. Lampiran Program Latihan Life Kinetik	84
Lampiran 11. Dokumentasi Pretest	88
Lampiran 12. Dokumentasi Latihan Life Kinetik	90
Lampiran 13. Dokumentasi Posttest	94
Lampiran 14. Riwayat hidup.....	96

GAMBAR TABEL

Tabel 3.1 pretest-posttest Control Grup	34
Tabel 3.2 Program Latihan Life Kinetik	41
Tabel 4.1 Deskriptif data penelitian	45
Tabel 4.2 Uji Normalitas	46
Tabel 4.3 Uji Homogenitas	47
Tabel 4.4 Uji paired sample T test Life Kinetik Putra	48
Tabel 4.5 Uji paired sample T test Konvensional Putra.....	49
Tabel 4.6 Uji Independent Sample T Test Perbedaan Life Kinetik dengan Konvensional	50
Tabel 4.7 Uji paired sample T test Life Kinetik Putri	51
Tabel 4.8 Uji paired sample T test Konvensional Putri	52
Tabel 4.9 Uji Independent Sample T Test Life Kinetik dan Konvensional Putri.	53

DAPTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Ladder.....	11
Gambar 2.2 Bola Tenis	12
Gambar 2.3. Lakban	12
Gambar 2.4. Cones	13
Gambar 2.5 Latihan Ladder C2.....	14
Gambar 2.6 Latihan Ladder C2.....	14
Gambar 2.7 Latihan Ladder C3.....	15
Gambar 2.8 Latihan Line J1A.....	15
Gambar 2.9 Latihan Line J3A.....	16
Gambar 2.10 Latihan Line J4A.....	16
Gambar 2.11 Latihan RC	17
Gambar 2.12 Latihan RC2	18
Gambar 2.13 Latihan RC2	18
Gambar 2.14 latihan RC4.....	19
Gambar 2.15 Latihan RC5	20
Gambar 2.16 Jumping Cross 1	20
Gambar 2.17 Jumping Cross 2	21
Gambar 2.18 Latihan RR 1	22
Gambar 2.19 Overhand Pass.....	24
Gambar 2.20 Side Pass.....	24
Gambar 2.21 Wrist Pass.....	25
Gambar 2.22 Chest Pass.....	25
Gambar 2.23 Reverse Pass.....	26
Gambar 2.24 Undrhand Pass.....	26
Gambar 2.25 Shooting standing shot	27
Gambar 2.26 Shooting Jump Shot.....	28
Gambar 2.27 Shooting Wing Shot	28
Gambar 2.28 Shooting Fall Shot.....	29
Gambar 3.1 Prosedur Penelitian.....	35
Gambar 3.2 pembagian kelompok	38
Gambar 3.3 test skil.....	39

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dachliyani, L., & Sos, S. (2019). Instrumen yang sah: sebagai alat ukur keberhasilan suatu evaluasi program diklat (evaluasi pembelajaran). *MADIKA: Media Informasi dan Komunikasi Diklat Kepustakawanan*, 5(1), 57-65.
- Daulay, N. (2016). Implementasi tes psikologi dalam bidang pendidikan. *Jurnal Tarbiyah*, 21(2).
- Duda, H. (2015). Application of Life Kinetic In The Process of Teaching Technical Activities to Youngb Football Players. *ANTROPOMOTORYKA: Journal of Kinesiology and Exercise Science*, 71(25), 53-63.
- Fraenkel, Jack R. And Norman E. Wallen. (2010). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York. McGraw-Hill Companie
- Fikri, A., & Popalri, P. (2020). Pengembangan Bahan Ajar Bola Tangan Berbasis Video Bagi Mahasiswa STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 78-85.
- Gauron (1984) *Psychology of Coaching, Theory and Application*, Miami: Burgers Publishing company.
- Hermansyah, B. (2018). Modifikasi Permainan Bola Tangan Terhadap Hasil Belajar Passing Dalam Pembelajaran Bola Tangan Mahasiswa . *Wahana Didaktika*, 16(1), 35–41.
- Komarudin. (2018). *Life Kinetik dan Performa Psikologis*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Komarudin, M. (2018). Life Kinetic Training In Improving The Cognitive Functions. 7(Icssh 2018), 107–110. <https://doi.org/10.2991/icssh-18.2019.25>
- Komarudin, P. N. (2018). Life Kinetik Training in Improving the Physical Condition of Football Athletes. *Advances in Health Sciences Research*, volume 11, 182-185.
- Kuswari, H., 2014. *Latihan Brain J*
- Lutz, B. &. (2008). *Training Developing Brain; a Neurocognitive Perspective*.

- Lusiana. (2015). Faktor Pengaruh Kemampuan Lemparan (Shooting) Pada Atlet Handball Putri Jawa Tengah. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(2), 65–68. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v2i2.4589>
- Milanese, C., Sebuah, P., Lampis, C., & Zancanaro, C. (2013). Antropometri dan tubuh Susunan pemain handball perempuan sesuai dengan tingkat kompetitif atau posisi bermain. 37–41.
- Ongko, N., & Jannah, M. (2016). Pengaruh Mind Control Training Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Putri UKM Bola Voli Unesa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(1), 16-25.
- Saputra, M.Y., dan Sartono, H. (2017) Optimization of Pencak Silat Athletes Coordination Through Brain Jogging. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 180 (1), 1-5 doi:10.1088/1757-899X/180/1/012216
- Siahaan, J. (2015). Perbedaan Hasil Belajar Kemampuan Gerak Dasar Melempar Dan Koordinasi Kelincahan Melalui Pembelajaran Bola Tangan. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran (JPP)*, 22(2), 183–191
- Susanto Ermawan. 2017. Olahraga Permainan Bola Tangan. UNY Perss, Yogyakarta.
- Sitepu, Akor. 2017. Permainan Bola Tangan (Buku Ajar). FKIP Penjaskesrek – Unila, Lampung.
- Sugiono. (2018). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). Dasar metodologi penelitian. literasi media publishing.
- Sentani, M. R., Muhtar, T., & Mahendra, A. (2019). Pengaruh Motor Cognitive Coordination Training Terhadap Motor Coordination dan Working Memory Pada Atlet Junior. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 84–90. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18711>
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). Dasar metodologi penelitian. literasi media publishing.
- Yulia, D., & Ervinalisa, N. (2017). Pengaruh media pembelajaran powtoon pada mata pelajaran sejarah indonesia dalam menumbuhkan motivasi belajar siswa IIS kelas X di SMA negeri 17 Batam tahun pelajaran 2017/2018. *HISTORIA*:

Journal of Historical Education Study Program, 2(1).