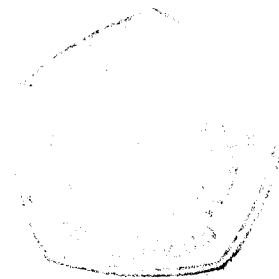
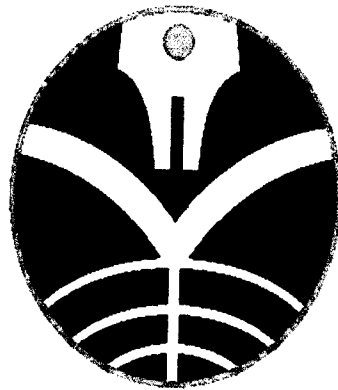


**PERBANDINGAN METODE LATIHAN ACAK DENGAN TERPUSAT  
TERHADAP HASIL SHOOTING PADA PERMAINAN BOLA TANGAN**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari  
Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh  
**VELIKA RATNALIA**  
**0906931**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2013**

## LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Velika Ratnalia  
NIM : 0906931  
Judul Skripsi : Perbandingan Metode Latihan Acak dan Terpusat terhadap Hasil Shooting pada Permainan Bola Tangan.

Disetujui dan Disahkan Oleh:

Pembimbing I



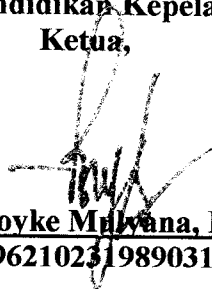
Drs. Enjang Rahmat, M.Pd.  
NIP. 195107281984031001

Pembimbing II



Ira Purnamasari, M.Pd.  
NIP. 198107072008122002

Mengetahui,  
Jurusan Pendidikan Keperawatan  
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Ketua,



Dr. R. Boyke Muliyana, M.Pd.  
NIP. 196210231989031001

*Berusahalah untuk membangun diri dengan hebat,  
Sehingga menarik orang-orang yang hebat  
(Mario Teguh)*

*Yakīnlah pada kemampuan diri sendiri,  
Tidak ada yang tidak mungkin di dunia ini selama kita berusaha, selalu  
semangat dan tidak pantang menyerah.*

*Terlalu sia-sia adalah ketika kita hanya berdiam diri  
Tapi waktu terus berlalu dengan cepat*

*Jika kita menginginkan sesuatu yang belum pernah kita miliki, kita harus  
bersedia melakukan sesuatu yang belum pernah kita lakukan*

*Skripsi ini kupersembahkan untuk:  
Ayah, Ibu, Kakakku dan adikku yang ku cintai, serta  
seluruh keluargaku dan sahabatku  
yang aku sayangi*



## LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Perbandingan Metode Latihan Acak dengan Terpusat terhadap Hasil Shooting pada Permainan Bola Tangan”** adalah sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari orang lain.

Bandung, Agustus 2013

Yang membuat pernyataan,

Velika Ratnalia  
0906931



## ABSTRAK

### Perbandingan Metode Latihan Acak dengan Terpusat terhadap Hasil Shooting pada Permainan Bola Tangan

Velika Ratnalia\*

2013

Permasalahan yang penulis ajukan pada penelitian ini mengenai metode dalam pengaturan latihan. Ada dua metode yang dapat digunakan dalam mengatur latihan yaitu metode latihan acak dan metode latihan terpusat. Dalam permainan bola tangan teknik dasar harus dikuasai terutama teknik *shooting* yang biasa digunakan dalam mencetak poin. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian mengenai "Perbandingan Metode Latihan Acak dengan Terpusat terhadap Hasil Shooting pada Permainan Bola Tangan".

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik pengambilan sampel, *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang tergabung dalam UKM Bola Tangan UPI sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes keterampilan *flying shoot* pada permainan bola tangan.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka penghitungan dan uji signifikansi peningkatan hasil latihan kedua kelompok dilakukan dengan menggunakan uji signifikansi kesamaan dua rata-rata uji dua pihak yaitu uji t. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah latihan yang menggunakan metode latihan acak memberikan peningkatan hasil *shooting* dalam bola tangan. Latihan yang menggunakan metode latihan terpusat juga memberikan peningkatan terhadap hasil *shooting* pada permainan bola tangan. Sedangkan untuk mengetahui perbedaan peningkatan hasil latihan kedua kelompok sampel menggunakan uji kesamaan dua rata-rata uji satu pihak yaitu uji t. Maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah metode latihan acak lebih efektif terhadap peningkatan hasil *shooting* pada permainan bola tangan dibandingkan dengan metode latihan terpusat.

Disarankan kepada pelatih, pengajar, pembina olahraga dan para pembaca agar mencoba metode latihan acak dalam rangka meningkatkan hasil *shooting* dalam pelaksanaan program latihannya.

\*) Mahasiswa Prodi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2009





## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Illahi Rabbi atas segala rakhmat dan karunia-Nya, shalawat serta salam kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

Skripsi ini berjudul: “Perbandingan Metode Latihan Acak dengan Terpusat terhadap Hasil Shooting pada Permainan Bola Tangan”. Dalam skripsi ini dibahas mengenai metode latihan acak, metode latihan terpusat, hakekat permainan bola tangan, serta perbandingan metode latihan acak dengan terpusat terhadap peningkatan hasil *shooting* pada permainan bola tangan.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan yang penulis tempuh selama mengikuti studi pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya, dan bagi para pembaca pada umumnya.

Bandung, Agustus 2013

Penulis,

Velika Ratnalia



## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak namun berkat rahmat serta karunia Allah SWT serta bantuan semua pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.. Oleh karena itu, dalam kesempatan yang baik ini perkenankan penulis untuk mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Dr. Yunyun Yudianta, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan izin untuk kelancaran skripsi ini.
2. Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd., selaku ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia atas izin dan rekomendasinya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
3. Dr. Mulyana, M.Pd., selaku selaku pembimbing akademik yang telah memberikan rekomendasi judul skripsi ini, sehingga penulis mendapatkan judul yang tepat.
4. Drs. Enjang Rahmat, M.Pd., selaku pembimbing I skripsi yang telah memberikan bantuan, bimbingan, pengarahan, motivasi dan nasehat yang berharga dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ira Purnamasari, M.Pd., selaku pembimbing II skripsi yang telah memberikan bantuan, bimbingan, pengarahan, motivasi dan nasehat yang berharga dalam penyusunan skripsi ini.
6. Para staf Dosen pengajar dan karyawan FPOK UPI yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pengalaman yang berharga serta kerjasamanya selama penulis menempuh perkuliahan.
7. Ibunda tercinta Ratnawati, dan Ayahanda tercinta Suhartono (alm). Atas segala dorongan moril dan mareril yang tak ternilai dan do'a restunya sebagai bekal penulis dalam menjalani kehidupan.
8. Kakak-kakakku dan adik-adiku (Arief Hakim, Vita Agusrina, Winda Widiaspity dan Aprie yono) serta segenap keluarga atas segala kasih sayang dan perhatian, dorongan moril dan materil serta do'a nya selama penulis menyusun skripsi ini.

9. Teman-teman UKM BOLA TANGAN UPI Bandung terutama tim putri yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis serta tenaganya dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
10. Sahabat-sahabatku yang tergabung dalam D-Genk (Nita Noviani, Mala Damayanti, Rini Trimulyati, dan Lufi Retnowati) dan d' recok ( Ijong, Ratna Supriatin, Siti Nurjana) yang slalu memotivasi dan menemani penulis melalui masa-masa sulit.
11. Rekan-rekan mahasiswa/mahasiswi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia terutama rekan-rekan Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2009, atas kekompakan dan kerjasamanya serta bantuan do'a dan spirit yang terus-menerus diberikan kepada penulis.
12. Serta semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, atas kebaikan dan ketulusannya memberikan bantuan dan motivasinya.

Semoga amal baik semua pihak mendapat balasan yang lebih baik dan berlipat ganda dari Allah SWT. Amin.

Bandung, Agustus 2013  
Penulis,

Velika Ratnalia



## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Batasan Penelitian .....	8
F. Struktur Organisasi Skripsi .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS</b>	
A. Kajian Pustaka .....	10
1. Metode Latihan .....	10
2. Latihan Acak.....	12
3. Latihan Terpusat .....	13
4. Perbandingan Metode Latihan Acak dan Terpusat.....	15
5. Hakikat Permainan Bola Tangan .....	18
6. Teknik Dasar Permainan Bola Tangan .....	19
7. Shooting dalam Permainan Bola Tangan.....	20
8. Analisis Gerak Flying Shoot.....	22
B. Kerangka Pemikiran.....	25
C. Hipotesis .....	26

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Lokasi dan Subjek Populasi/Sampel Penelitian .....	27
B. Desain Penelitian .....	28
C. Metode Penelitian .....	29
D. Definisi Operasional .....	30
E. Instrumen Penelitian .....	31
F. Analisis Data .....	36
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA</b>	
A. Hasil Pengolahan Data dan Analisis Data .....	42
1. Menghitung Rata-rata dan Simpangan Baku .....	42
2. Uji Normalitas Menggunakan Uji Lilliefors.....	42
3. Uji Homogenitas Menggunakan Uji Kesamaan Dua Variansi ....	44
B. Pengujian Hipotesis .....	44
C. Diskusi Penemuan .....	45
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	49
DAFTAR PUSTAKA .....	50
LAMPIRAN .....	52
RIWAYAT HIDUP .....	83

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
3.1 Jadwal Latihan .....	27
4.1 Hasil Penghitungan Rata-rata, Simpangan Baku dan Selisih Tes Shooting (Flying Shoot).....	42
4.2 Hasil Pengujian Normalitas Lilliefors Kedua Kelompok.....	43
4.3 Hasil Pengujian Homogenitas (Kesamaan Dua Variansi) Gain Score Kedua Kelompok.....	44
4.4 Hasil Uji Signifikasi Menggunakan Uji Dua Rata-rata Antara Kedua Kelompok .....	45
4.5 Uji Signifikasi Perbedaan Kedua Rata-rata Dua Pihak Antara Kedua Kelompok .....	46



## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
2.1 Flying Shoot .....	21
2.2 Sikap Melayang pada Saat Melakukan Flying Shoot.....	23
2.3 Teknik Flying Shoot .....	24
3.1 Desain Penelitian .....	28
3.2 Langkah-Langkah Penelitian .....	29
3.3 Tes Flying Shoot Jarak 3,5 Meter .....	34
3.4 Tes Flying Shoot Jarak 5 Meter .....	34
3.5 Tes Flying Shoot Jarak 7 Meter .....	35
3.6 Penilaian Tes Flying Shoot .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A. Program Latihan .....	52
B. Hasil Perhitungan Rata-rata Kedua Kelompok .....	56
C. Hasil Perhitungan Simpangan Baku Kedua Kelompok .....	58
D. Hasil Uji Normalitas .....	60
E. Uji Homogenitas .....	64
F. Uji Signifikansi Dua Rata-rata (Skor Berpasangan) .....	65
G. Uji Signifikansi Perbedaan Kedua Rata-rata Dua Pihak Antara Kelompok A dan Kelompok B .....	67
H. Daftar Tabel Z .....	69
I. Daftar Tabel Distribusi F .....	70
J. Daftar XIX (11) Nilai Kritis untuk Uji Lilliefors .....	72
K. Nilai Presentil untuk Distribusi T .....	73
L. Dokumentasi Penelitian .....	74
M. Surat Keputusan Pengesahan Judul dan Dosen Pembimbing ...	76
N. Surat Permohonan Izin Penelitian .....	81
O. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	77



## DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Bola Tangan Indonesia. (2013). *Kursus Pelatih Handball Level 1*.
- Asosiasi Bola Tangan Indonesia. (2007). *Peraturan Permainan 2007*.
- Biro Olahraga, Kepelatihan dan Rekreasi. (2012). *Latihan Terpusat dan Latihan acak pada Olahraga Tenis Lapangan* (Online). Tersedia: [http://olahragakepelatihan.blogspot.com/2012/7/latihan-terpusat dan latihan acak.html](http://olahragakepelatihan.blogspot.com/2012/7/latihan-terpusat-dan-latihan-acak.html) (15 Maret 2013)
- Giriwijoyo dan Sidik. (2010). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: Jurusan Kependidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI
- Haris, R. (1987). *Bola Tangan Permainan dan Peraturan*, Bandung: Percetakan dan Foto Copy "ADIL".
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta : P2LPTK
- Herdayanto-Ichwan, O. (2011). *Uji Validitas dan Reabilitas Tes Keterampilan Passing dan Shooting dalam Cabang Olahraga Bola Tangan*. Skripsi pada FPOK UPI Bandung: tidak diterbitkan
- Jakarta Handball Club. (2012). *Sejarah Handball/Bola Tangan di Indonesia* (Online). Tersedia: [http:// jakartahandballclub.blogspot.com](http://jakartahandballclub.blogspot.com) (18 Mei 2013)
- Mahendra, Agus . (2007). *Teori Belajar Motorik*. FPOK UPI Bandung.
- Nurhasan. (2007). *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI.
- Nurhasan, Cholil, H.D., Hidayah, N. (2008). *Modul Mata Kuliah Statistika*. Bandung: Jurusan Kependidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI.
- Otte & Zanic. (2008). *Blocked Vs. Random Practice, With Drills For Hurdlers*. Geneva College (Online). Tersedia: [http://www.coachr.org/blocked vs random practice with drill for hurdlers.htm](http://www.coachr.org/blocked_vs_random_practice_with_drill_for_hurdlers.htm). (15 Maret 2013)
- Pangraji. (1994). *Method for Practice*. New Jersey: Human Kinetics Publishers.Ics.
- Schmidt, Ricard. (2000). *Motor Learning and Performance, from second edition*. University of California Los Angeles, Human Kinetic
- Sidik-Zafar, D. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Bandung: Jurusan Kependidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.

Sukmadinata, Nana. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Wilde, dkk. (2005). *Random and blocked practice of movement sequences: differential effects on response structure and movement speed. (Motor Control and Learning)* (Online). Tersedia: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16739679>. (15 Maret 2013)

[www.google.com](http://www.google.com)

