

ABSTRAK

ANALISA KEBUTUHAN LATIHAN FISIK CABANG OLAHRAGA BOLATANGAN DI JAWA BARAT

Dede Tegar Hidayat

1404833

Pembimbing : Iman Imanudin, M. Pd. & Agus Rusdiana, M. Sc.,
Ph. D.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang berapa jumlah kebutuhan latihan fisik cabang olahraga bolatangan di Jawa Barat dari hasil analisis yang diperoleh guna menjadi rujukan dalam penyusunan program latihan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian ini dilakukan dengan beberapa langkah, yakni: menentukan populasi, menentukan sampel, mengambil data, menentukan tester, mengumpulkan data, mengolah data, hasil penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian yang dilaksanakan pada ajang pra-PORDA Bolatangan Jawa Barat. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 3 tim peserta pra-PORDA. Teknik penarikan sampel menggunakan cara *purposive sampling*, dimana peneliti mengambil tim-tim yang menjadi juara di setiap grupnya. Instrument penelitian yang digunakan adalah observasi sistematis, pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dengan sebuah analisa, sedangkan untuk analisis data penelitian menggunakan *sign system* sebagai instrument pengambilan kejadian yang muncul berkali-kali. Observer mencatat kejadian yang muncul di *video* ke dalam tabel *tally* yang dibuat oleh peneliti. Berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa ada banyak komponen fisik yang dibutuhkan oleh atlet bolatangan demi mencapai hasil maksimal pada saat pertandingan, adapun kebutuhan latihan fisik cabang olahraga bolatangan memiliki presentase daya tahan otot 37%, kelincahan 14%, kecepatan 12%, kekuatan maksimal 12%, power tungkai 10%, power lengan 9 %, dan quickness 9%. Disarankan kepada pelatih, pengajar, pembina olahraga dan para pembaca agar melakukan

vii

Dede Tegar Hidayat, 2018

**ANALISA KEBUTUHAN LATIHAN FISIK CABANG OLAHRAGA BOLATANGAN
DI JAWA BARAT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

game analysis untuk mengetahui kebutuhan latihan fisik agar latihan lebih efektif dan efisien.

Kata kunci: Bolatangan, Prestasi, Latihan, *Game Analysis*, *Sign System*.

Dede Tegar Hidayat, 2018

**ANALISA KEBUTUHAN LATIHAN FISIK CABANG OLAHRAGA BOLATANGAN
DI JAWA BARAT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT
ANALYSIS PHYSICAL EXERCISE OF HANDBALL IN WEST
JAVA

Dede Tegar Hidayat

1404833

Advisor : Iman Imanudin, M.Pd. & Agus Rusdiana, M. Sc., Ph. D.

This study aims to obtain information on how much exercise is required in West Java from the results needed to create an exercise program. This research is a descriptive quantitative research. This research was conducted with several steps, namely: determine the population, determine the sample, take data, determine the tester, collect data, process data, research results. This research is a research conducted at the pre-PORDA event of West Java. The number of samples in this study were 3 teams of pre-PORDA participants. The sampling technique used purposive sampling, where the researchers took teams that became champions in each group. The research instrument used is systematic, data retrieval in this research is done by analysis, while for analysis of research data using sign system as an instrument that can be used many times. An observer who records the events that appear in the video into a table created by the researcher. Based on the results obtained that there are many physical factors required by the athlete, and is part of the strength that exists. 37%, 14% agility, 12% speed, 12% maximum power, 10% limb power, 9% arm power, and 9% speed. For coaches, teachers, mentors, and readers to do a game analysis to find out the need for physical exercise to be more effective and efficient.

Keyword: Handball, Award, Exercise, *Game Analisis, Sign System.*

Dede Tegar Hidayat, 2018

**ANALISA KEBUTUHAN LATIHAN FISIK CABANG OLAHRAGA BOLA TANGAN
DI JAWA BARAT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu