

**PENGARUH LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP KEMAMPUAN
PENGAMBILAN KEPUTUSAN (*DECISION MAKING*) ATLET BOLA
TANGAN PUTRA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Syifa Ul Madina

1703321

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

Syifa Ul Madina, 2023

**PENGARUH LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP KEMAMPUAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN
(*DECISION MAKING*) ATLET BOLA TANGAN PUTRA**

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

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2023

**PENGARUH LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP KEMAMPUAN
PENGAMBILAN KEPUTUSAN (*DECISION MAKING*) ATLET BOLA
TANGAN PUTRA**

Oleh:

Syifa Ul Madina

1703321

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

© Syifa Ul Madina

Universitas Pendidikan Indonesia

April 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh di perbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

Syifa Ul Madina, 2023

***PENGARUH LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP KEMAMPUAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN
(DECISION MAKING) ATLET BOLA TANGAN PUTRA***

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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

SYIFA UL MADINA

**PENGARUH LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP KEMAMPUAN
PENGAMBILAN KEPUTUSAN (*DECISION MAKING*) ATLET BOLA
TANGAN PUTRA**

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd.

NIP. 196001131987031002

Pembimbing II



Sagitarius, M. Pd.

NIP. 197204031999031003

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Dr. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN (*DECISION MAKING*) ATLET BOLA TANGAN PUTRA

Syifa Ul Madina

NIM 1703321

Pembimbing I : Drs. H. Hadi Sartono, M. Pd.

Pembimbing II : Sagitarius, M. Pd.

Penelitian ini membahas mengenai metode latihan *life kinetik* terhadap kemampuan pengambilan keputusan atlet bola tangan putra. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode latihan *life kinetik* terhadap kemampuan pengambilan keputusan atlet bola tangan putra. Metode yang digunakan ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *pretest-posttest control group design*. Populasi yang di gunakan adalah atlet POPDA Bola Tangan Putra Kota Bandung yang berjumlah 12 atlet dengan rentang usia 17-20 tahun. Sampel atlet yang di ambil adalah atlet POPDA Bola Tangan Putra Kota Bandung yang berjumlah 12 atlet yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dari populasi. Instrumen penelitian ini menggunakan *Decision Styles Questionnaire (DSQ)*. Teknik Analisis data yang digunakan adalah uji *Paired Sample Test*, dan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *life kinetik* terhadap kemampuan pengambilan keputusan atlet bola tangan putra dengan menunjukkan hasil peningkatan yang signifikan.

Kata kunci: Atlet Bola Tangan, *Life Kinetik*, Pengambilan Keputusan, Putra

*) Mahasiswa Program Studi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2017.

ABSTRACT

Syifa Ul Madina, 2023

PENGARUH LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP KEMAMPUAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN (*DECISION MAKING*) ATLET BOLA TANGAN PUTRA

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

**THE INFLUENCE OF KINETIC LIFE TRAINING ON DECISION
MAKING FOR MALE HANDBALL ATHLETES**

Syifa Ul Madina

NIM 1703321

First Supervisor : Drs. H. Hadi Sartono, M. Pd.

Supervisor II : Sagitarius, M. Pd.

This study discusses the life kinetic training method on the decision-making ability of male handball athletes. This study aimed to determine the effect of the kinetic life training method on the decision-making ability of male handball athletes. The method used is an experimental method with a pretest-posttest control group design. The population used is the Bandung City Men's Handball POPDA athletes totaling 12 athletes with an age range of 17-20 years. The sample of athletes taken was the Bandung City Men's Handball POPDA athletes totaling 12 athletes who were taken using purposive sampling techniques from the population. This research instrument uses the Decision Styles Questionnaire (DSQ). The data analysis technique used is the Paired Sample Test, and the results of this study indicate that there is a significant effect of the kinetic life training method on the decision-making ability of male handball athletes by showing significant improvement results.

Keywords: Handball athletes, Kinetic Life, Decision Making, Male

*) PKO Study Program Students FPOK University of Education Indonesia Class of 2017.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Batasan Masalah.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. Life Kinetik.....	7
2.2. Bentuk Latihan Life Kinetik.....	10
2.3. Life Kinetik dan Pengambilan Keputusan (<i>Decision Making</i>).....	25
2.4. Permainan Bola Tangan.....	33
2.5. Kerangka Berfikir.....	34
2.6. Hipotesis.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
3.1. Metode Penelitian.....	37
3.2. Desain Penelitian.....	37
3.3. Prosedur Penelitian.....	38
3.4. Populasi dan Sampel.....	40
3.5. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
3.6. Instrumen Penelitian.....	41

3.7. Perlakuan/ <i>treatment</i>	41
3.8. Analisis Data.....	46
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	47
4.1. Temuan.....	47
4.1.1. Deskriptif Data.....	47
4.1.2. Uji Normalitas.....	48
4.1.3. Uji Hipotesis.....	49
4.2. Pembahasan.....	51
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	55
5.1. Simpulan.....	55
5.2. Implikasi.....	55
5.3. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR PUSTAKA

- Feri Kurniawan. 2012. Buku Pintar Pengetahuan Olahraga. Jakarta: Laskar Aksara.
- Furley, P. A. (2016). Working Memory Capacity as Controlled Attention in Tactical Decision Making. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 322-324.
- González, A., Botegara, J., Puñales, L., Trejo, A., dan Ruy, E. (2013). Analisis finalisasi serangan pada permainan bola tangan tingkat tinggi yang disamakan menggunakan koordinat kutub. *E handball.com: Pdt. Ratusan. Departemen 9*, 71–89.
- Grunke, M. (2014). *Brain Jogging Exercise*. Life Kinetik.de.
- Hodges, NJ, Huys, R., dan Starkes, JL (2007). “Methodological review and evaluation of research in expert performance in sport,” in *Handbook of Sport Psychology*, eds G. Tenenbaum and RC Eklund (New Jersey, NJ: John Wiley&Sons), 161–183.
- Komarudin. (2018). Life Kinetic Training In Improving The Cognitive Function. *Advances in Health Science Research (AHSR), volume 7*, 107-110.
- Komarudin. (2018). *Life Kinetik dan Performa Psikologis*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (April 2018). Peningkatan Motivasi Atlet Melalui Pelatihan Brain Jogging. *Jurnal Sositologi*, 23.
- Komarudin, M. (2017). The Effect of Brain Jogging Exercise Toward The Increase Of Concentration And Learning Achievement. *Materials Science and Engineering*, 1-6.
- Levi, SDM, dan Jackson, RC (2018). Faktor kontekstual yang mempengaruhi pengambilan keputusan: persepsi pemain akos profesional. *Psikol. Olahraga. exe.* 37, 19–25. doi: 10.1016/j.psychsport.2018.04.001
- Lutz. (2017). Perform Better with Life Kinetik: Brain-Based Training Model for Elite Performances. *US Youth Workshop*. Lost Angeles.
- Lutz, B. &. (2008). *Training Developing Brain ; a Neurocognitive Perspective*.

- Lutz, H (2011),. *Life Kinetic & Wetenschappelijk Onderzoek*, Germany: NLVertaling.
- Lutz, H. (2015). *Die Wissenschaft und Life Kinetik. Life Kinetik Seminarzentrum*. Ebenhausen.
- Marais, S. T. (2004). *Decision Making : Theory and Practice*. 143-160.
- Mahendra, A. (2000). *Bola tangan*. Jakarta: Depdiknas.
- Morillo-Baro , JP , Reigal , RE , Hernandez-Mendo , A. , Mountain , A. , dan Morales Sanchez , V. (2017b). Pengambilan keputusan oleh wasit bola tangan: desain instrumen observasi ad hoc dan analisis koordinat kutub. *Depan. Psikol.* 8:1842. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01842
- Prudente, J., Sousa, D., Sequeira, P., López-López, JA, and Hernández-Mendo, A. (2017). Menganalisis pengaruh waktu bermain dan skor parsial terhadap perilaku taktis dalam duel 2 vs 2 dalam proses penyerangan bola tangan menggunakan teknik koordinat kutub. *Sebuah. Psiko.* 33, 515–529. doi: 10.6018/analesps. 33.3.271071
- Ramón Alzate Sáez de Heredia, F. L. (2014). *Decision-making patterns, conflict* Vázquez-Diz, JA, Morillo-Baro, JP, Reigal, RE, Morales-Sánchez, V., dan HernándezMendo, A. (2019b). Desain dan validasi alat untuk Observasi Kiper Handball Pantai [Desain dan Validasi Instrumen Observasi Kiper Handball Pantai]. *persegi Psiko. Dept.* 19, 127–138.
- Yan Leykin, R. J. (December 2010). *Decision-making styles and depressive symptomatology: Development of the Decision Styles Questionnaire. Judgment and Decision Making, Vol. 5, No. 7, 506-515.*
- Zehra Certel, D. A. (2013). *Research on self-esteem in decision making and decision-making. Procedia - Social and Behavioral Sciences 93 , 1971-1975.*