

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL PULL-OVER PASS*
TERHADAP HASIL *SHOOTING* ATLET PUTRA
BOLA TANGAN ABTI OGAN ILIR**

SKRIPSI

Oleh

LEO SUGIANTO

06061281419071

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2018

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL PULL-OVER PASS* TERHADAP
HASIL *SHOOTING* ATLET PUTRA BOLA TANGAN ABTI OGAN ILIR
2017/2018**

skripsi

Oleh:

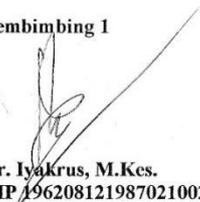
Leo Sugianto

Nim : 06061281419071

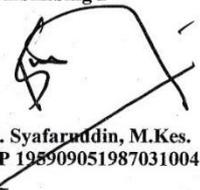
Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Disetujui Untuk Diajukan Dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Pembimbing 1

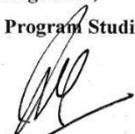

Dr. Iyakraus, M.Kes.
NIP 196208121987021002

Pembimbing 2


Dr. Syafaruddin, M.Kes.
NIP 195909051987031004

Mengetahui,

Ketua Program Studi,


Dr. Hartati, M.Kes
NIP 196006101985032006

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL PULL-OVER PASS*
TERHADAP HASIL *SHOOTING* ATLET PUTRA
BOLA TANGAN ABTI OGAN ILIR**

SKRIPSI

oleh

Leo Sugianto

NIM: 06061281419071

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan :

Pembimbing 1


Dr. Iyabrus, M.Kes
NIP 196208121987021002

Pembimbing 2


Dr. Syafaruddin, M.Kes
NIP 195909051987031004

Mengetahui
Ketua Program Studi,


Dr. Hartati,
NIP 196006101985032006

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL PULL-OVER PASS*
TERHADAP HASIL *SHOOTING* ATLET PUTRA
BOLA TANGAN ABTI OGAN ILIR**

SKRIPSI

oleh

Leo Sugianto

NIM: 06061281419071

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada

Hari : Rabu

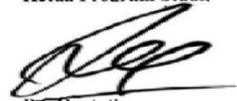
Tanggal : Maret 2018

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Iyakrus, M.Kes
2. Sekretaris : Dr. Syafaruddin, M.Kes
3. Anggota : Drs. Giartama, M.pd
4. Anggota : Dr. Meirizal Usra, M.Kes
5. Anggota : Dra. Marsiyem, M. Kes



Indralaya, Maret 2018
Mengetahui
Ketua Program Studi.



Dr. Hartati,
NIP 196006101985032006

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Leo Sugianto

NIM : 06061281419071

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Medicine Ball Pull-Over Pass* terhadap Hasil *Shooting* Atlet Putra Bola Tangan ABTI Ogan Ilir” ini benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penyalagunaan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Maret 2018

Yang membuat pernyataan,



Leo Sugianto

06061281419071

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho Nya, Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Medicine Ball Pull-Over Pass* terhadap Hasil *Shooting* Atlet Putra Bola Tangan ABTI Ogan Ilir” ini bisa rampung disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Iyakrus, M.Kes, Drs Sy Muherman. M.Pd (Alm), dan Dr. Syafaruddin, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Prof. Sofendi, M.A, Ph.D., selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI) Kabupaten Ogan Ilir yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Maret 2018
Penulis,

Leo Sugianto
NIM 06061281419071

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengaruh Latihan *Medicine Ball Pull-Over Pass* terhadap Hasil *Shooting* Atlet Putra Bola Tangan ABTI Ogan Ilir”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga bola tangan pada umumnya.

Wassalam,

Penulis

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillah rabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua orang tuaku bapakku (Siswanto) dan ibukku (Dewi), bahan bakarku yang membakar semangatku ketika mulai meredup. Motivasi terbesarku ketika hidupku terasa lemah. Sungguh impianku adalah membanggakan kalian.
- Saudari-saudariku (Sastrika Safitri dan Delma Gita) yang setia memberikan semangat dan selalu mendoakan untuk keberhasilan kita semua, semoga kakakmu ini bisa jadi contoh untuk kalian semua.
- Keluarga besarku yang ada di Empat Lawang, Sumatera Selatan. Kakek, Nenek, Paman, Bibi, Sepupu dan yang lainnya.
- Dr. Iyakrus, M.Kes, M.Kes, Drs. Sy Muherman, M.Pd (Alm) dan Dr. Syafaruddin, M.Kes, yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta yang telah tulus memberikan nasihat dan sarannya kepadaku selama ini.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Fauziah, Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Iyakrus, Bpk Syamsuramel, Bpk Afrizal, Bpk Maskur, Bpk Djumadin, Bpk Waluyo, Bpk Muherman dan Bpk Giartama, Bpk Reza, Bpk Yusfi, Bpk Richard, Bpk Soleh, Ibu Ana, Ibu Ani, Ibu Silvi) dan admin Penjaskes (Kak Angga Setiawan dan Zulfikar) terimakasih untuk ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku selama ini.
- Teman-teman seangkatan ku Penjaskes, kakak tingkat dan adik tingkat

- Teman-temanku HIMA 4L, anggota P4 SMP N 1 Indralaya, HMPJ, TK TPA Qolbun Salin 273.
- Teman-teman satu Kost di Berkah Mulia Kost dan Kost GWK.
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SMA NEGERI 1 MUARA PINANG. Terkhusus angkatan 2014.
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SMP NEGERI 2 PENDOPO. Terkhusus angkatan 2011.
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SD NEGERI 14 PENDOPO. Terkhusus angkatan 2008.
- Serta semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu.
- Almamaterku

MOTTO

“Jangan menunggu waktu luang untuk mengerjakan pekerjaanmu tapi luangkanlah waktumu untuk menyelesaikannya”

“Berbuat baiklah kepada siapa saja tanpa mengharapkan balasan”

“Orang yang baik bukanlah orang yang tidak pernah salah, orang yang baik ialah orang yang pernah berbuat salah dan tidak mengulangnya lagi”

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	3
1.3. Batasan Masalah.....	4
1.4. Rumusan Masalah	4
1.5. Tujuan Penelitian	4
1.6. Manfaat Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Hasil <i>Shooting</i> permainan bola tangan	5
2.1.1. Pengertian Hasil	5
2.1.2. <i>Shooting</i> Bola Tangan	5
2.1.3. Macam-macam <i>Shooting</i>	6
2.1.4. <i>Shooting</i> dengan Menggunakan Lemparan 7 Meter	8
2.2. Latihan	9
2.2.1. Pengertian Latihan	9
2.2.2. Prinsip Dasar Latihan	10
2.2.3. Faktor-faktor Latihan	14
2.2.4. Unsur-unsur Latihan	16
2.2.5. Tujuan Latihan	19
2.3.. Latihan <i>Power</i>	19

2.3.1. Pengertian latihan <i>power</i>	19
2.3.2. Jenis-jenis <i>Power</i>	20
2.3.3. Metode Latihan <i>Power</i>	22
2.3.4. Latihan <i>Medicine Ball</i>	22
2.3.4.1. Metode Latihan <i>Medicine Ball</i>	23
2.3.4.1.1. <i>Overhead Sit-up Toss</i>	23
2.3.4.1.2. <i>Pull-Over Pass</i>	24
2.3.4.1.3. <i>Overhead Throw</i>	24
2.4. Penelitian yang Relevan.....	25
2.4. Kerangka Berpikir	26
2.5. Hipotesis Penelitian	27

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian	28
3.2. Rancangan Penelitian	28
3.3. Variabel Penelitian	28
3.3.1. Variabel Bebas	28
3.3.2. Variabel Terikat	28
3.4. Definisi Operasional	28
3.5. Populasi dan Sampel Penelitian	29
3.5.1. Populasi Penelitian	29
3.5.2. Sampel Penelitian	29
3.6. Teknik Pengumpulan Data	29
3.7. Instrumen Penelitian	30
3.7.1. Instrumen Tes	30
3.7.2. Prosedur Pelaksanaan	30
3.8. Penskoran	30
3.9. Teknik Analisis Data	31
3.9.1. Uji Normalitas	31
3.9.2. Uji Hipotesis	33
3.10. Waktu dan Tempat Penelitian	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian	34
4.1.1. Deskripsi Lokasi Penelitian	34
4.1.2. Deskripsi Sampel Penelitian	34
4.1.3. Deskripsi Data Hasil <i>Pretest Shooting</i> Bola Tangan Kelompok Eksperimen	35
4.1.4. Deskripsi Data Hasil <i>Posttest Shooting</i> Bola Tangan Kelompok Eksperimen	37
4.1.5. Deskripsi Data Peningkatan Latihan <i>Medicine Ball Pull-Over Pass</i>	39
4.1.6. Deskripsi Data Pengaruh Latihan <i>Medicine Ball Pull-Over Pass</i> terhadap Hasil <i>Shooting</i> atlet Putra bola tangan ABTI Ogan Ilir	40
4.1.7. Uji Normalitas	41
4.1.8. Uji Hipotesis	42
4.2. Pembahasan	43
4.2.1. Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Permainan Bola Tangan	43
4.2.2 Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan <i>Medicine Ball Pull-Over Pass</i> terhadap Hasil <i>Shooting</i> Atlet Putra Bola Tangan ABTI Ogan Ilir	44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan	47
5.2. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA	48
-----------------------------	----

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
Tabel 2.1 Contoh Menu Latihan Kecepatan	20
Tabel 2.2 Menu Latihan Power	20
Tabel 4.1 Distribusi Data Instrumen tes <i>Shooting</i> bola tangan(<i>Pretest</i>)	36
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil Tes <i>shooting</i> bola tangan (<i>pretest</i>)	36
Tabel 4.3. Distribusi Data Instrumen tes <i>Shooting</i> bola tangan (<i>Posttest</i>)	38
Tabel 4.4. Daftar Distribusi Hasil Tes <i>shooting</i> bola tangan (<i>posttest</i>)	38
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> bola tangan	40
Tabel 4.6 Daftar Peningkatan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> <i>Shooting</i> bola tangan	41
4.7.Tabel Uji Hipotesis	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lemparan ditempat	7
Gambar 2.2. Back Shoot	7
Gambar 2.3. <i>Vertikal Jump Shoot</i>	7
Gambar 2.4. <i>Stride Jump Shoot</i>	8
Gambar 2.5. <i>Shoot While Falling</i>	8
Gambar 2.6. Instrumen Penilaian <i>Shooting</i>	9
Gambar 2.7. <i>Overhead Sit-up Toss</i>	23
Gambar 2.8. <i>Pull-Over Pass</i>	24
Gambar 2.9. <i>Overhead Throw</i>	24
Gambar 2.10. Kerangka Berpikir	26
Gambar 3.1. penskoran	30
Gambar 4.1. Histogram <i>Pretest shooting</i> bola tangan (<i>Pretest</i>)	37
Gambar 4.2. Histogram <i>Posttest shooting</i> bola tangan (<i>Posttest</i>)	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup	51
Lampiran 2. Analisis Data Penelitian	52
Lampiran 3. Perhitungan	60
Lampiran 4. Tabel Distribusi t	64
Lampiran 5. Harga chi Kuadrat	65
Lampiran 6. Usul Judul Skripsi	66
Lampiran 7. Kartu Pembimbingan Proposal	67
Lampiran 8. Persetujuan Seminar Proposal	69
Lampiran 9. Perbaikan Proposal	70
Lampiran 10. SK Pembimbing.....	71
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	73
Lampiran 12. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	74
Lampiran 13. Kartu pembimbingan Skripsi.....	75
Lampiran 14. Persetujuan Seminar Hasil.....	77
Lampiran 15. Program Latihan	78
Lampiran 16. Dokumentasi.....	84

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball pull-over pass* terhadap hasil *shooting* atlet putra bola tangan ABTI Ogan Ilir 2017/2018. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperiment* dengan rancangan *pretest-posttest one group design*. Variabel bebas adalah latihan *medicine ball pull-over pass*, variabel terikat adalah hasil *shooting* bola tangan. Populasi penelitian ini adalah atlet bola tangan ABTI Ogan Ilir. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 34 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes *shooting* 7 meter bola tangan. Perlakuan pada penelitian ini berupa latihan *medicine ball pull-over pass*, setelah diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan seminggu 3 kali. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dengan statistic uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ di dapat thitung (7,08) sedangkan ttabel (1,70), maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a di terima dan H_o ditolak. Dengan demikian H_a dapat diajukan dan diterima, bahwa latihan *medicine ball pull-over pass* berpengaruh terhadap hasil *shooting* atlet putra bola tangan ABTI Ogan Ilir 2017/2018. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *medicine ball pull-over pass* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan hasil *shooting* atlet bola tangan..

Kata-kataKunci : latihan *medicine*, *shooting*, permainan bola tangan.

Mengesahkan :

Pembimbing 1


Dr. Iyad Rus, M.Kes
NIP 196208121987021002

Pembimbing 2


Dr. Syafaruddin, M.Kes
NIP 195909051987031004

Mengetahui
Ketua Program Studi,


Dr. Hartati,
NIP 196006101985032006

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar belakang

Bola tangan merupakan olahraga gabungan antara olahraga sepakbola dan bola basket, jadi cara bermainnya seperti basket tetapi lapangannya menggunakan lapangan sepakbola ataupun futsal. Tujuan dari permainan ini ialah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan area shooting yang telah dibatasi dan mempertahankan gawang dari kebobolan. Disamping itu, pemain harus pula mempertahankan gawangnya sendiri dari ancaman lawan agar tidak kebobolan. Bola tangan adalah jenis olahraga beregu yang dapat dilakukan oleh siapa saja, termasuk anak-anak. Menurut Kurniawan (2011:55) “Permainan bola tangan adalah olahraga beregu di mana dua regu dengan masing-masing 7 orang pemain setiap regunya (6 orang sebagai pemain dan 1 orang penjaga gawang) berusaha memasukkan sebuah bola ke gawang lawan. Permainan ini mirip dengan sepakbola, tapi cara memindahkan bola adalah dengan tangan pemain, bukan kaki”. Bola tangan mungkin tidak banyak yang tahu tetapi olahraga ini terbilang seru dan lumayan banyak orang-orang yang menyukainya dan lumayan banyak juga orang-orang yang memainkan olahraga ataupun permainan bola tangan ini. Sebenarnya permainan bola tangan ini banyak disenangi ataupun dimainkan di Indonesia, terutama kalangan pelajar dan mahasiswa apalagi mahasiswa olahraga. Oleh karena banyak yang menyenangi permainan bola tangan adalah pelajar dan mahasiswa, maka tentu saja berkembangnya permainan bola tangan Indonesia lebih banyak terjadi dikalangan mereka juga.

Menurut Marso dalam Rasyid (2010:2) menyatakan bahwa permainan bola tangan sangat baik dilakukan untuk menjaga kebugaran fisik seseorang karena dalam permainan bola tangan ini terdapat unsur-unsur : (1) gerak yang dinamis, (2) mempunyai sportifitas yang tinggi, (3) penuh daya kreasi / mempertinggi kecerdasan, (4) pembentukan otot tubuh yang sempurna dari gerak-gerak yang

dilakukan dan (5) membentuk ketekunan dan merupakan pencerminan kepribadian seseorang. disetiap tingkat satuan pendidikan tentu saja mempunyai upaya masing-masing untuk meningkatkan kualitas ataupun prestasi peserta didiknya, seperti kegiatan ekstrakurikuler, bimbingan prestasi, dan lain-lain. Latihan merupakan kunci untuk mencapai suatu prestasi, baik itu latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Menurut Sukirno (2012:117) yang dimaksud dengan “latihan fisik adalah suatu proses kegiatan atau aktifitas fisik untuk meningkatkan kualitas atau kemampuan fisik (jasmani) seseorang dalam menghadapi suatu kegiatan”. Jadi dalam pelaksanaannya difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik secara keseluruhan. Adapun komponen kondisi fisik yang diperlukan bagi olahragawan (atlet), pada umumnya adalah kecepatan, kekuatan, power, kelentukan dan daya tahan. Prestasi kemudian menjadi tolak ukur berhasil atau tidaknya suatu latihan, di ekstrakurikuler maupun bimbingan prestasi tersebut atlet di harapkan dapat mengikuti program-program latihan yang disediakan oleh pelatih dengan tujuan mencapai suatu prestasi yang diinginkan berdasarkan olahraga yang diminati. Hal ini yang penting yaitu program latihan yang tepat agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai dengan maksimal.

Program studi pendidikan jasmani fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas sriwijaya mengadakan berbagai macam bimbingan prestasi terkhususnya bola tangan. Tentu saja dalam proses kegiatan bimbingan prestasi diajarkan ataupun diterapkan teknik-teknik dasar maupun lanjutan permainan bola tangan menurut Rasyid (2010:12) teknik-teknik permainan bola tangan ada beberapa macam yaitu ,(1) lempar tangkap, (2) *dribel*, (3) irama tangan dan langkah, (4) lempar jatuh (*shooting*) dan (5) bendungan (*block*). Sedangkan menurut Syafarudin (2015:10) teknik dasar bola tangan adalah sebagai berikut : (1) menangkap bola, (2) operan, (3) lemparan, (4) menggiring bola, (5) gerakan tipuan, (6) gerakan bertahan dan menyerang, dan (7) teknik penjaga gawang. Pada tahun 2017 lalu telah dilaksanakan PORKAB Ogan ilir dan cabang olahraga bola tangan menjadi salah satu yang dipertandingkan, dari 16 kecamatan yang terdapat di kabupaten Ogan Ilir hanya 8 tim saja yang mengirimkan perwakilan dalam cabang olahraga bola tangan. Turnamen tersebut berlangsung dari tanggal 20-27

januari 2017 menghasilkan beberapa juara. Juara pertama diraih oleh tim kecamatan indralaya utara, juara kedua tim kecamatan tanjung batu serta tempat ketiga diraih oleh kecamatan tanjung raja. Dari pengamatan yang dilakukan peneliti pada kegiatan bimbingan prestasi yang kini dinaungi oleh Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI) Ogan Ilir, masih ada yang belum maksimal hasil *shooting*-nya, hal ini bisa disebabkan karena beberapa faktor seperti, tekniknya salah, power otot lengan serta akurasi tembakannya yang tidak akurat. Dari 34 atlet yang ada ternyata hanya terdapat 15 orang yang hasil *shooting*-nya sudah baik, sedangkan sisanya masih kurang maksimal seperti *powernya* tidak maksimal, arahnya yang melenceng. Berdasarkan dengan tujuan dari permainan ini yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, tentu saja ini sebuah masalah yang terjadi dan perlu adanya metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *shooting* setiap atlet bola tangan khususnya Atlet Putra Bola Tangan Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI) Ogan Ilir .

Dari kondisi seperti itu tentu saja butuh banyak referensi tentang bagaimana latihan meningkatkan kemampuan *shooting* permainan bola tangan yang efektif dan efisien. Dengan latihan yang efektif dan efisien diharapkan mahasiswa dapat berkembang dengan cepat dalam meningkatkan kemampuan *shooting*-nya. Melihat dari penelitian yang relevan yaitu lestari (2014) bahwa salah satu bentuk latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *power* otot lengan adalah latihan *medicine ball*. Untuk itu peneliti mengambil referensi tentang latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *shooting* permainan bola tangan yaitu latihan *Medicine Ball*. Pentingnya latihan ini bertujuan untuk meningkatkan power otot lengan sehingga dapat meningkatkan hasil *shooting* hingga maksimal.

1.2. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan yang ada yaitu :

1. Power otot lengannya masih lemah.

2. Teknik melakukan *shooting*nya salah sehingga Tembakan tidak akurat dan dapat diantisipasi penjaga gawang

1.3. Batasan masalah

peneliti membatasi penelitian ini hanya pada latihan *medicine ball Pull-Over Pass* terhadap hasil *shooting* Atlet Putra Bola Tangan ABTI Ogan Ilir .

1.4. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah serta pembatasan masalah maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh latihan *medicine ball Pull-Over Pass* terhadap hasil *shooting* Atlet Putra Bola Tangan ABTI Ogan Ilir ?”

1.5. Tujuan penelitian

Untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball Pull-Over Pass* terhadap hasil *shooting* Atlet Putra Bola Tangan ABTI Ogan Ilir .

1.6. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk dijadikan sebagai salah satu referensi untuk metode latihan power otot lengan, baik siswa maupun atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Chu, Donald A dan Gregory D Myer. 2013. *Plyometric*. United states : Human kinetics
- Beutelstahl, Dieter. 2011. *Belajar bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya .
- Biyakto Atmojo, Mulyono. 2011. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS Dan UPT Penerbitan Dan Pencetakan UNS (UNS Press).
- Darmadi, Hamid. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Dan Sosial*. Bandung: Alfabeta
- Donny, roma. 2015. *Permainan Bola Tangan Teori Dan Praktek*. Palembang : RD Multicipta.
- Fenanlampir, Albertus dan Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta : CV ANDI OFFSET.
- Hardini, Eka Christa. 2014. *Pengaruh Penggunaan Media Video Compact Disk (Vcd) Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Tangan Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa 22 Surabaya*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume 02 no 01.
- Harisa, Nurul Fithriati dan Bambang Trisnowiyanto. 2016. *Perbedaan Efek Latihan Medicine Ball Dan Clapping Push Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bulutangkis Remaja Usia 13-16 Tahun*. Jurnal Kesehatan, ISSN 1978-7621, vol.1, no 1.
- Iyakrus. 2010. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Iyakrus. 2011. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara

- Lestari, yuni. 2014. *Pengaruh Latihan Medicine Ball Scoop Toss 3 kg dan 4 kg terhadap Kekuatan Otot Lengan*. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Volume 1. Hal 1-18.
- Mylsidayu, Apta, dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nendriyanto. 2013. *Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Kelas V Sd N 1 Condong Kertanegara Purbalingga*. Skripsi. PRODI S1 PGSD Penjas Jurusan Pendidikan Olahraga, fik, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nursantiko, Duaji Rahadyan. 2016. *Pengembangan Media Vidio Tutorial Teknik Dasar Bola Tangan Untuk Mahasiswa Pjkr Fik Uny*. Skripsi, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga, FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Poernomo, Rahardjo. 2015. *Sumbangan Koordinasi Mata-Tangan, Kekuatan Otot Perut, Dan Fleksibilitas Sendi Bahu Dan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Flying Shoot Dalam Permainan Bola Tangan*. Skripsi, Jurusan Ilmu Keolahragaan, FIK, Universitas Negeri Semarang.
- Rasyid, Willadi. 2010. *Permainan Bola Tangan*. Padang: SUKABINA Press
- Siahaan, Joni. 2015. *Perbedaan Hasil Belajar Kemampuan Gerak Dasar Melempar Dan Koordinasi Kelincahan Melalui Pembelajaran Bola Tangan*. Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran, Volume 22, no 2
- Siswanto, Eko dan Eko Rido Waskito. 2015. *Korelasi Latihan Kekuatan Lengan "Push Up", Power Lengan "Push-Ball" Dan Tinggi Badan Pada Prestasi Smash Bolavoli Mahasiswa Nusa Tenggara Timur (NTT) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Stkip Doktor Nugroho*. Jurnal Ilmiah Pendidikan, ISSN : 2354-5968.
- Sukirno, dan Waluyo. 2012. *Cabang olahraga bola voli*. Palembang: Unsri Press

Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Syafarudin, dan Hary Muhardi Syaflin. 2015. *Permainan Bola Tangan*. Padang:
Sukabina Press.

Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang : UNP Press Padang.

Widiastuti. 2005. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*.