

**Kemampuan Teknik Dasar *Flying Shoot* dalam Permainan
Handball / Bola Tangan pada Peserta Didik SMK Muhammadiyah
Pekalongan**

Laporan Hasil Deskripsi Kualitatif

Disusun untuk memenuhi salah satu tugas

Peningkatan Kompetensi Pembelajaran



Disusun Oleh :

Dimas Kurniawan, S.Or

SMK MUHAMMADIYAH PEKALONGAN

Jl. AMD No. 1 Pasirkratonkramat, Kota Pekalongan

Juli 2022

Penelitian Deskripsi Kualitatif (PDK)

Kemampuan Teknik Dasar *Flying Shoot* dalam Permainan *Handball* /
Bola Tangan pada Peserta Didik SMK Muhammadiyah Pekalongan

Mengesahkan,
Kepala Sekolah



Hj. Lies Triati Nur, SH, S.Pd, M.Si.

NBM. 855.369.

Pekalongan, 15 Juli 2022
Penulis,

Dimas Kurniawan, S.Or

NBM. 1119088

Abstrak

Judul : Kemampuan Teknik Dasar *Flying Shoot* dalam Permainan *Handball* / Bola Tangan pada Peserta Didik SMK Muhammadiyah Pekalongan

Kemampuan *flying shoot* dalam permainan bola tangan merupakan salah satu keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Keterampilan ini berfungsi untuk mencetak angka atau memasukkan bola sebanyak mungkin ke arah gawang lawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar *flying shoot* dalam permainan bola tangan pada peserta didik SMK Muhammadiyah Pekalongan.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMK Muhammadiyah Pekalongan yang berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes unjuk kerja *flying shoot*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar *flying shoot* peserta didik SMK Muhammadiyah Pekalongan berada pada kategori baik. Nilai rata-rata keterampilan *flying shoot* peserta didik adalah 76

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar *flying shoot* peserta didik SMK Muhammadiyah Pekalongan sudah cukup baik. Namun, masih ada beberapa hal yang perlu ditingkatkan, seperti ketepatan arah tembakan dan kekuatan tembakan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya tugas akhir Penelitian Deskripsi Kualitatif (PDK) ini dapat terselesaikan. PDK dengan judul “Kemampuan Teknik Dasar Flying Shoot dalam Permainan Handball/ Bola Tangan pada Peserta Didik SMK Muhammadiyah Pekalongan ”telah selesai dilaksanakan.

Penelitian Deskripsi Kualitatif (PDK) ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperbaiki penerapan metode pembelajaran PJOK yang tepat di SMK Muhammadiyah Pekalongan.

Penulis menyadari bahwa Penelitian Deskripsi Kualitatif (PDK) ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak/Ibu guru dan karyawan SMK Muhammadiyah Pekalongan yang telah memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis.
2. Kedua orang tua penulis yang telah memberikan kasih sayang, doa, dan dukungan kepada penulis.
3. Peserta didik yang telah memberikan waktu serta tenaga dalam penelitian ini dan dukungan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa Penelitian Deskripsi Kualitatif (PDK) ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Semoga PDK ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Pekalongan, 15 Juli 2022

Penulis



Dimas Kurniawan, S.Or

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga *handball* merupakan salah satu olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing terdiri dari 7 orang dengan tujuan mencetak angka ke gawang lawan dan mencegah regu lawan mencetak angka dan yang mendapat angka terbanyaklah pemenangnya. Bola dapat dipindahkan melalui teknik dasar *handball* seperti: mengoper, *mendribble* dan sebagainya sesuai dengan peraturan yang berlaku. Melalui macam-macam teknik tersebut pemain mendapat kesempatan untuk mengimprovisasi gerakan seperti: *overhand pass*, *underhand pass*, *dribble*, *chest pass*, *flying shooting* dan lain sebagainya.

Handball adalah olahraga tim, namun penguasaan teknik dasar individual sangatlah penting. Bola tangan atau *handball* merupakan salah satu jenis olahraga yang mirip dengan sepak bola, tetapi cara memindahkan bola dengan tangan pemain, bukan kaki. Dikutip dari buku Metode Dasar-Dasar Handball (2016) karya Muhlisin dan Joko Pranawa Adi, bola tangan adalah olahraga beregu yang dimainkan dua regu dengan masing-masing 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang). Bola tangan atau *handball* merupakan olahraga yang menggunakan tangan untuk memantulkan, melempar, dan memasukan bola ke dalam gawang.

Teknik *flying shoot* merupakan bagian yang tak terpisahkan dari permainan *handball*. *Flying shoot* merupakan senjata penyerangan yang harus dikuasai oleh setiap pemain dalam mencetak gol ke gawang lawan. Ada beberapa teknik dasar dalam permainan *handball* yaitu berlari, melompat, menangkap bola, mengoper bola, menggiring bola dan menembakkan bola. Hal ini juga dijelaskan oleh Haris (1987:12) bahwa teknik dasar dalam permainan bola tangan terdiri dari :

1. Berlari dan melompat
2. Menangkap bola (*catching*)
3. Mengoper bola (*passing*)
4. Menggiringbola (*dribbling*)
5. Menembak bola (*Shooting*)

Seperti tujuan permainan *Handball* yaitu memasukkan atau menembakkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menciptakan angka atau nilai untuk regu sendiri agar tidak memberikan nilai untuk lawan.

Menembak (*Shooting*) bola juga merupakan keterampilan yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Keterampilan dalam olahraga bola tangan selalu berkaitan dengan tugas gerak. Pada umumnya menembak sama dengan melempar tapi menembak adalah suatu teknik untuk menciptakan gol pada gawang lawan, tetapi kekuatan yang besar, ketepatan dan kecepatan lah yang dibutuhkan dalam menembak. Jadi tugas gerak dalam bola tangan membutuhkan ketepatan dan kecepatan. Sedangkan melempar hanya untuk mengumpan, membuang bola, sehingga ke kuatannya dan kecepatan yang dibutuhkan tidak terlalu besar.

Dilihat dari posisi tubuh, menembak dapat dilakukan sambil berdiri, melompat, meloncat, dan melayang (*Flying Shot*). Gol banyak tercipta didalam permainan bola tangan melalui hasil tembakan (*shooting*). Tetapi pada umumnya keterampilan menembak yang harus dikuasai oleh pemain adalah *Flying shoot* (tembakan melayang), karena teknik ini sering dipakai. Dan teknik ini adalah salah satu penunjang prestasi dalam pertandingan-pertandingan bola tangan yang dialami pada beberapa tim yang sebagian di sebabkan karena penguasaan teknik yang kurang baik, salah satunya teknik *flying shoot* khususnya terjadi pada peserta didik di SMK Muhammadiyah Pekalongan.

Flying shoot ini dilakukan dengan awalan tiga langkah, tetapi juga dapat dilakukan tanpa menggunakan awalan sesuai situasi dan kondisi saat bermain. Dalam permainan *handball*, *flying shoot* ini harus memiliki akurasi tembakan dan kecepatan diatas rata-rata. Untuk mendapatkan hasil terbaik dari *flying shoot* ini diperlukan latihan yang rutin. Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (1988:101) bahwa “*training*/latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan”. Banyak model latihan *flying shoot*. Model-model latihan *flying shoot* yang dilatihkan oleh para pelatih untuk menjadikan pemainnya sebagai *stiker/penyerang* yang baik. Dengan adanya berbagai macam model latihan, melalui penelitian yang berjudul “efektivitas *flying shoot* terhadap peningkatan ketrampilan mencetak gol ke gawang lawan ”para peserta didik ekstrakurikuler bola tangan (*handball*) SMK Muhammadiyah pekalongan diharapkan akan membantu untuk mencari model latihan *flying shoot* yang terbaik untuk sebuah tim khususnya tim SMK Muhammadiyah pekalongan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam PDK ini adalah sebagai berikut:

1. Adakah peningkatan kemampuan *flying shoot* pada latihan *flying shoot* tanpa awalan?
2. Efektif manakah antara latihan *flying shoot* tanpa awalan dengan kemampuan *flying shoot* menggunakan awalan tiga langkah pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola tangan (*handball*) di SMK Muhammadiyah pekalongan?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *flying shoot* pada latihan *flying shoot* tanpa awalan dengan *flying shoot* awalan tiga langkah pada peserta didik SMK Muhammadiyah Pekalongan.

D. Kegunaan Penelitian

1. Sebagai acuan bagi pemain untuk lebih mengembangkan dan meningkatkan kemampuan dalam *Flying shoot*.
2. Memberikan sumbangan pemikiran mengenai model latihan *flying shoot* tanpa awalan dengan *flying shoot* awalan tiga langkah sehingga dapat digunakan dalam proses berlatih melatih dan bermain bola tangan (*flying shoot*).

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Efektivitas

Efektivitas berasal dari kata efektif yang artinya ada akibatnya, ada pengaruhnya, dapat membawa hasil (usaha, tindakan). Jadi efektivitas adalah keadaan yang berpengaruh (Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, 2002: 284). Menurut Saptopo dan Nanang (2004: 345-346), efektivitas mengandung pengertian kemampuan dalam mencapai tujuan yang diinginkan oleh sebab itu efektivitas dapat dilihat dari keluaran (*output*), hasil (*outcome*), dan dampak (*impact*).

Suatu usaha dikatakan efektif jika usaha itu mencapai tujuannya (Syarifuddin dan Kodiran, 2005: 145). Menurut Arifin Sitio (2004) efektivitas adalah sejauh mana dapat mencapai tujuan pada waktu yang tepat dalam: (1) Pelaksanaan tugasinti, (2) Kualitas yang dihasilkan, (3) Produktivitas, (4) Keuntungan, (5) Perkembangan.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa efektivitas adalah kemampuan untuk memilih tujuan yang tepat dalam mencapai tujuan yang diharapkan.

2. Hakikat *Handball*

Dikutip dari buku Metode Dasar-Dasar Handball (2016) karya Muhlisin dan Joko Pranawa Adi, bola tangan adalah olahraga beregu yang dimainkan dua regu dengan masing-masing 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang). Bola tangan atau *handball* merupakan olahraga yang menggunakan tangan untuk memantulkan, melempar, dan memasukan bola ke dalam gawang.

Menurut Mahendra (2000:9), permainan bola tangan umumnya melatih kemampuan gerak dasar untuk membentuk kemampuan kecepatan gerak dan kekuatan selain tentunya adalah koordinasi dan kolektivitas. Permainan ini memerlukan gerak dasar yang menyerupai permainan bola basket, seperti kemampuan berlari cepat, lari mengubah arah dengan, melompat, melempar, dan bergerak *eksplosif*.

Menurut Lutan (1998 : 67), bola tangan merupakan sebuah permainan dengan irama yang cepat dengan melibatkan dua tim yang mana masing-masing tim terdiri dari tujuh orang dengan berbagi tugas seperti mengoper, melempar, menangkap, dan *mendribble* sebuah bola kecil menggunakan tangan mereka sambil berusaha menciptakan gol ke gawang tim lawan. Tim dengan gol terbanyak dinyatakan sebagai pemenang. Permainan ini terdiri dari dua babak sepanjang 30 menit yang dipotong dengan sepuluh menit istirahat.

Berdasarkan dari beberapa ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan *handball* merupakan salah satu olahraga yang dimainkan oleh 2 regu, yang masing-masing terdiri dari 7 orang dengan tujuan mencetak angka ke gawang lawan dan mencegah regu lawan mencetak angka yang mendapat angka, dan tim yang mendapatkan angka terbanyaklah pemenangnya. Bola dipindahkan dengan cara mengoper, *dribble*, menggelindingkan dan sebagainya sesuai peraturan yang berlaku. Untuk menjadisebuah tim yang hebat maka latihan disiplin sangat penting untuk membentuk kerjasama tim dan melatih *skill* individu, fisik, dan emosi.

3. Hakikat Latihan

a) Pengertian Latihan

Menurut Bumpa (1994:4) latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu. Menurut Junusul Hairy (1989:67) latihan adalah proses yang sistematis dan berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkatnya jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Pelatih harus mempunyai pengetahuan yang luas tentang efek-efek latihan seperti pengembangan kondisi fisik yang dipengaruhi oleh tipe latihan dan beban latihan yang diberikan, serta pula lamanya waktu yang diberikan.

Latihan adalah suatu cara dimana pergerakan dan peningkatan keahlian bisa dikendalikan. Latihan memberikan kesempatan untuk bekerja secara individu dan keahlian regu. Hal itu juga menuntut untuk mempelajari pengaturan waktu yang mana hal itu sangat penting ketika bermain olahraga beregu (Lieberman, 1997: 13). Menurut Nossek (1995: 3) latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain, periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan yang tinggi.

Latihan adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan semakin hari semakin bertambah jumlah beban, waktu atau intensitasnya (<http://www.blogger.com/profile>). Menurut Sukadiyanto (2005: 5) latihan adalah aktivitas yang meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.

Menurut Djoko pekik Irianto (2002: 11-12) latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metode serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang kordinatif menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif sehingga gerak menjadi lebih efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali.

Berdasarkan dari beberapa ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian latihan adalah aktifitas yang meningkatkan ketrampilan (kemahiran) yang dilakukan secara sistematis, berlatih dan berulang-ulang. Efek-efek latihan sangat berpengaruh pada pengembangan individu atlet baik fisik, tehnik maupun taktik.

4. Hakikat *Flaying Shoot*

a. Pengertian *Flaying Shoot*

Flaying shoot adalah gerakan yang dimulai dengan awalan 3 langkah, dan dilanjutkan dengan gerakan melompat ke depan serta melayang diudara. Gerakan menembak dilakukan pada saat badan mencapai titik tertinggi saat melayang tersebut, dan diakhiri dengan mendaratkan kaki jauh didepan. Gerakan *fyng shoot* bertujuan untuk memperpendek jarak sasaran dengan cara melompat tinggi dan jauh ke depan kemudian menembakkan bola pada saat melayang di udara. Teknik *flyingshot* merupakan tembakan dengan posisi tubuh seolah-olah terbang (melayang) dimulai dengan berlari, membawa bola setinggi bahu langkah ketiga kuat dan lebar di udara pinggang sebaiknya di tarik ke belakang bersamaan dengan lengan lemparan (Sujarwo&Arif,2015: 73).

Berdasarkan dari pendapat ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian *Flying Shoot* merupakan salah satu tenik fundamental, membawa bola

dengan melakukan lompatan tinggi dengan dilanjutkan gerakan menembakkan bola ke arah gawang lawan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Hasil uji coba instrumen

Tujuan dilakukan uji coba instrumen adalah untuk memenuhi persyaratan sebagai alat pengumpulan data agar instrumen tersebut valid dan reliabel sehingga mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen (SuharsimiArikunto, 2007: 167). Oleh sebab itu, tujuan dilakukan uji coba instrumen dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui *Flying shoot* dengan posisi berdiri tanpa awalan langkah dengan *flying shoot* dengan awalan tiga langkah pada peserta didik di SMK Muhammadiyah Pekalongan dalam pembelajaran dengan materi *handball*. Berikut hasil validitas dan reliabilitas kedua model *Flying shoot* dengan posisi berdiri tanpa awalan langkah dengan *flying shoot* dengan awalan tiga langkah tersebut:

1. Validitas

Validitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *face validity* yakni dengan melihat motivasi individu yang dites bersungguh-sungguh dalam melakukan dan melaksanakan tes *flying shoot* dengan posisi berdiri tanpa awalan langkah dengan *flying shoot* dengan awalan tiga langkah pada permainan *handball*.

2. Reliabilitas

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis reabilitas metode penelitian *flying shoot handball*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan (*research and development*) menurut Sulistyawan, dkk. (2019).

B. Deskripsi subjek dan data penelitian

1. Subjek Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan *Flying shoot (standing of flying shoot)* dengan posisi berdiri tanpa awalan langkah dengan *flying shoot* dengan awalan tiga langkah. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik tingkat X SMK Muhammadiyah Pekalongan sebanyak 30 anak. Pelaksanaan penelitian dilakukan dari tanggal 8-9 November 2022. Dengan uji sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 siswa dikelompokkan menjadi kelompok *flyingshoot* tanpa awalan dan 15 siswa lainnya dikelompokkan menjadi kelompok *flying shoot* dengan awalan tiga langkah. Testee melakukan latihan *flying shoot* sesuai kelompoknya masing-masing.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan di awal semester gasal tahun ajaran 2022/2023

3. Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa hasil tes kemampuan *Flying shoot (standing of flaying shoot)* dengan posisi berdiri tanpa awalan langkah dengan *flying shoot* dengan awalan tiga langkah.

- a. Hasil kemampuan *Flying shoot (standing of flying shoot)* dengan posisi berdiri tanpa awalan langkah.
- b. Hasil kemampuan *Flying shoot* dengan awalan tiga langkah.

4. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskripsi kualitatif yang dilaksanakan dalam dua pertemuan. Setiap pertemuan terdiri dari beberapa tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi.

5. Teknik penelitian

Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi dan praktek siswa atau eksperimen. Saya sebagai peneliti mengobservasi pembelajaran dan siswa sebagai objek. Praktek atau eksperimennya yaitu siswa melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan dua teknik.

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil observasi dari eksperimen atau praktek siswa dengan menggunakan dua teknik *flying shoot* dapat dilihat sebagai berikut.

1. Uji Persyaratan Analisis Data

Uji Normalitas

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui uji normalitas tindakan adalah baik dan efisien.

Uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

Ketrampilan Cara Melakukan *flying shoot* tanpa awalan langkah dalam permainan bola besar *Handball*

No	Pesertauji	Kriteria Penilaian Baik dan Efisien												Nilai
		Sikap awal (memegangbola)				Sikap Pelaksanaan (posisi badan saat diudara dan pandangan)				Sikap akhirgerakan(g erakantangan dankaki)				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	MUHAMMAD NAUFALA KMAL			√			√					√		
2	M.ARDA BILLY			√			√					√		
3	MUHAMMADA TAAKA RIZKI				√		√					√		
4	MUHAMMAD FAIRUZATHA				√			√				√		
5	ZAENAL ARIFIN				√				√				√	
6	MUHAMMAD NAUFALF ADHIL			√			√					√		
7	MUHAMMAD NUANSA				√		√					√		
8	MUHAMMAD ULINAJMI				√		√				√			

9	<i>NIDYAMU NTAZA</i>			√			√				√		
10	NOVAL ROCHMANZA				√			√				√	
11	PANDEMADE RAFARA YHAN				√		√					√	
12	RADHITYA PUTRANARE SWARA				√		√					√	
13	RAFAY MAHER ABYAN				√		√				√		
14	RIFKIABDIE MUHAMMAD				√		√					√	
15	SULTHAN FIRDAUS MASKURY				√		√					√	

No.	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak				Predikat
		1	2	3	4	
1	Cara memegang bola tangan			√		B
2	Posisi badan saat diudara		√			B
3	Pandangan			√		B
4	Koordinasi gerak (gerakan tangan dan kaki)		√			B
ToalPredikat						B

NILAI	PREDIKAT	KETERANGAN
4	A	SANGAT BAIK
3	B	BAIK
2	C	CUKUP
1	D	KURANG

Keterangan:

Peserta didik mendapatkan nilai 4, apabila gerakan dilakukan dengan sangat baik
 Peserta didik mendapatkan nilai 3, apabila gerakan dilakukan dengan baik
 Peserta didik mendapatkan nilai 2, apabila gerakan dilakukan dengan cukup baik
 Peserta didik mendapatkannilai 1, apabila gerakan dilakukan dengan kurang baik

Ketrampilan Cara Melakukan *flying shoot* dengan awalan tiga langkah dalam permainan bola besar *handball*

No	Peserta uji	Kriteria Penilaian Baik dan Efisien												Nilai
		Sikap awal (memegang bola)				Sikap Pelaksanaan (posisi badan saat diudara dan pandangan)				Sikap akhir gerakan (gerakan tangan dan kaki)				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	ADESTA DAWAFIRMAN NUGRAHA				√				√				√	
2	AMAR MUJAHIDIN		√				√				√			
3	ANDHIKA RASYA ARCHITAMA			√			√				√			
4	ARISIRIAN ELMIREZ			√				√				√		
5	ARWINSYAH MAULANAR AMADHAN				√			√					√	
6	ATMOJO CATUR PAMUNGKAS				√			√					√	
7	AUSHAAF			√				√				√		
8	BAGUS FIRMANSYAH			√				√				√		
9	ELFATHIR AIMAN				√			√				√		
10	EVAN NANDA ARARYA HARVANI			√				√				√		
11	FABIAN KANNAVARO			√				√				√		
12	FERDINAND ADHIANG GORO			√				√				√		
13	KHAFIDM AULANA			√				√				√		
14	ISNAINI DINA AZZAHRA		√				√				√			
15	MUHAMMAD ZULFIKAR				√			√					√	

No.	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak				Predikat
		1	2	3	4	
1	Cara memegang bola tangan				√	A
2	Posisi badan saat di udara				√	A
3	Pandangan				√	A
4	Koordinasi gerak (gerakan tangan dan kaki)			√		B
Total Predikat						A

NILAI	PREDIKAT	KETERANGAN
4	A	SANGAT BAIK
3	B	BAIK
2	C	CUKUP
1	D	KURANG

Keterangan:

Peserta didik mendapatkan nilai 4, apabila gerakan dilakukan dengan sangat baik

Peserta didik mendapatkan nilai 3, apabila gerakan dilakukan dengan baik

Peserta didik mendapatkan nilai 2, apabila gerakan dilakukan dengan cukup baik

Peserta didik mendapatkan nilai 1, apabila gerakan dilakukan dengan kurang baik

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan antara *flyings hoot* tanpa awalan langkah (*flying of standing shoot*) dengan *flying shoot* dengan awalan langkah tiga langkah. Analisis yang dilakukan dengan menggunakan uji t dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan kemampuan antara antara *flying shoot* tanpa awalan langkah (*flying of standing shoot*) dengan *flying shoot* dengan awalan langkah tiga langkah.

Flying shoot dengan awalan langkah tiga langkah lebih baik daripada antara *flying shoot* tanpa awalan langkah (*flying of standing shoot*) terhadap kemampuan *Shooting*.

Flying shoot dengan awalan tiga langkah dianggap mampu memberikan power lebih baik pada saat melakukan *shooting* kearah gawang, dengan kemampuan *flying shooti* yang baik

seorang pemain *handball* akan mudah memberikan *point* bagi timnya. Dengan kemampuan *flying shoot* yang baik peserta didik SMK Muhammadiyah Pekalongan dapat bermain lebih semangat dalam permainan *Handball*. Selain itu, bagi atlet *handball* menggunakan dengan teknik *Flying shoot* yang baik dan koordinasi awalan tiga langkah untuk melakukan *flying shoot* sangat diperlukan untuk mendapatkan power lemparan yang kuat ke arah gawang lawan. Kemampuan *shooting* dibutuhkan hamper diseluruh aspek pertandingan untuk menambah *point* bagi tim dalam pertandingan. Kemampuan *flying shoot* juga dibutuhkan untuk serangan cepat (*fast break*) dalam pertandingan *handball*, sehingga diperlukan porsi latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan *flying shoot* pemain. Teknik dasar *flying shoot* menjadi salah satu alternatif yang baik yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan serangan ke gawang lawan. Latihan yang rutin dan berkelanjutan perlu dilakukan untuk dapat meningkatkan kemampuan pemain, sehingga kemampuan *flying shoot* peserta didik dapat terbentuk dengan baik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ada perbedaan power antara *flying shoot* tanpa awalan (*standing flying shoot*) dengan *flying shoot* dengan awalan tiga langkah.
2. Latihan teknik dasar *flying shoot* sangat bermanfaat bagi peserta didik terhadap kemampuan *shooting* ke arah gawang untuk memberikan kekuatan serangan dan variasi latihan pada SMK Muhammadiyah Pekalongan agar peserta didik tidak merasa bosan dan semakin bersemangat untuk belajar teknik dasar *handball*.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diusahakan secara maksimal, tetapi masih terdapat beberapa keterbatasan penelitian diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Sampel yang digunakan masih tergolong minim informasi tentang permainan *handball* dan peserta didik.
2. Tidak diketahuinya kondisi fisik pemain pada saat pelaksanaan *treatment* dan tes sehingga sedikit berpengaruh pada hasil penelitian.
3. Pengaruh keterbatasan sarana dan prasarana serta termasuk olahraga permainan baru di SMK Muhammadiyah Pekalongan.
4. Testee yang mengikuti *treatment* tidak semuanya bisa bermain *handball* dikarenakan tergolong olahraga baru yang ada di SMK Muhammadiyah pekalongan dan sekitarnya.

C. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa ada perbedaan power antara teknik dasar *flying shoot* tanpa awalan (*standing flying shoot*) dengan *flying shoot* dengan awalan tiga langkah. Kemampuan *shooting* dengan teknik *flying shoot* tanpa awalan (*standing flying shoot*) dengan *flying shoot* dengan awalan tiga langkah dengan menggunakan metode yang tepat akan menghasilkan kemampuan lemparan *shooting* yang kuat dan tepat. Sehingga hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat bagi para pelatih dan peserta didik untuk dapat menggunakan teknik *flying shoot* dalam latihan dan pembelajaran agar peserta didik merasa senang dan bersemangat serta tertarik untuk bermain permainan *handball*.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi peserta didik, diharapkan untuk dapat aktif mengikuti pembelajaran secara menarik untuk meningkatkan kemampuan bermain *handball* dan menguasai teknik *flying shoot* dengan menyenangkan dan bervariasi.
2. Bagi guru maupun pelatih, diharapkan dapat menerapkan metode yang tepat untuk melatih kemampuan *shooting* pemain *handball* salah satunya dengan menggunakan metode *flying shoot* tanpa awalan (*standing flying shoot*) dengan *flying shoot* dengan awalan tiga langkah diberikan setelah peserta didik menguasai teknik dasars *hooting*.
3. Perlu adanya penelitian sejenis dengan memperluas populasi dan sampel.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa TO. 1994. *Theory and Metodology of Training* (Terjemahan). Bandung : Universitas Padjadjaran.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Diktat : Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta : FIKUNY.
- [http:// www.blogger.com/profile](http://www.blogger.com/profile)
- Junusul Hairy. 1989. *Fisiologi Olahraga Jilid I*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kompas.com* dengan judul "*Bola Tangan: Sejarah, Teknik, dan Aturan Main*",<https://www.kompas.com/sports/read/2021/06/11/16000038/bola-tangan--sejarah-teknik-dan-aturan-main?page=all>.
- Lieberman, Nancy. 1997. *Panduan Lengkap Bola Basket untuk Wanita*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lutan 1998 : 67, "*Dasar-Dasar dan Taktik Bola Tangan Mahendra*" 2000 : 9, *Teknik Dasar dan Taktik Handball*.
- Muhlisin dan Joko Pranawa Adi, 2016 ,*Metode Dasar-Dasar Handball*
- Peraturan Permainan 2007, *International Handball Federation 2007*: 13-21
- Syarifuddin Sara dan Kodiran. 2005. "*Efektivitas Komando Kewilayahan TNI AD dalam Rangka Mewujudkan Ketahanan Wilayah.*" *Sosiosains*, Volume 18 nomor 1 tahun 2005. Hlm 141-159.
- Saptopo B.I. & Nanang P.M. 2004. "*Efektivitas Rezim Liberalisme Penanaman Modal Asing Langsung dalam Bank Dunia terhadap Perubahan Perilaku Negara Anggota (Studi Kasus Indonesia 1998-2002).*" *Sosiosains* (Volume 17 nomor 2 tahun 2004). Hlm 343-363.
- Sujarwo, A., & Arif, Y. 2015. *Handball: Teori dan Praktik*. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Nosseck, Josef. 1995. *General Theory of Training* (M. Furqon : Terjemahan). Lagos : Pan Afrikan Press Ltd.

Lampiran1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

- Satuan Pendidikan : SMK Muhammadiyah Pekalongan
- Program Studi Keahlian : Semua Program Studi Keahlian
- Kompetensi / Paket Keahlian : Semua Paket Keahlian
- Kelas : X
- Mata Pelajaran : Penjasorkes
- Topik (SK) : *HandBall* / Bola Tangan
- Sub Topik (KD) : *Shooting* / menembakkan bola
- Tahun Pelajaran : 2022/2023
- Semester : Gasal
- Alokasi Waktu : 1 x 2 x 45 menit

A	Standar Kompetensi (Kompetensi Inti)
	<p>3. Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.</p> <p>4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya disekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan</p>
B	Kompetensi Dasar
	<p>3.1 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan.</p> <p>4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p>
C	Indikator Pencapaian Kompetensi
	<p>1. Menguraikan teknik dasar <i>handball</i></p> <p>2. Menganalisis gerakan <i>Shooting</i> / menembakkan bola dalam permainan <i>handball</i></p> <p>3. Menjabarkan cara melakukan <i>Shooting</i> / menembakkan bola dalam permainan <i>handball</i></p> <p>4. Melaksanakan gerakan <i>Shooting</i> / menembakkan bola dalam permainan <i>handball</i></p>
D	Tujuan Pembelajaran
	<p>1. Melalui pengamatan video tentang permainan <i>handball</i> peserta didik dapat menguraikan teknik dasar <i>Handball</i> dengan kerjasama, disiplin dan tanggung jawab</p> <p>2. Melalui diskusi pesertadidik dapat menganalisis teknik dasar <i>Shooting</i> / menembakkan bola dalam permainan <i>HandsBall</i> dengan kerjasama, disiplin dan tanggung jawab</p> <p>3. Melalui diskusi peserta didik dapat menjabarkan cara melakukan <i>Shooting</i> / menembakkan bola dalam</p>

	<p>menembakkan bola, misalnya : bagaimana posisi badan dan kaki saat melakukan <i>Shooting</i> / menembakkan bola, apakah ketepatan lemparan dipengaruhi oleh perubahan posisi badan dan kaki, apakah terdapat perbedaan dalam <i>Shooting</i> /menembakkan bola dengan posisi diam ditempat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru meminta peserta didik mendiskusikan secara berkelompok • Peserta didik mendiskusikan teknik dasar teknik dasar <i>handsball</i> berkelompok • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat teknik dasar <i>handsball</i> terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang digunakan dalam teknik dasar <i>hands ball</i> • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar <i>hands ball</i> <p>Eksplorasi/Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperagakan keterampilan gerak <i>Shooting</i> /menembakkan bola yang dilakukan dalam bentuk variasi gerakan <i>shooting</i> secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. <p>Mengasosiasi / Menalar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar <i>hands ball Shooting</i> / menembakkan bola <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan teknik dasar <i>shooting</i> dengan menggunakan teknik <i>flying shoot</i> dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan <i>handsball Shooting</i> / menembakkan bola dan membuat kesimpulan hasil diskusi dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Peserta didik menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Peserta didik memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan teknik <i>flying shot</i> • Peserta didik mengabadikan gerakan dengan foto selama proses teknik <i>flying shoot hands ball</i> dengan menerapkan Variasi dan kombinasi teknik dasar <i>handsball Shooting</i> / menembakkan bola 		
3.	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru melakukan evaluasi dan refleksi dengan melibatkan 	15menit	Pengamatan

	<p>Peserta didik tentang materi <i>Shooting</i> / menembakkan bola</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Peserta didik melakukan pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan kembali ke kelas • Guru menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 		
--	---	--	--

H Sumber/Media Pembelajaran				
	<p>a. Sumber Buku Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan Peraturan Permainan 2007, <i>International Handball Federation</i> (2007)</p> <p>https://youtube.be/S8okIQL2IbU?si=9iAF9PtZBBHPE7V4 http://youtu.be/m320h12VgvY?si=QpQpbdUL8dDwMplzhttps://youtu.be/20ZweE6rFCK?si=ql7rRXkvv4GEnxUk</p> <p>b. Media Video pertandingan <i>handball</i>, Lapangan <i>handball</i>, bola, cone, peluit</p>			
I Penilaian				
	No	Indikator Pencapaian Kompetensi	Test Penilaian	Bentuk Penilaian
	1	Menguraikan teknik dasar <i>handball</i>	Tes tulis Penilaian Diri	Daftar pertanyaan Skala Penilaian sikap
	2	Menganalisis gerakan <i>Shooting</i> / menembakkan bola		
	3	Menjabarkan cara melakukan <i>Shooting</i> / menembakkan bola dalam permainan <i>handball</i>		
	4	Melaksanakan gerakan variasi <i>Shooti</i> /menembakkan bola yaitu <i>flaying shot</i>	Praktik Penilaian Diri	Rating skala Daftar cek Skala penilaian sikap
	5	Menerapkan gerakan variasi <i>Shooting</i> / menembakkan bola yaitu <i>flaying shot</i>		

Penilaian

1) Penilaian Pengetahuan

a. Indikator : Peserta didik dapat menganalisis gerak dasar permainan *handball* / bola tangan

Tes Tertulis Soal

1. Apakah yang dimaksud dengan permainan bola tangan (*handball*)?
2. Jelaskan sejarah bola tangan (*handball*) dunia hingga masuk ke Indonesia!
3. Jelaskan teknik-teknik dasar dan strategi bola tangan (*handball*)!
4. Jelaskan bagaimana melakukan teknik-teknik dasar strategi bola tangan (*handball*)!
5. Buatlah gambar dan ukuran lapangan bola tangan (*handball*) dan ukuran berat bola tangan (*handball*)!

Pedoman penskoran

4 Skor 86-100, jika peserta didik mampu menjawab semua soal

3 Skor 71-85, jika peserta didik mampu menjawab sangat **baik**

2 Skor 56-70, jika peserta didik mampu menjawab baik

1 Skor 0-55, jika peserta didik mampu menjawab kurang baik Pengolahan skor

Skor maksimum : 100

Skor perolehan peserta didik : SP

Nilai pengetahuan yang diperoleh peserta didik : $SP / 100 \times 100$

Rentang Nilai Pengetahuan

NILAI	PREDIKAT	KETERANGAN
4	A	SANGAT BAIK
3	B	BAIK
2	C	CUKUP
1	D	KURANG

2) Penilaian Keterampilan

Tes Praktik *Shooting* / menembakkan bola dalam permainan bola besar *handball*

Waktu : 90 menit

Sifat : kelompok

Tempat : Lapangan

Kegiatan : permainan bola besar *handball*

Tes : *Shooting* /menembakkan bola

Tugas : Melakukan praktik *Shooting* / menembakkan bola dalam permainan bola besar *handball*

Model : *Problem based learning (PBL)*

Pendekatan : *Saintifik*

Metode : Pengamatan, diskusi, dan penugasan (LKPD)

• **Asesmen Keterampilan / Unjuk Kerja**

1. Sikap awal teknik dasar *Shooting* /menembakkan bola *handball*
2. Sikap badan saat melakukan teknik dasar *Shooting* /menembakkan bola *handball*
3. Sikap akhir melakukan teknik *Shooting* /menembakkan bola *handball*

• **Petunjuk Penilaian**

- a) Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.
- b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

Rubrik Unjuk Kerja

No	Nama Peserta Didik	Kriteria Penilaian												Nilai
		Sikap awal (memegang bola)				Sikap Pelaksanaan (posisi badan dan pandangan)				Sikap akhir gerakan (gerakan tangan dan kaki)				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1														
2														
3														

Ketrampilan Cara Melakukan *Shooting* / menembakkan bola dalam permainan bola besar *handball*

No.	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak				Skor	Ket.	
		1	2	3	4			
1	Cara memegang bola tangan							
2	Posisi badan							
3	Pandangan							
4	Koordinasi gerak (gerakan tangan dan kaki)							
Skor Maksimal								

NILAI	PREDIKAT	KETERANGAN
4	A	SANGAT BAIK
3	B	BAIK
2	C	CUKUP
1	D	KURANG

Keterangan:

4 Peserta didik mendapatkan nilai 86-100, apabila gerakan dilakukan dengan sangat baik

3 Peserta didik mendapatkan nilai 76-85, apabila gerakan dilakukan dengan baik

2 Peserta didik mendapatkan nilai 60-75, apabila gerakan dilakukan dengan cukup baik

1 Peserta didik mendapatkan nilai 0-59, apabila gerakan dilakukan dengan kurang baik

Nilai diperoleh peserta didik :

Rentang Nilai Keterampilan

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Remidial

1. Tugas membuat catatan materi teknik dasar dan peraturan umum permainan bola besar *handball*
2. Tugas mandiri membuat video tutorial salah satu teknik dasar *handball* pada indicator yang belum dicapai bersama kelompoknya

Pengayaan

Membuat video tutorial teknik dasar *handball* bersama kelompoknya.

Pekalongan, 6 juli 2022

Guru Mata Pelajaran



Dimas Kurniawan. S.Or
NBM. 111 90 88



Kepalasekolah



Hj. Lies Triati Nur, SH, S.Pd, M.Si.
NBM. 855.369.

Lampiran2

Uji Normalitas

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui uji normalitas tindakan adalah baik dan efisien.

Uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel9. Hasil Uji Normalitas

Ketrampilan Cara Melakukan *flying shoot* tanpa awalan langkah dalam permainan bola besar *handball*

No	Peserta uji	Kriteria Penilaian Baik dan Efisien												Nilai
		Sikap awal (memegang bola)				Sikap Pelaksanaan (posisi badan saat di udara dan pandangan)				Sikap akhir gerakan (gerakan tangan Dan kaki)				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	MUHAMMAD NAUFAL AKMAL			√			√					√		
2	M.ARDA BILLY			√			√					√		
3	MUHAMMAD ATAACA RIZKI				√		√					√		
4	MUHAMMAD FAIRUZ ATHA				√			√				√		
5	ZAENAL ARIFIN				√				√				√	
6	MUHAMMAD NAUFAL FADHIL			√			√					√		
7	MUHAMMAD NUANSA				√		√					√		
8	MUHAMMAD ULIN NAJMI				√		√				√			
9	<i>NIDYA MUNTAZA</i>			√			√				√			
10	NOVAL ROCHMANZA				√			√				√		
11	PANDE MADE RAFA RAYHAN				√		√					√		
12	RADHITYA PUTRA NARESWARA				√		√					√		
13	RAFAY MAHER ABYAN				√		√				√			
14	RIFKI ABDIE MUHAMMAD				√		√					√		
15	SULTHAN FIRDAUS MASKURY				√		√					√		

No.	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak				Predikat
		1	2	3	4	
1	Cara memegang bola tangan			√		B
2	Posisi badan saat diudara		√			B
3	Pandangan			√		B
4	Koordinasigerak (gerakan tangan dan kaki)		√			B
Toal Predikat						B

NILAI	PREDIKAT	KETERANGAN
4	A	SANGAT BAIK
3	B	BAIK
2	C	CUKUP
1	D	KURANG

Keterangan:

Peserta didik mendapatkan nilai 4, apabila gerakan dilakukan dengan sangat baik

Peserta didik mendapatkan nilai 3, apabila gerakan dilakukan dengan baik

Peserta didik mendapatkan nilai 2, apabila gerakan dilakukan dengan cukup baik

Peserta didik mendapatkan nilai 1, apabila gerakan dilakukan dengan kurang baik

Ketrampilan Cara Melakukan *flying shoot* dengan awalan tiga langkah dalam permainan bola besar *handball*

No	Pesertauji	Kriteria Penilaian Baik dan Efisien												Nilai
		Sikap awal (memegang bola)				Sikap Pelaksanaan (posisi badan saat diudara dan pandangan)				Sikap akhir gerakan (gerakan tangan dan kaki)				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	ADESTA DAWA FIRMAN NUGRAHA				√				√				√	
2	AMAR MUJAHIDIN		√				√				√			
3	ANDHIKA RASYA ARCHIT AMA			√			√				√			
4	ARISI RIAN EL MIREZ			√				√				√		
5	ARWINSYAH MAULANA RAMADHAN				√				√				√	
6	ATMOJO CATUR PAMUNGKAS				√				√				√	
7	AUSHAAF			√				√				√		
8	BAGUS FIRMANSYAH			√				√				√		
9	ELFATHIR AIMAN				√			√				√		
10	EVAN NANDA ARARYAHARVANI			√				√				√		
11	FABIAN KANNAVARO			√				√				√		
12	FERDINAN DADHI ANGGORO			√				√				√		
13	KHAFID MAULANA			√				√				√		
14	ISNAINI DINA AZZAHRA		√				√				√			
15	MUHAMMAD ZULFIKAR				√			√					√	

No.	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak				Predikat
		1	2	3	4	
1	Cara memegang bolatangan				√	B
2	Posisi badan saat diudara				√	B
3	Pandangan				√	A
4	Koordinasi gerak (gerakan tangan dan kaki)			√		B
ToalPredikat						A

NILAI	PREDIKAT	KETERANGAN
4	A	SANGAT BAIK
3	B	BAIK
2	C	CUKUP
1	D	KURANG

Keterangan:

Peserta didik mendapatkan nilai 4, apabila gerakan dilakukan dengan sangat baik

Peserta didik mendapatkan nilai 3, apabila gerakan dilakukan dengan baik

Peserta didik mendapatkan nilai 2, apabila gerakan dilakukan dengan cukup baik

Peserta didik mendapatkan nilai 1, apabila gerakan dilakukan dengan kurang baik



Lampiran3

SURAT VALIDASI

Menerangkan bahwa saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hj.Lies Triati Nur ,SH, S.Pd, M.Si.

Pekerjaan : Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah Pekalongan

Telah memberikan pengamatan dan masukan terhadap rubric penilaian terhadap peserta didik untuk kelengkapan penelitian yang berjudul kemampuan teknik dasar *Flying shoot* dalam permainan *Handball* /BolaTangan pada peserta didik SMK Muhammadiyah Pekalongan

Pelaksanaan pembelajaran (RPP) untuk kelengkapan penelitian yang berjudul : kemampuan teknik dasar *Flying shoot* dalam permainan *Handball* /BolaTangan pada peserta didik SMK Muhammadiyah Pekalongan.

Adapun masukan yang telah saya berikan adalah sebagai berikut :

1. Rubric penilaian yang mudah dipahami
2. Penilaian yang tidak menyulitkan kemampuan peserta didik dalam melakukan praktik yang akan dinilai

Dengan harapan, masukan dan penilaian yang dapat diberikan, dapat digunakan untuk menyempurnakan dalam memperoleh kualitas instrument tes yang baik.

Mengesahkan,

Kepala Sekolah



Lies

Hj.Lies Triati Nur, SH, S.Pd, M.Si.
NBM.855.369.

Lampiran4





MAJELIS PENDIDIKAN DASAR MENENGAH DAN PENDIDIKAN NON FORMAL
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA PEKALONGAN
SMK MUHAMMADIYAH PEKALONGAN

Jalan AMD No 1 Pasirkratonkramat Telp/Fax (0285)425286 Kota Pekalongan 51118
www.smkmuhpekalongan.sch.id Email: info@smkmuhpekalongan.sch.id



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Perpustakaan SMK Muhammadiyah Pekalongan menyatakan bahwa laporan penelitian yang berjudul **“Kemampuan Teknik Dasar *Flying Shoot* dalam Permainan *Handball* / Bola Tangan pada Peserta Didik SMK Muhammadiyah Pekalongan”**

Di buat oleh :

Nama : Dimas Kurniawan,S.Or

Jabatan : Guru PJOK

Telah dipublikasikan terbatas dan disimpan di perpustakaan SMK Muhammadiyah Pekalongan sebanyak 1 (satu) eksemplar.

Demikian pernyataan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengesahkan,

Pekalongan, 15 Juli 2022

Kepala Sekolah

Penulis,



Hj. Lies Triati Nur, SH, S.Pd, M.Si.
NBM. 855 369

Dimas Kurniawan, S.Or
NBM. 111 90 88



SURATPERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini Operator IT SMK Muhammadiyah Pekalongan menyatakan bahwa laporan penelitian yang berjudul **“Kemampuan Teknik Dasar *Flying Shoot* dalam Permainan *Handball* / Bola Tangan pada Peserta Didik SMK Muhammadiyah Pekalongan”**

Dibuat oleh :

Nama : Dimas Kurniawan, S.Or

Jabatan : Guru PJOK

Telah dipublikasikan terbatas dan disimpan di web SMK Muhammadiyah Pekalongan dalam bentuk *Soft file*.

Demikian pernyataan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengesahkan,

Pekalongan, November 2023

Kepala Sekolah

Penulis,



Hj. Lies Triati Nur, SH,S.Pd,M.Si.
NBM.855.369.

Dimas Kurniawan, S.Or
NBM.1119088