

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL CHEST THROW* DAN
MEDICINE BALL OVERHEAD THROW TERHADAP HASIL *SHOOTING*
ATLET PUTRA *UNDER 19* TAHUN BOLA TANGAN TULUNGAGUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri



OLEH:

TATAR TRI PRABOWO

NPM: 2115030041

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI INDONESIA

2025

LEMBAR PERSTUJUAN

Skripsi oleh:

TATAR TRI PRABOWO

NPM: 2115030041

Judul:

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL CHEST THROW* DAN
MEDICINE BALL OVERHEAD THROW TERHADAP HASIL SHOOTING
ATLET PUTRA *UNDER 19* TAHUN BOLA TANGAN TULUNGAGUNG**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi

PENJASKESREK

FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal: 6 Januari 2026

Pembimbing I



Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd
NIDN. 0709099001

Pembimbing II



Muhammad Akbar Husein Alsabah, M.Or.
NIDN. 0727089001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh:

TATAR TRI PRABOWO

NPM: 2115030041

Judul:

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL CHEST THROW* DAN
MEDICINE BALL OVERHEAD THROW TERHADAP HASIL *SHOOTING*
ATLET PUTRA *UNDER 19* TAHUN BOLA TANGAN TULUNGAGUNG**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 20 Januari 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua Penguji : Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd



2. Penguji I : Dr. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd



3. Penguji II : Muhammad Akbar Husein Allsabah, M.Or




Mengetahui, Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Tatar Tri Prabowo

Jenis Kelamin : Laki - laki

Tempat/tgl. Lahir : Tulungagung, 13 April 2003

NPM : 2115030041

Fak/Jur./Prodi : FIKS / Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,
Yang Menyatakan



TATAR TRI PRABOWO
NPM: 2115030041

MOTTO PERSEMBAHAN

Motto:

*Setiap langkah adalah pelajaran, setiap tantangan adalah tangga.
Bukan tentang seberapa cepat sampai,
tapi seberapa banyak yang dipelajari dalam perjalanan.
Nikmati prosesnya.*

Rasulullah Muhammad SAW bersabda: *“Ketahuilah bahwa kemenangan bersama kesabaran, kelapangan bersama kesempitan, dan kesulitan bersama kemudahan.” (HR. Tirmidzi).*

Kupersembahkan karya ini buat:

Kedua orang tua, kakak, adik dan seluruh keluarga yang selalu memberi semangat, dukungan serta do'anya.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul Pengaruh Latihan *Medicine Ball Chest Throw* Dan *Medicine Ball Overhead Throw* Terhadap Hasil Shooting Atlet Putra *Under 19* Tahun Bola Tangan Tulungagung ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJAS FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
3. Bapak Weda, M.Pd. selaku Kaprodi PENJAS UN PGRI Kediri.
4. Bapak Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1 Skripsi.
5. Bapak Muhammad Akbar Husein Allsabah. M.Or. selaku Dosen Pembimbing 2 Skripsi
6. Kepada kedua Orang tua saya yang selalu memberi dukungan dan doa.
7. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri,



TATAR TRI PRABOWO

NPM: 2115030041

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSTUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Pengertian dan Sejarah Bola Tangan.....	7
2. Karakteristik Permainan Bola Tangan.....	8
3. Keterampilan Dasar Permainan Bola Tangan	9
4. Keterampilan Shooting Bola Tangan	12
5. Kondisi Fisik	14
6. Variabel Latihan	16
7. Karakteristik Anak Usia 16 – 19 Tahun	16

8. Power.....	18
9. Anatomi Ekstremitas Atas manusia	18
10. Medicine Ball.....	20
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	23
C. Kerangka Berfikir.....	24
D. Hipotesis.....	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Desain Penelitian.....	26
B. Definisi Operasional.....	27
C. Instrumen Penelitian.....	27
D. Prosedur Penelitian.....	29
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
F. Populasi dan Sampe Penelitian	31
G. Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian	34
B. Pembahasan.....	44
BAB V PENUTUP.....	47
A. Simpulan	47
B. Implikasi.....	48
C. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Passing</i>	10
Gambar 2. 2 <i>Catching</i>	10
Gambar 2. 3 <i>Dribbling</i>	11
Gambar 2. 4 <i>Shooting</i>	11
Gambar 2. 5 <i>Shooting Standing throw shoot</i>	13
Gambar 2. 6 Tembakan <i>Jump shoot</i>	13
Gambar 2. 7 Tembakan <i>Flying shoot</i>	13
Gambar 2. 8 Tembakan <i>Fatal Shoot</i>	14
Gambar 2. 9 Tembakan <i>Side shoot</i>	14
Gambar 2. 10 Otot Ekstrimitas atas	19
Gambar 2. 11 <i>Medicine Ball</i>	20
Gambar 2. 12 <i>Medicine ball chest throw</i>	21
Gambar 2. 13 <i>Medicine ball overhead throw</i>	22
Gambar 3. 1 <i>Shooting Bola Tangan</i>	28
Gambar 3. 2 Instrumen Penilaian Keterampilan <i>Shooting Bola Tangan</i>	28
Gambar 4. 1 Diagram Data Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok <i>medicine ball chest throw</i>	36
Gambar 4. 2 Diagram Data Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok <i>medicine ball overhead throw</i>	38

DAFTAR TABEL

Table 3. 1 Norma Tes <i>Shooting</i> Bola Tangan.....	29
Tabel 3. 2 Kriteria <i>N-Gain</i>	33
Table 4. 1 Data <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok <i>Medicine ball chest throw</i>	34
Tabel 4. 2 Penilai Kelompok <i>Medicine ball chest throw</i>	35
Table 4. 3 Data <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok <i>Medicine ball overhead throw</i>	36
Tabel 4. 4 Penilaian Kelompok <i>Medicine ball overhead throw</i>	38
Table 4. 5 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	39
Table 4. 6 Hasil Uji Normalitas.....	40
Table 4. 7 Hasil Uji Homogenitas	40
Table 4. 8 <i>Paired Sampel t-Test</i> Kelompok <i>Medicine ball chest throw</i>	41
Table 4. 9 <i>Paired Sampel t-Test</i> Keompok <i>Medicine ball overhead throw</i>	42
Tabel 4. 10 Data Peningkatan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok eksperimen.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian	53
Lampiran 2 Surat Validasi Program Latihan	54
Lampiran 3 Data hasil Pretest dan posttest	56
Lampiran 4 Output Analisis Data.....	57
Lampiran 5 Daftar Hadir Penelitian.....	59
Lampiran 6 Program Latihan	60
Lampiran 7 Keterangan Bebas Similarity	64
Lampiran 8 Kemajuan Bimbingan	65
Lampiran 9 Dokumentasi.....	67

ABSTRAK

Tatar Tri Prabowo Pengaruh Latihan *Medicine Ball Chest Throw* dan *Medicine Ball Overhead Throw* Terhadap Hasil *Shooting* Atlet Putra Under 19 Tahun Bola Tangan Tulungagung, Skripsi, Penjasokesrek, FIKS UN PGRI Kediri, 2025

Kata Kunci: Bola Tangan, *Shooting*, *Medicine Ball Chest Throw*, *Medicine Ball Overhead Throw*

Abstrak:

Olahraga bola tangan, meskipun relatif baru di Kabupaten Tulungagung memerlukan peningkatan kualitas keterampilan shooting bagi atlet U-19. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *medicine ball chest throw* dan *medicine ball overhead throw* terhadap hasil shooting pada atlet putra U-19 bola tangan kabupaten Tulungagung. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *two group pre-test post-test*, melibatkan 16 atlet yang dibagi menjadi dua kelompok perlakuan. Kelompok pertama menjalani 16 sesi latihan *medicine ball chest throw*, sementara kelompok kedua mengikuti latihan *medicine ball overhead throw*, dengan lama sesi latihan selama kurang lebih 80 menit. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa kedua jenis latihan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan shooting, Secara spesifik, latihan *medicine ball chest throw* menghasilkan peningkatan rata-rata skor shooting sebesar 3.375 dengan signifikansi $p=0,000$ dengan nilai gain sebesar 0,58, sedangkan latihan *medicine ball overhead throw* menghasilkan peningkatan rata-rata 2.375 dengan signifikansi $p=0,004$ dengan nilai gain sebesar 0,38. Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua metode efektif, namun *medicine ball chest throw* menunjukkan efektivitas yang lebih dominan dalam meningkatkan performa shooting atlet bola tangan. Implikasi penelitian ini adalah kedua metode dapat dijadikan panduan program latihan untuk meningkatkan keterampilan shooting atlet bola tangan U-19.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang sangat penting dalam kehidupan manusia dan telah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat Indonesia. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh berbagai kalangan usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Selain berfungsi sebagai sarana rekreasi, olahraga juga berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani. Di era modern yang ditandai dengan perkembangan teknologi dan perubahan pola hidup yang cenderung kurang aktif, olahraga menjadi kebutuhan dasar untuk menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental. Individu yang rutin melakukan aktivitas olahraga umumnya memiliki kondisi tubuh yang lebih bugar, daya tahan yang lebih baik, serta stabilitas mental yang lebih optimal dibandingkan individu yang jarang melakukan aktivitas fisik (Ikhlil & Khamidi, 2021).

Selain berfungsi untuk menjaga kesehatan, olahraga juga menjadi wadah dalam pengembangan bakat dan minat, khususnya bagi generasi muda yang ingin mencapai prestasi. Olahraga prestasi tidak hanya menuntut keterampilan teknik, tetapi juga membutuhkan kesiapan fisik, mental, dan emosional yang baik. Hal ini sejalan dengan ungkapan *mens sana in corpore sano*, yang bermakna bahwa di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Melalui olahraga, seseorang dapat membangun karakter positif seperti disiplin, kerja keras, sportivitas, serta kemampuan bekerja sama dalam tim. Oleh karena itu, olahraga memiliki peran strategis dalam pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas.

Olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, terencana, dan sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan berulang guna memelihara serta meningkatkan kebugaran jasmani (Prima & Kartiko, 2021). Hakikat olahraga tidak hanya terbatas pada aktivitas fisik semata, tetapi juga mencakup unsur permainan, tantangan, dan kompetisi. Dalam kegiatan olahraga, seseorang dituntut untuk mendorong kemampuan diri sendiri maupun bersaing dengan orang lain secara sportif. Nilai-nilai tersebut menjadikan olahraga

sebagai sarana pendidikan karakter yang efektif, baik dalam konteks pendidikan formal maupun nonformal.

Prestasi olahraga memiliki dampak yang luas, tidak hanya bagi individu atlet, tetapi juga bagi daerah dan bangsa. Melalui pencapaian prestasi di bidang olahraga, suatu daerah atau negara dapat dikenal oleh masyarakat luas di tingkat nasional maupun internasional. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang menyatakan bahwa keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani, meningkatkan prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportifitas, mempererat persaudaraan, membina persatuan dan kesatuan bangsa, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Salah satu cabang olahraga permainan yang saat ini mulai berkembang di Indonesia adalah olahraga bola tangan (*handball*). Bola tangan merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari tujuh orang pemain, dengan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan menggunakan tangan. Permainan ini menuntut kecepatan, ketepatan, kekuatan, serta kerja sama tim yang baik. Bola dapat digerakkan dengan cara dioper, dilempar, atau dipantulkan ke lantai, dan pemain harus menghindari kontak berlebihan sesuai dengan peraturan permainan. Menurut Rahman dan Susanto (2007), bola tangan merupakan olahraga permainan tim yang bertujuan mencetak gol dengan memasukkan bola ke gawang lawan (Yani et al., 2023).

Bola tangan memiliki karakteristik permainan yang cepat dan dinamis, sehingga pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima serta penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar dalam permainan bola tangan meliputi dribel, passing, catching, dan shooting. Di antara teknik-teknik tersebut, shooting merupakan teknik yang paling menentukan dalam permainan karena menjadi satu-satunya cara untuk mencetak poin. Shooting dalam bola tangan dapat dilakukan dengan berbagai variasi, seperti *standing shoot*, *jump shoot*, dan *flying shoot*. Teknik shooting harus dilakukan di luar garis enam meter atau di luar

area penjaga gawang, dengan mengandalkan kekuatan, kecepatan, dan ketepatan lemparan.

Di Kabupaten Tulungagung, olahraga bola tangan tergolong masih baru dan belum banyak dikenal oleh masyarakat luas. Bola tangan mulai berkembang sejak dibentuknya kepengurusan Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI) Kabupaten Tulungagung pada Februari 2020. Sejak berdirinya asosiasi tersebut, dilakukan berbagai upaya pengembangan, mulai dari perekrutan atlet di tingkat SMP, SMA, hingga mahasiswa, serta pembinaan secara bertahap. Beberapa kejuaraan yang telah diikuti antara lain Kejuaraan Provinsi (Kejurprov) Jawa Timur tahun 2021 di Kota Malang dan Kejurprov Jawa Timur tahun 2023 yang diselenggarakan di Kabupaten Tulungagung. Selain itu, ABTI Tulungagung juga aktif menyelenggarakan kejuaraan tingkat pelajar dan pertandingan uji coba dengan kabupaten atau kota lain di Jawa Timur.

Meskipun telah mengikuti berbagai kejuaraan dan program pembinaan, prestasi bola tangan Kabupaten Tulungagung masih perlu ditingkatkan. Salah satu faktor penting yang memengaruhi prestasi atlet adalah kondisi fisik. Menurut Sajoto (1995), kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain, baik dalam peningkatan maupun pemeliharannya. Kondisi fisik meliputi beberapa komponen dasar seperti daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi (Dharma & Duhe, 2020). Seluruh komponen tersebut harus dikembangkan secara menyeluruh agar atlet mampu menampilkan performa yang optimal.

Dalam olahraga bola tangan, kekuatan dan daya ledak otot lengan serta bahu merupakan komponen kondisi fisik yang sangat dominan. Kekuatan otot lengan dibutuhkan untuk melakukan passing dan shooting dengan baik, sedangkan daya ledak otot lengan diperlukan untuk menghasilkan lemparan yang cepat dan kuat. Power atau daya ledak merupakan kombinasi antara kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal dalam satu gerakan eksplosif (Sugianto & Iyakrus, 2019). Otot-otot yang berperan dalam gerakan shooting antara lain otot bisep brachii dan trisep brachii pada lengan atas, serta otot deltoid dan trapezius pada bahu.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih bola tangan Kabupaten Tulungagung serta hasil observasi di lapangan, diketahui bahwa latihan rutin dilakukan dua kali dalam seminggu, yaitu pada hari Rabu dan Minggu. Namun demikian, masih ditemukan beberapa atlet yang mengalami kendala dalam melakukan *shooting*, khususnya pada aspek power lemparan. Lemparan yang dihasilkan masih kurang kuat dan kurang maksimal, sehingga berdampak pada rendahnya efektivitas shooting saat latihan maupun pertandingan. Selain itu, teknik shooting yang dilakukan oleh atlet juga belum sepenuhnya optimal karena keterbatasan kekuatan dan daya ledak otot lengan.

Untuk meningkatkan kemampuan shooting atlet bola tangan, diperlukan metode latihan yang efektif, terencana, dan sesuai dengan karakteristik gerakan permainan. Salah satu metode latihan yang dinilai mampu meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot lengan adalah latihan menggunakan *medicine ball*. Latihan *medicine ball* termasuk ke dalam latihan plyometrics yang memanfaatkan refleksi regangan otot untuk menghasilkan kontraksi yang kuat dan cepat, Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan power otot, khususnya otot lengan dan bahu (Nadia et al., 2021).

Beberapa bentuk latihan *medicine ball* yang sering digunakan untuk meningkatkan power otot lengan antara lain *medicine ball chest throw* dan *medicine ball overhead throw*. Kedua bentuk latihan tersebut memiliki karakteristik gerakan yang mirip dengan gerakan shooting dalam bola tangan, sehingga diharapkan dapat memberikan transfer latihan yang efektif. Menurut (A. Amin et al., 2018), latihan *medicine ball chest throw* dan *medicine ball overhead throw* merupakan bentuk latihan yang efektif dalam meningkatkan daya ledak otot lengan dan bahu. Dengan meningkatnya power otot lengan, atlet diharapkan mampu melakukan *shooting* dengan kekuatan dan ketepatan yang lebih baik.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti memandang perlu untuk melakukan penelitian yang mengkaji pengaruh latihan *medicine ball chest throw* dan *medicine ball overhead throw* terhadap hasil lemparan shooting atlet bola tangan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam

pengembangan metode latihan yang efektif, khususnya bagi atlet bola tangan Kabupaten Tulungagung. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *Medicine Ball Chest Throw* dan *Medicine Ball Overhead Throw* terhadap Hasil Lemparan *Shooting* Atlet Putra Under 19 Tahun Bola Tangan Tulungagung.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang disebutkan diatas, maka dapat diidentifikasi:

1. Kurangnya koordinasi gerak atlet, sehingga atlet terlihat kaku dalam melakukan teknik *shooting*.
2. Kurangnya power kekuatan yang di keluarkan saat melakukan *shooting*.
3. Kurangnya penguasaan teknik yang baik mengakibatkan lemparan *shooting* tidak maksimal.

C. Rumusan Masalah

Dari pembatasan masalah diatas diperoleh rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *medicine ball chest throw* terhadap hasil *shooting* pada atlet bola tangan *under 19* tahun Kabupaten Tulungagung?
2. Apakah ada pengaruh latihan *medicine ball overhead throw* terhadap hasil *shooting* pada atlet bola tangan *under 19* tahun Kabupaten Tulungagung?
3. Apakah ada perbandingan pengaruh latihan *medicine ball chest throw* dan *medicine ball overhead throw* terhadap hasil *shooting* pada atlet bola tangan *under 19* tahun Kabupaten Tulungagung?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball chest throw* terhadap hasil *shooting* pada atlet bola tangan *under 19* tahun Kabupaten Tulungagung.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball overhead throw* terhadap hasil *shooting* pada atlet bola tangan *under 19* tahun Kabupaten Tulungagung.
3. Untuk mengetahui perbandingan pengaruh latihan *medicine ball chest throw* dan *medicine ball overhead throw* terhadap hasil *shooting* pada atlet bola tangan *under 19* tahun Kabupaten Tulungagung.

E. Kegunaan Penelitian

1. Untuk peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengalaman peneliti mengenai olahraga bola tangan dalam penelitian kekuatan otot bahu dan otot lengan, dan supaya dapat dijadikan rujukan oleh peneliti selanjutnya.

2. Untuk club

Peneliti berharap supaya penelitian ini dapat dijadikan acuan oleh club yang menaungi olahraga bola tangan agar olahraga ini semakin dikenal banyak orang kedepannya.

3. Untuk atlet

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi panduan bagi para atlet untuk menjaga kesehatan tubuh mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, A., Ramadi, D., Pd, S., Kes, M., Agust, K., & Pd, M. (2018). *PENGARUH LATIHAN MEDICINE BALL TERHADAP POWER OTOT LENGAN DAN BAHU NOMOR TOLAK PELURU PADA SISWA PUTRA KELAS X JURUSAN TEKNIK KOMPUTER JARINGAN SMK NURUL FALAH PEKANBARU*. 1–12.
- Dharma, E., & Duhe, P. (2020). Latihan Fisik Untuk Kekuatan dan Daya Tahan Olahraga Voli. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(1), 18–25.
- Iklil, M., & Khamidi, A. (2021). Manajemen Pembinaan Bola Tangan Klub Giri Gresik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(8), 56–62.
- Nadia, P. W., Iyakrus, & Silvi, A. (2021). Pengaruh Latihan Medicine Ball terhadap Pukulan Lob Forehand Bulutangkis Nadia Wiya Pebrian 1 , Iyakrus. ... *Pendidikan Jasmani Dan ...*, 1 no 1(1), 376. <http://ejournal.fkip.unsri.ac.id/index.php/semnaspenjas/article/view/301%0A> <http://ejournal.fkip.unsri.ac.id/index.php/semnaspenjas/article/download/301/155>
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Sugianto, L., & Iyakrus, I. (2019). Latihan Medicine Ball Pull-Over Pass Terhadap Hasil Shooting Atlet Putra Bola Tangan. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8118>
- Yani, A., Siregar, J., Henjilito, R., Putra, A., & Givari, M. (2023). Implementasi Permainan Bola Tangan dan Motivasi Siswa Sekolah. *Journal of Human And Education*, 3(2), 1–6. <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>