



**PENGARUH LATIHAN TEMBAKAN SUDUT BERPINDAH DARI ARAH
KANAN DAN KIRI RING BOLA BASKET UNTUK MENINGKATKAN
KEMAMPUAN *FREE THROW SHOOTING* BOLA BASKET PADA
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA
SMP NEGERI 1 MRANGGEN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

**AGUS MAHMUD
138010392**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM
SEMARANG
2018**

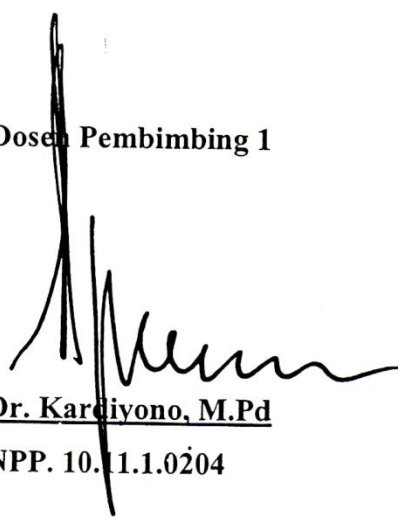
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Tembakan Sudut Berpindah Dari Arah Kanan dan Kiri Ring Bola Basket Untuk Meningkatkan Kemampuan Free Throw Shooting Bola Basket Pada Peserta Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 1 Mranggen yang disusun oleh:

Nama : Agus Mahmud
NIM : 138010392
Program Studi : FKIP PJKR UNWAHAS

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan pada Dewan Penguji Skripsi.

Dosen Pembimbing I


Dr. Kardiyono, M.Pd

NPP. 10.11.1.0204

Semarang, 15 Juli 2018\

Dosen Pembimbing II


Liska Sukiyandari, M.Pd

NPP. 10.11.1.0208

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan Tembakan Sudut Berpindah Dari Arah Kanan dan Kiri Ring Bola Basket Untuk Meningkatkan Kemampuan Free Throw Shooting Bola Basket Pada Peserta Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 1 Mranggen**” yang disusun oleh:

Nama : Agus Mahmud
NIM : 138010392
Program Studi : FKIP PJKR UNWAHAS

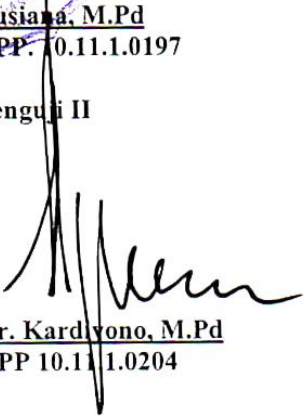
Telah dipertahankan dalam ujian skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal 26 Juli 2018

Dewan Penguji Skripsi


Ketua


Lusiana, M.Pd
NPP. 10.11.1.0197

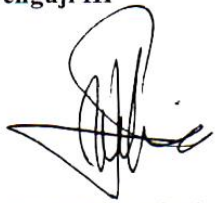
Penguji II


Dr. Kardiyono, M.Pd
NPP 10.11.1.0204

Penguji I


Dr. Soekardi, M.Pd
NPP. 10.11.1.0203

Penguji III


Liska Sukiyandari, M.Pd
NPP. 10.11.1.0208

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, 15 Juli 2018

Yang membuat pernyataan



(Agus Mahmud)

NIM : 138010392

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

- ❖ Kurang cerdas dapat di perbaiki, kurang cakap dapat di hilangkan dengan pengalaman, namun tidak jujur itu sulit di perbaiki (Alm. Drs. Mohammad Hatta)

PERSEMBAHAN :

1. Sembah sujudku kepada Allah SWT, yang telah senantiasa memberikan rahmat, hidayah dan inayahNya.
2. Yang tercinta kedua orangtua saya, Bapak Juki dan Ibu Rukimah.
3. Untuk kakakku beserta istrinya, Arji Haryanto S.E dan Nafi'atul Chasanah S. Pd
4. Untuk ponakan-ponakan tersayang, Abdul Khakim Al muwafaq dan M. Arsyad Fikar Abqhori.
5. Untuk istriku yg selalu ikhlas sabar menemani, Siswinda Cahyani Murniati A.M.K
6. Untuk teman-temanku Ahmad Jabar, Dwi Suryo Utomo, dan Ubaidillah Ahmad yang selalu membantu untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Dosen-dosen FKIP/PJKR UNWAHAS.
8. Sahabat-sahabat PJKR C angkatan 2013.
9. Almameterku sebagai tempat untukku meraih pendidikan S1 dan teman-teman PJKR Unwahas angkatan 2013 yang selalu mendukung dan memberi semangat.

ABSTRAK

Agus Mahmud, 2018, Pengaruh Latihan Tembakan Sudut Berpindah Dari Arah Kanan dan Kiri Ring Bola Basket Untuk Meningkatkan Kemampuan Free Throw Shooting Bola Basket Pada Peserta Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 1 Mranggen, Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim. Pembimbing I Dr. Kardiyono, M. Pd., Pembimbing II Liska Sukiyandari, M. Pd.

Kata Kunci: Latihan Bola Basket *Free Throw Shooting*.

Penelitian ini dilakukan berdasarkan observasi di tempat penelitian SMP N 1 Mranggen didapatkan hasil masih banyaknya peserta ekstrakurikuler bola basket putra belum memiliki hasil yang maksimal dalam melakukan tembakan bebas memasukan bola basket dalam ring lawan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan tembakan sudut berpindah dari arah kanan ring dan arah kiri ring terhadap kemampuan tembakan *free throw* permainan bola basket peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Mranggen Kabupaten Demak.

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, karena penelitian ini disajikan dengan angka-angka. Desain penelitian menggunakan desain eksperimen *two group Pretest-Posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstra bola basket yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa. Analisis data penelitian menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan tembakan sudut berpindah dari arah kanan dan dari arah kiri terhadap kemampuan *free throw shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP N 1 Mranggen sebesar 0,977 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai uji t sebesar 3,000 dan nilai signifikansi sebesar 0.015 lebih kecil dari 0,05 artinya latihan tembakan sudut berpindah dari arah kanan lebih berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *free throw shoot* pada peserta ekstrakurikuler Bola basket di SMP N 1 Mranggen

Kesimpulan penelitian ini adalah latihan tembakan sudut berpindah dari arah kanan lebih berpengaruh terhadap kemampuan *free throw shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP N 1 Mranggen. Saran hasil penelitian yaitu siswa hendaknya melakukan latihan tembakan sudut berpindah dari arah kanan secara rutin. Bagi guru diharapkan merancang bentuk pembelajaran yang baik agar diperoleh hasil belajar yang optimal, salah satunya dengan latihan tembakan sudut berpindah dari arah kanan.

ABSTRACT

Agus Mahmud, 2018, The Effect of Angle Shoot Exercise Moving From The Right and Left Direction Basketball Ring To Increase The Ability Of Free Throw Shooting Basketball In Extracurricular Boys Basketball Boys SMP Negeri 1 Mranggen, Thesis, Physical Education Program Health and Recreation Faculty of Teacher Training and Science Education University Wahid Hasyim. Advisor I Dr. Kardiyono, M. Pd., Advisor II Liska Sukiyandari, M. Pd.

Keywords: Free Throw Shooting Basketball Exercise.

This research was conducted at the SMP N 1 Mranggen research place from the results there are still basketball extract participants who do not have the right results in the opponent's ring. The purpose of this reseach is determine the direction of the ring in the direction and direction of the left ring to the ability to free throw basketball extracurricular participants in SMP N 1 Mranggen, Demak.

The approach in this study is a quantitative approach, because this research is carried out with numbers. The research design uses two group pretest-posttest design experimental design. The population in this study were students of 20 students. The sampling technique used total sampling, in this study 20 students were conducted. Analysis of research data using t test.

The results showed that there were indications of free direction and from the left towards the ability of free throws on basketball extracurricular participants in Mranggen 1 N Middle School at 0.977 with a significance value of 0,000. The t test value is 3,000 and the significance value is 0.015 smaller than 0.05 which is significant for increasing the ability of free throws for extracurricular members of basketball in SMP N 1 Mranggen

This research was conducted to shoot throwing balls in front of basketball competition participants in SMP N 1 Mrannggen. Suggestion of research results is that students want to do exercises from the direction from the right direction on a regular basis. For teachers it is expected that there are good lessons so that optimal learning outcomes, blame it with slide practice positions from the right.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran ALLAH SWT karena berkat rahmat dan karunia-nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa terlimpah curahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya, hingga kepada umatnya hingga ahir zaman, amin.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. Mahmutarom HR, SH, MH. Selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim yang telah memberikan kesempatan menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
2. Dr. Kardiyono, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
3. Liska Sukiyandari, M.Pd Selaku Kaprodi PJKR yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
4. Dosen Pembimbing I Dr. Kardiyono, M.Pd yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Dosen Pembimbing II Liska Sukiyandari, M.Pd yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP UNWAHAS yang telah memberikan bekal pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini.

7. Guru, Pelatih, karyawan beserta siswa peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Mranggen.
8. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, atas bantuan dan kerjasamanya yang telah diberikan dalam penelitian ini.

Semarang, 15 Juli 2018

Peneliti



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN KELULUSAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN KEASLIAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatalan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1 Manfaat Teoritis	7
1.6.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II LANDASAN BTEORI	
2.1 Deskripsi Teoritik.....	9
2.1.1 Hakikat Latihan	9
2.1.2 Permainan Bola Basket.....	11
2.1.3 Teknik Permainan Bola Basket	14

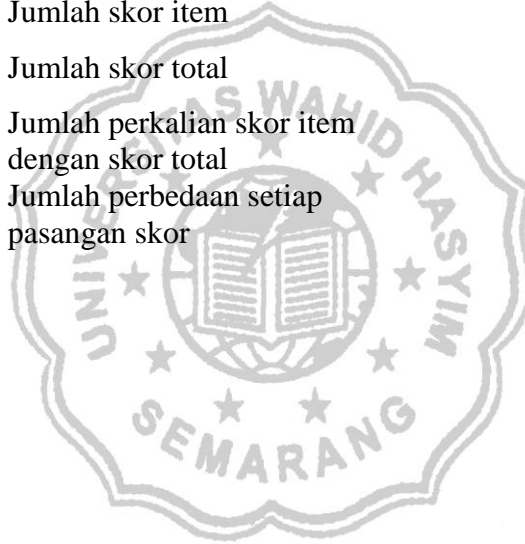
2.1.4	Komponen Pendukung Keberhasilan <i>free throw Shooting</i>	30
2.1.5	Latihan Tembakan Sudut Berpindah	31
2.1.6	Karakteristik Siswa SMP	32
2.1.7	Ekstrakurikuler	33
2.2	Kajian Peneliti Yang Relevan	35
2.3	Kerangka Berfikir.....	38
2.4	Hipotesis.....	40
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Pendekatan Penelitian	41
3.1.1	Desain Penelitian.....	41
3.2	Populasi dan Sampel	43
3.2.1	Populasi.....	43
3.2.2	Sampel.....	43
3.3	Variabel Penelitian	44
3.3.1	Variabel Bebas	44
3.3.2	Variabel Terikat	45
3.4	Teknik dan Alat Pengumpulan Data	45
3.4.1	Instrumen Penelitian.....	45
3.4.2	Prosedur pelaksanaan Tes	46
3.5	Teknik Analisis data.....	48
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	53
4.1.1	Deskripsi Data Penelitian	53
4.1.2	Hasil pengukuran Tes Awal untuk mengetahui prestasi awal.....	54
4.1.3	Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) Berdasarkan Dari Prestasi Tertinggi Ke Yang Terendah	54
4.1.4	Daftar Pembagian Kelompok 1 Tembakan Sudut Berpindah Dari Arah Kanan dan Kelompok 2 Tembakan Sudut Berpindah Dari Arah Kiri.....	55

4.1.5 Latihan (<i>Treatment</i>) Kelompok 1 Tembakan Sudut Berpindah Dari Arah Kanan dan Kelompok 2 Tembakan Sudut Berpindah Dari Arah Kiri.....	56
4.1.6 Hasil Pengukuran Tes Akhir (<i>Post test</i>) Kelompok 1 dan Kelompok 2	56
4.1.7 Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Post Test</i> Kelompok 1 Dan Kelompok 2	57
4.1.8 Uji Normalitas	59
4.1.9 Uji Homogenitas.....	60
4.1.10 Hasil Korelasi (hubungan) Antara Kelompok 1 Tembakan Sudut Berpindah Dari Arah Kanan dan Kelompok 2 Tembakan Sudut Berpindah Dari Arah Kiri.....	61
4.1.11 Uji Hipotesis.....	62
4.2 Pembahasan.....	63
BAB V PENUTUP	
5.1 Simpulan.....	67
5.2 Implikasi Hasil Penelitian	67
5.3 Keterbatasan Penelitian	68
5.4 Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG

Singkatan	Nama	Pemakaian pertama kali pada halaman
BEEF	<i>balance, eyes, elbow dan follow through</i>	3
SMP	Sekolah Menengah pertama	2

LAMBANG	Nama	Pemakaian pertama kali pada halaman
r_{xy}	Koefisien korelasi	48
$\sum x$	Jumlah skor item	48
$\sum y$	Jumlah skor total	48
$\sum xy$	Jumlah perkalian skor item dengan skor total	48
$\sum D$	Jumlah perbedaan setiap pasangan skor	47



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Kajian Peneliti Terdahulu	35
3.1. Pengelompokan subjek dalam pemberian perlakuan	46
3.2 Kategori Penilaian	50
4.1 Hasil Uji Normalitas	60
4.2 Hasil Uji Homogenitas	61
4.7 Hasil uji Korelasi.....	61
4.8 Hasil Uji hipotesis	63



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Bola Basket.....	13
2.2 <i>Chest Pass</i>	15
2.3 <i>Baseball Pass</i>	16
2.4 <i>Over head pass</i>	17
2.5 <i>catching</i> Bola Basket	18
2.6 <i>Change of pace dribble</i>	20
2.7 <i>Crossover dribble</i>	21
2.8 <i>Head and Shoulders Move</i>	22
2.9 <i>Head and Shoulder Crossover Move</i>	23
2.10 <i>Reverse dribble</i>	24
2.11 <i>Behind the back dribble</i>	24
2.12 <i>Between the legs dribble</i>	25
2.13 <i>Shooting</i> Bola Basket.....	26
2.14 <i>Teknik Lay up</i>	27
2.15 <i>Jump Shoot</i>	28
2.16 <i>free throw Shooting</i>	29
2.17 <i>Hook Shot</i>	30
2.18 Bagan Pola Latihan Tembakan Sudut Berpindah	33
2.19 Kerangka Berfikir.....	41
4.1 Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) Berdasarkan Dari Prestasi Tertinggi Ke Yang Terendah	55
4.2 Hasil Pengukuran Tes Akhir (<i>Post test</i>) Kelompok 1 dan Kelompok 2	57
4.3 Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Post Test</i> Kelompok 1.....	58
4.4 Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Post Test</i> Kelompok 2.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Pengangkatan Dosen Pembimbing	73
2. Surat Ijin Penelitian.....	74
3. Surat Telah Melakukan Penelitian	75
4. Lembar Observasi	76
5. Program Latihan.....	79
6. Hasil Pre test	84
7. Hasil Post Test	85
8. Rekapitulasi hasil pre test dan post test	86
9. Uji Normalitas pre test	87
10. Uji Normalitas post test	88
11. Uji Homogenitas pre test	89
12. Uji Homogenitas post test.....	90
13. Uji paired t test kelompok 1	91
14. Uji paired t test kelompok 2	92
15. Uji paired t test kelompok 1 dan kelompok 2 post test.....	93
16. Dokumentasi Penelitian	94