



**PERBEDAAN METODE LATIHAN ANTARA *ONE HAND SET SHOOT* DAN *TWO
HAND SET SHOOT* TERHADAP HASIL *SHOOTING FREE THROW* DALAM
PERMAINAN BOLA BASKET TIM PUTRI DI JUMAPOLO
BASKETBALL KARANGANYAR TAHUN 2023**

SKRIPSI

OLEH:

**RIZKI HARBRILLYAN AVIANTO
D0219010**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2023

PERBEDAAN METODE LATIHAN ANTARA *ONE HAND SET SHOOT* DAN *TWO HAND SET SHOOT* TERHADAP HASIL *SHOOTING FREE THROW* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET TIM PUTRI DI JUMAPOLO BASKETBALL KARANGANYAR TAHUN 2023

**OLEH:
RIZKI HARBRILLYAN AVIANTO
D0219010**

SKRIPSI
Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Metode Latihan Antara *One Hand Set Shoot* Dan *Two Hand Set Shoot* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Dalam Permainan Bola Basket Tim Putri Di Jumapolo Basketball Karanganyar Tahun 2023”, karya:

Nama : Rizki Harbrillyan Avianto

Nim : D 0219010

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, Juli 2023

Pembimbing 1



Drs. Herywansyah M.Or
NIDN : 0622105801

Pembimbing 2



Wisnu Mahardika, S.Pd, M.Or
NIDN : 1116088301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Metode Latihan Antara *One Hand Set Shoot* Dan *Two Hand Set Shoot* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Dalam Permainan Bola Basket Tim Putri Di Jumapolo Basketball Karanganyar Tahun 2023”, karya:

Nama : Rizki Harbrillyan Avianto

Nim : D0219010

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 25 Juli 2023

Tim Penguji Skripsi:
(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Risa Agus Teguh W, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Hartini S.Pd., M.Or

Anggota I : Drs, Herywansyah M.Or

Anggota II : Wisnu Mahardika, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK: 8800201019

ABSTRAK

Rizki Harbrillyan Avianto. **PERBEDAAN METODE LATIHAN ANTARA ONE HAND SET SHOOT DAN TWO HAND SET SHOOT TERHADAP HASIL SHOOTING FREE THROW DALAM PERMAINAN BOLA BASKET TIM PUTRI DI JUMAPOLO BASKETBALL KARANGANYAR TAHUN 2023.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juli 2023.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan metode latihan antara *one hand set shoot* dan *two hand set shoot* terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bola basket tim putri di jumapolo basketball karanganyar tahun 2023, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan antara *one hand set shoot* dan *two hand set shoot* terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bola basket tim putri di jumapolo basketball karanganyar tahun 2023.

Sampel penelitian adalah pemain putri Klub Jumapolo Basketball Karanganyar dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil *shooting free throw* dengan latihan antara *one hand set shoot* dan *two hand set shoot* sebagai variabel bebas serta hasil *shooting free throw* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan *shooting free throw* menggunakan tes hasil *shooting free throw* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Johnson & Nelson, 1986: 275-279. Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini menghasilkan simpulan sebagai berikut: (1) ada perbedaan antara metode latihan *one hand set shoot* dan *two hand set shoot*, dibuktikan dari hasil perhitungan tes akhir masing-masing kelompok 1 yaitu $t_{hitung} = 3.9131$ dan kelompok 2 $t_{hitung} = 3.6179$ yang dinyatakan lebih besar daripada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) metode latihan *one hand set shoot* lebih baik pengaruhnya daripada *metode two hand set shoot*, dilihat berdasarkan dari hasil presentasi peningkatan *free throw* yang menunjukkan bahwa kelompok 1 sebesar 18.154% < kelompok 2 sebesar 5.007%.

Kata Kunci : Metode one hand shoot, two hand shoot, free throw

MOTTO

“apapun yang terjadi Ibuku adalah harta yang paling berharga didalam HIDUPKU”.

(penulis)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku angkatan 2019 tercinta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Drs. Herywansyah, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Wisnu Mahardika, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Jajaran pelatih dan Staf jumapolo basketball Karanganyar yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Juli 2023
RH

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Perumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II LANDASAN TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Pustaka.....	Error! Bookmark not defined.
1. Sejarah Bola Basket.....	Error! Bookmark not defined.
2. Permainan Bola Basket.....	Error! Bookmark not defined.
3. Latihan Secara Umum.....	Error! Bookmark not defined.
4. Tembakan dalam Permainan Bola Basket.....	Error! Bookmark not defined.
5. Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket Dengan Menggunakan Teknik <i>One Hand</i>	Error! Bookmark not defined.
6. Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket Dengan Menggunakan Teknik <i>Two</i>	

<i>Hand</i>	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Pemikiran.....	Error! Bookmark not defined.
C. Rumusan Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
D. Metode dan Rancangan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
1. Mencari Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
2. Uji Prasyarat Analisis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Data	Error! Bookmark not defined.
B. Uji Reliabilitas.....	Error! Bookmark not defined.
C. Pengujian Persyaratan Analisis	Error! Bookmark not defined.
D. Hasil Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
C. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi Bola dalam Teknik Menembak.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. Busur Lambungan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. Fase Persiapan, Pelaksanaan, Follow Trhough	Error! Bookmark not defined.
defined.	
Gambar 4. Tembakan Satu Tangan.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 5. Pegangan bola dengan teknik satu tangan....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 6. Tembakan Dua Tangan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 7. Lapangan Tes Shooting Bolabasket.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Halaman

- Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes free throw bola basket pada Kelompok 1 dan Kelompok 2..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. Range Kategori Reliabilitas **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K1)..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K2)..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K1) dan Kelompok 2 (K2) **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K1) dan Kelompok 2 (K2) **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes Free Throw Bola Basket	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Program Latihan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Data hasil tes awal dan tes akhir Shooting	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Rekapitulasi data hasil tes awal dan tes akhir Shooting .	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Rekapitulasi T-score tes awal Shooting.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Rekapitulasi hasil tes awal dan tes akhir Shooting...	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Menghitung Reliabilitas dengan Anava	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Tabel Kerja	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Tabel kerja untuk menghitung perbedaan peningkatan hasil Shooting	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Uji Homogenitas.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12. Menghitung standar deviasi kuadrat.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13. Menghitung nilai peningkatan Shooting .	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14. Tabel Nilai-Nilai Chi-Kwadrat.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15. Tabel Distribusi F	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 16. Tabel Nilai-Nilai t.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

