



PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN ANTARA *ONE HAND SET SHOOT* DAN *TWO HAND SET SHOOT* TERHADAP HASIL *SHOOTING FREE THROW* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA CLUB SAVAGE TAHUN 2020

SKRIPSI

OLEH: RESTA PERMANA AJI

NIM : D0216049

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN

SURAKARTA

2021

PENGESAHAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Antara *One Hand Set Shoot* Dan *Two Hand Set Shoot* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Dalam Permainan Bola Basket Pada Club Savage Tahun 2020”.

Nama : Resta Permana Aji

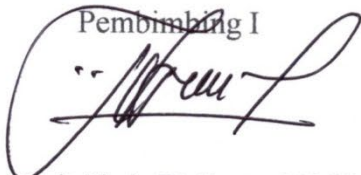
NIM : D0216049

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Disetujui:

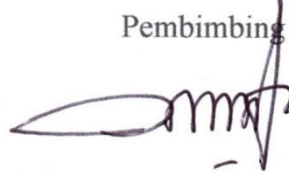
Pembimbing I



Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or

NIP/NIDN:0617078202

Pembimbing II



Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or

NIP/NIDN:0612038301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Antara *One Hand Set Shoot* Dan *Two Hand Set Shoot* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Dalam Permainan Bola Basket Pada Club Savage Tahun 2020”.

Nama : Resta Permana Aji

NIM : D0216049

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 : Senin

Tanggal : 9 Agustus 2021

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or

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

Anggota I : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or

Anggota II : Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan,



ABSTRAK

Resta Permana Aji. **PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN ANTARA ONE HAND SET SHOOT DAN TWO HAND SET SHOOT TERHADAP HASIL SHOOTING FREE THROW DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA CLUB SAVAGE TAHUN 2020.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, April 2021.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Antara *One Hand Set Shoot* Dan *Two Hand Set Shoot* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Dalam Permainan Bola Basket Pada Club Savage Tahun 2020, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan Antara *One Hand Set Shoot* Dan *Two Hand Set Shoot* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Dalam Permainan Bola Basket Pada Club Savage Tahun 2020.

Sampel penelitian adalah Pada Club Savage Tahun 2020 dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Random*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Kemampuan *Shooting Free Throw* dengan Latihan *Wall* Dan *Chair Shooting* sebagai variabel bebas serta Hasil Kemampuan *Shooting Free Throw* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Kemampuan *Shooting Free Throw* menggunakan tes menggiring bola menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dan pengukuran kemampuan *Shooting Free Throw*, Bobby Charlton dari Danny Mielke (2007: 76). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara menggunakan metode *One Hand Set Shoot* dan menggunakan metode *Two Hand Set Shoot* terhadap hasil *Shooting Free Throw* Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Club Savage Tahun 2020. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.66$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *Two Hand Set Shoot* lebih baik pengaruhnya dari pada metode dengan bagian terhadap hasil *Shooting Free Throw* Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Club Savage Tahun 2020. Berdasarkan persentase hasil *Shooting Free Throw* bola basket menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *One Hand Set Shoot*) adalah $20.00\% <$ kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode menggunakan metode *Two Hand Set Shoot*) adalah 31.25% .

ABSTRACT

Resta Permana Aji. DIFFERENT EFFECT OF TRAINING METHODS BETWEEN ONE HAND SET SHOOT AND TWO HAND SET SHOOT ON THE RESULTS OF SHOOTING FREE THROW IN BASKETBALL GAMES IN CLUB SAVAGE IN 2020. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan, April 2021.

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of the training method between one hand set shooting and two hand set shooting on the results of shooting free throws in basketball games at club Savage athletes in 2020, and if there is a difference, then to find out which one is better between one hand training Set Shoot And Two Hand Set Shoot Against Free Throw Shooting Results in Basketball Games at Club Savage Athletes in 2020.

The research sample is the 2020 Savage Club Athlete with a total of 30 students. Sampling using the Random technique. The variables of this research are Shooting Free Throw Ability Results with Wall and Chair Shooting Exercises as independent variables and the dependent variable Shooting Free Throw Ability Results. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine Shooting Free Throw Ability uses a dribbling test using test implementation instructions and measurement of Shooting Free Throw ability, Bobby Charlton from Danny Mielke (2007: 76). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula.

The results of data analysis, the conclusions obtained: (1) There is a significant difference between using the One Hand Set Shoot method and using the Two Hand Set Shoot method on the results of Shooting Free Throw in Basketball Games at Club Savage Athletes in 2020. This is evidenced by the results The final test calculation for each group is $t_{count} = 3.66$, which is greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The Two Hand Set Shoot method has a better effect than the method with a share on the results of Shooting Free Throw in Basketball Games at Club Savage Athletes in 2020. Based on the percentage of Shooting Free Throw basketball results, group 1 (the group that received using the One Hand Set Shoot method) was 20.00% < group 2 (the group that received the treatment using the Two Hand Set Shoot method) was 31.25%.

MOTTO

*Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah,
dengan agama kehidupan menjadi lebih terarah dan bermakna.*

(Al Hadist)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku 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 CT Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Pipit Fitriya Yulianto, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Club Savage Tahun 2020 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, April 2021

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORITIS	7
A. Landasan Teori	7
1. Hakikat Bola Basket	7
2. Hakikat <i>Shooting Free Throw</i>	12
3. Hakikat Latihan	16
4. Hakikat <i>One hand set shoot</i>	20
5. Hakikat <i>Two Hand Set Shoot</i>	23
B. Penelitian Yang Relevan	24
C. Krangka Berpikir	26

	D. Hipotesis Penelitian	28
BAB III	METODE PENELITIAN	29
	A. Tempat dan Waktu Penelitian	29
	B. Rancangan/Desain Penelitian	29
	C. Populasi dan Sampel.....	30
	D. Pengumpulan Data.....	31
	E. Analisis Data	31
BAB IV	HASIL PENELITIAN	35
	A. Deskripsi Data	35
	B. Uji Reliabilitas	36
	C. Pengujian Persyaratan Analisis	36
	D. Hasil Analisis Data	38
	E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	40
	F. Pembahasan Hasil Analisis Data	43
BAB V	SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	45
	A. Simpulan	45
	B. Implikasi	45
	C. Saran	46
	DAFTAR PUSTAKA	47
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi Badan Sebelum Free Throw	13
Gambar 2 Mata Melihat Target/Ring.....	14
Gambar 3 Cara Memegang Bola Saat Free Throw	14
Gambar 4 Posisi Tangan	15
Gambar 5 Posisi Jari-jari Rileks.....	15
Gambar 6 Gerakan Tangan Mengikuti Ke Arah Ring	16
Gambar 7. One Hand Set Shoot Fase Persiapan (Hal Wissel, 2000:48).....	21
Gambar 8. One Hand Set Shoot Fase follow through (Hal Wissel, 2000:49)	22
Gambar 9. Langkah Gerakan One Hand Set Shoot.....	22
Gambar 10. Tembakan Dua Tangan	24
Gambar 11. Two Group Pre-test-Post-test Design (Sugiyono, 2007: 32)	29

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Deskripsi Data Hasil Tes <i>Shooting Free Throw</i> bola basket pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	35
Tabel 2.	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal	36
Tabel 3	<i>Range</i> Kategori Reliabilitas.....	36
Tabel 4.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	37
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	38
Tabel 6	Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1)	38
Tabel 7.	Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K_2)	39
Tabel 8.	Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2).....	39
Tabel 9.	Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2).....	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes <i>Shooting Free Throw</i> Dalam Permainan Bola Basket	49
Lampiran 2. Program Latihan Kemampuan <i>Shooting Free Throw</i>	51
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal <i>Shooting Free Throw</i>	55
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir <i>Shooting Free Throw</i>	57
Lampiran 5. Kelompok 1 Dan Kelompok 2.....	58
Lampiran 6. Rekapitulasi Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Pada Kelompok 1..	60
Lampiran 7. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava.....	63
Lampiran 8. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil <i>Shooting Free Throw</i>	69
Lampiran 9. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors	70
Lampiran 10. Uji Homogenitas.....	72
Lampiran 11. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok	73
Lampiran 12. Menghitung Nilai Peningkatan <i>Shooting Free Throw</i> Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2	76