



PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *VERTICAL JUMP SHOOT* DAN *TRIPLE THREAT POSITION* TERHADAP KETERAMPILAN *JUMP SHOOT* PADA *CLUB BASKET BISON PATRIOT SRAGEN* TAHUN 2021

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

Disusun oleh:
DEBBY DWIAN HANANG MA'RUF
D0416023

PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2021

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *VERTICAL JUMP SHOOT* DAN *TRIPLE THREAT POSITION* TERHADAP KETERAMPILAN *JUMP SHOOT* PADA *CLUB BASKET BISON PATRIOT SRAGEN* TAHUN 2021

OLEH:

DEBBY DWIAN HANANG MA'RUF

D0416023

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

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

2021

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Vertical Jump Shoot* dan *Tripel Treet Posision* Terhadap Keterampilan *Jump Shoot* Pada Club Basket Bison Patriot Sragen Tahun 2020”, karya :

Nama : Debby Dwian Hanang Ma'ruf

NIM : D0416023

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui Pembimbing Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta untuk dilanjutkan ke tahap penelitian.

Surakarta, 31 Mei 2021

Pembimbing I



Dr. Hajar Danardono, M.Or.

NIDN. 0608068601

Pembimbing II



Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

NIDN. 0604088702

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Vertical Jump Shoot* dan *Triple Threet Posision* Terhadap Keterampilan *Jump Shoot* Pada Club Basket Bison Patriot Sragen Tahun 2020”, karya

Nama : Debby Dwian Hanang Ma'ruf

NIM : D0416023

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Pada hari : selasa

Tanggal : 10 Agustus 2021

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Untung Nugroho .S.Pd., K.Or., M.Or

Sekretaris : Rima Febrianti M.Pd

Anggota I : Dr. Hajar Danardono, M.Or.

Anggota II : Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya plagiat etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 31 Mei 2021

Yang membuat pernyataan



Debby Dwian Hanang Ma'ruf

MOTTO

“Hidup itu seperti sepeda, agar tetap seimbang harus
dikayuh, jika terus dikayuh maka ia akan
terus maju dan semakin jauh ”

(Albert Einstein)

“Sehebat-hebatnya seseorang, dia tetap membutuhkan dukungan orang-orang
terdekatnya untuk tetap berdiri tegak. Baginya, orang tua adalah suporter nomor
satu “

(Kobe Bryant)

“Tak seindah pelangi yang bagus di langit biru tetapi semangat berapi-api
Demi semangar baru”

(Debby Dwian H.M.)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kupersembahkan karya skripsiku untuk
orang – orang yang kusayangi :

1. Bapak Ibu tercinta, motivator terbaik dalam hidupku yang tak pernah jemu mendo’akan dan menyayangiku, atas semua pengorbanan yang hingga saat ini saya bisa merasakan jenjang kuliah dan dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dosen yang selalu membimbing pengerjaan skripsi yang saya kerjakan hingga selessai saat ini.
3. Sahabat–sahabat perjuangan Penjas 16 UTP Surakarta.
4. Nadya, Vety, Lia, Okta, Lupita, Snovianti, Tyas, Lina, Kirana, Ema terima kasih atas doa dan dukungannya.
5. Almamater Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun saat berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan–kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UTP Surakarta.
4. Bapak Dr. Hajar Danardono, M.Or.sebagai pembimbing I.
5. Bapak Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd sebagai pembimbing II.
6. Berbagai pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 31 Mei 2021

Peneliti

Debby Dwian Hanang Ma'ruf

ABSTRAK

Debby Dwian Hanang Ma'ruf. 2020. Perbedaan Pengaruh Latihan *Vertical Jump Shoot* dan *Triple Treet Posision* Terhadap Keterampilan *Jump Shoot* Pada Club Basket Bison Patriot Sragen Tahun 2020. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : Dr. Hajar Danardono, M.Or., Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan *Vertical Jump Shoot* dan *Triple Treet Posision* Terhadap Keterampilan *Jump Shoot* Pada Club Basket Bison Patriot Sragen Tahun 2020.

Jenis penelitian kuantitatif metode eksperimen pendekatan *pretest–post-test* dengan populasi atlet *Club Basket Bison Patriot Sragen* yang berjumlah 40 orang. Teknik pengumpulan data adalah dilakukan tes pengukuran *shooting Jump Shoot*. Penelitian dilaksanakan dengan tes awal (*pretest*) dan diberikan perlakuan (*treatment*) dan diakhiri dengan tes akhir (*post-test*). Jenis Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif.. Analisis data menggunakan uji prasyarat analisis data (uji normalitas dan uji homogenitas) dan uji perbedaan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh hasil latihan *Vertical Jump Shoot* dan *Triple Threet Posision* terhadap keterampilan *Jump Shoot* pada atlet *Club Basket Bison Patriot Tahun 2020*, karena nilai t yang diperoleh sebesar $-3,641$ lebih kecil dari t tabel $-5,715$ dan angka signifikan $0,609 < 0,05$ sehingga ada perbedaan signifikan nilai tingkat keterampilan shooting antara kedua kelompok setelah perbedaan diberikan perlakuan. Hal ini menunjukkan dari hasil analisis latihan shooting *Triple Threet Posision* dan *Vertical Jump Shoot* terhadap keterampilan shooting *Jump Shoot* mempunyai pengaruh yang berbeda. Presentase rata-rata peningkatan latihan shooting *Triple Threet Posision* lebih baik pengaruhnya dari pada *Vertical Jump Shoot*, yaitu dengan shooting *Triple Threet Posision* peningkatan sebesar 9,4% dan latihan *Vertical Jump Shoot* peningkatan sebesar 10,2%. Simpulan penelitian ini adalah shooting *Triple Threet Posision* lebih baik pengaruhnya terhadap keterampilan shooting *Jump Shoot* pada atlet *Club Basket Bison Patriot Tahun 2020*.

Kata kunci : Triple, Jump, Basket

ABSTRACT

Debby Dwian Hanang Ma'ruf. 2020. *Differences in the Effect of Vertical Jump Shoot and Triple Treet Positioning on Jump Shoot Skills at Bison Patriot Basketball Club Sragen 2020. Thesis, Physical Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor : Dr. Hajar Danardono, M.Or., Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.*

The purpose of this study was to find out the Differences in Effect of Vertical Jump Shoot and Triple Treet Positioning Exercises on Jump Shoot Skills at Bison Patriot Basketball Club Sragen in 2020.

This type of research is quantitative, experimental method with pretest–post-test approach with a population of 40 athletes from Club Basketball Bison Patriot Sragen. The technique of data collection is to test the measurement of shooting Jump Shoot. The research was carried out with a pretest and was given treatment (treatment) and ended with a final test (post-test). This type of research is a quantitative study. Data analysis uses prerequisite tests of data analysis (normality test and homogeneity test) and difference test .

The results showed that there was an effect of the results of the Vertical Jump Shoot and Triple Treet Positioning exercises on the Jump Shoot skills of the Bison Patriot Basketball Club athletes in 2020, because the t value obtained was -3.641 smaller than the t table -5.715 and the significant number was $0.609 < 0,05$ so that there is a significant difference in the value of shooting skill level between the two groups after the difference is given treatment. This shows that the results of the analysis of Triple Treet Positioning and Vertical Jump Shoot shooting exercises on Jump Shoot shooting skills have different effects. The average percentage increase in Triple Treet Position shooting training has a better effect than Vertical Jump Shoot, namely by shooting Triple Treet Positioning an increase of 9.4% and Vertical Jump Shoot training an increase of 10.2%. The conclusion of this study is that Triple Treet Position shooting has a better effect on Jump Shoot shooting skills in Bison Patriot Basketball Club athletes in 2020.

Keywords: Triple, Jump, Basket

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI.....	iv
HALAMAN PENYATAAN KEASLIAN	v
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Permainan Bola Basket	8
2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	10
3. Teknik <i>Shooting</i>	11
4. Latihan <i>Vertikal Jump Shoot</i>	16
5. Latihan <i>Triple Threest Position</i>	17
6. Langkah - langkah <i>Jump Shoot</i>	20
B. Penelitian yang Relevan	23

C.	Kerangkang Berpikir	23
D.	Perumusan Hipotesis	24
BAB III	METODE PENELITIAN	25
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	25
B.	Jenis dan Desain Penelitian	26
C.	Variabel Penelitian	28
D.	Definisi Operasional Variabel	28
E.	Populasi, Sample, dan Teknik Sampling	29
F.	Instrumen Penelitian	30
G.	Uji Prasyarat Analisis	31
H.	Uji Perbedaan	33
I.	Prosedur Penelitian	34
J.	Faktor - faktor yang Mempengaruhi Latihan	36
K.	Metode Analisis Data	37
BAB IV.	HASIL PENELITIAN	38
A.	Deskripsi Data	38
B.	Pengujian Prasyarat Analisis	40
C.	Hasil Analisis Data	41
D.	Pembahasan	46
BAB V.	SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	48
A.	Simpulan	48
B.	Implikasi	48
C.	Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Waktu Penelitian	26
Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas	41
Tabel 4.2 Hasil Uji Homogenitas.....	42
Tabel 4.3 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i>	43
Tabel 4.4 Hasil Presentase Peningkatan.....	44
Tabel 4.5 Hasil <i>Triple Threat Posision</i> di tempat Setelah <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i>	45
Tabel 4.6 Hasil <i>Vertical Jump Shoot</i> Setelah <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i>	46
Tabel 4.7 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Ukuran Lapangan Bola Basket.....	8
Gambar 2.2. Papan Pantul Bola Basket	9
Gambar 2.3. Keranjang / <i>Ring</i> Bola Basket	10
Gambar 2.4. Fase persiapan dan Gerakan Kelanjutan (<i>follow through</i>).....	13
Gambar 2.5. <i>Jump Shoot</i>	15
Gambar 2.6. Posisi Sikap Basket (<i>Vertical Jump Shoot</i>).....	17
Gambar 2.7. Posisi Sikap Basket (<i>Triple Threat Position</i>).....	20
Gambar 2.8. Fase Persiapan	21
Gambar 2.9. Fase Pelaksanaan.....	22
Gambar 2.10. Fase <i>Follow Through</i>	23
Gambar 3.1. Rencana Penelitian	28
Gambar 3.2. Ordinal Pairing	28
Gambar 4.1. Grafik Hasil Tes Awal (<i>pretest</i>).....	39
Gambar 4.2. Grafik Hasil Tes Akhir (<i>Post-test</i>)	40
Gambar 4.3. Grafik nilai rata-rata <i>pretest</i> dan <i>post-test</i>	44
Gambar 5.4. Berdoa.....	71
Gambar 5.5. Atlet Melakukan Pemanasan	71
Gambar 5.6. Atlet Melakukan <i>Treatment Triple Threat Position</i>	72
Gambar 5.7. Atlet Melakukan <i>Treatment Vertical Jump Shoot</i>	72
Gambar 5.8. Atlet Melakukan Test <i>Triple Threat Position</i>	73
Gambar 5.9. Atlet Melakukan Test <i>Vertical Jump Shoot</i>	73
Gambar 5.10. Pendinginan.....	74
Gambar 5.11. Foto Bersama.....	74

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	53
Lampiran 2. Surat Keterangan bison patriot basketball academy	54
Lampiran 3. Prosedur Pelaksanaan Penelitian	55
Lampiran 4. Program Latihan	56
Lampiran 5. Hasil Tes Awal	62
Lampiran 6. Hasil Pembagian Kelompok Secara Ordinal	64
Lampiran 7. Hasil Tes Akhir.....	65
Lampiran 8. Hasil Analisis Data Penelitian	67
Lampiran 9. Daftar Nama Sampel	69
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	71