



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *CIRCUIT* DAN  
*BERBEBAN* TERHADAP HASIL TEMBAKAN *FREE THROW*  
PEMAIN PUTRA KLUB BOLA BASKET TRIPLE V  
KARANGANYAR  
2021**

**SKRIPSI**

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

Oleh :

**BAGUS ADITYA NUGROHO**

**D0216171**

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

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *CIRCUIT* DAN  
*BERBEBAN* TERHADAP HASIL TEMBAKAN *FREE THROW*  
PEMAIN PUTRA KLUB BOLA BASKET TRIPLE V  
KARANGANYAR  
2021**

**SKRIPSI**

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

**Oleh :**

**BAGUS ADITYA NUGROHO**

**D0216171**

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

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Penelitian dengan Judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Circuit* dan *Berbeban* Terhadap Hasil Tembakan *Free Throw* Pemain Putra Klub Bola Basket Triple V Karanganyar 2021”, karya :

Nama : Bagus Aditya Nugroho

NIM : D0216171

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Surakarta, 08 Juli 2021

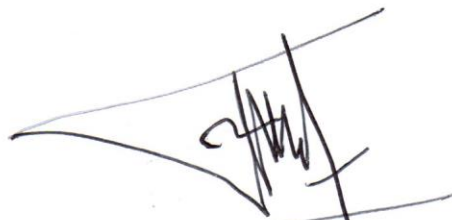
Pembimbing I



**Agus Supriyoko S.Pd, M.Or**

NIDN : 0616088003

Pembimbing II



**Muchhamad Sholeh S.Pd, M.Or**

NIDN : 0608048401

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Circuit* Dan *Berbebani* Terhadap Hasil Tembakan *Free Throw* Pemain Putra Klub Bola Basket Triple V Karanganyar 2021”, karya :

Nama : Bagus Aditya Nugroho

NIM : D0216171

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Rabu

Tanggal : 11 Agustus 2021

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Shodiq Hutomono, M.Kes

Sekretaris : Wisnu Mahardika, S.Pd, M.Or

Anggota I : Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or

Anggota II : Muchhamad Sholeh S.Pd, M.Or

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 pada skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 30 Juni 2021

Yang membuat pernyataan



Bagus Aditya Nugroho

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto

*“Hal jaza’ul-ihsani illal ihsan : Tidak ada balasan kebaikan kecuali kebaikan (pula)”*

(QS. Ar-Rahman : Ayat 60)

*“Barang siapa yang keluar untuk mencari ilmu, maka ia berada di jalan Allah sampai ia kembali”*

(HR Trimidzi)

*“Menuntut ilmu itu wajib bagi setiap Muslim”*

(HR. Ibnu Majah No. 224)

*“Ilmu adalah segalanya, dituntut tak akan marah, ditinggal akan mengalir, ditambah akan meluas”*

(Penulis)

### **Skripsi ini dipersembahkan untuk :**

1. *Kedua Orang Tua Saya, Bapak Saya Suparno & Ibu Saya Sri Sugiyarti.*
2. *Kakak Saya Diah Ayu P & Adik Saya Wahyu Sujatmiko. Dan Seluruh Keluarga Saya.*
3. *Bapak dan Ibu Dosen UTP.*
4. *Pelatih – pelatih Saya.*
5. *Rekan Senasib dan seperjuangan saya PKO FKIP UTP.*
6. *Semua Teman-teman Saya.*
7. *Almamaterku Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayahnya-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampikan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Ir. Tresna Priyana Soemardi, SE., MS. Selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan ( UTP ) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan.
3. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or., selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran sehingga skripsi ini dapat terwujud.
5. Muchhamad Sholeh S.Pd, M.Or., selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran sehingga skripsi ini dapat terwujud.
6. Pengurus dan Pelatih PERBASI Triple V Kabupaten Karanganyar.
7. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

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, 30 Juni 2021  
**B.A.N**

## ABSTRAK

**Bagus Aditya Nugroho.** 2021. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Circuit* Dan *Berbeban* Terhadap Hasil Tembakan *Free Throw* Pemain Putra Klub Bola Basket Triple V Karanganyar 2021. Skripsi, Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : I. Agus Supriyoko S.Pd, M.Or., II. Muchhamad Sholeh, S.Pd, M.Or

Tujuan dari Penelitian ini adalah : (1) untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Circuit* Dan *Berbeban* Terhadap Hasil Tembakan *Free Throw* Pemain Putra Klub Bola Basket Triple V Karanganyar 2021. (2) untuk mengetahui metode latihan mana yang lebih baik terhadap hasil Tembakan *free throw* Bola Basket.

Metode dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta Club Bola Basket Triple V Kabupaten Karanganyar sejumlah 30 peserta di Gor Punokawan, Kabupaten Karanganyar tahun 2021. Teknik pengumpulan data untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan tes tembakan bola basket (Baterai test dari AAHPERD Basket Ball Test Manual dari Johnson & Nelson, 1986: 275-279). dengan teknik pengambilan sampling yang digunakan adalah Total Sampling. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok 1 sebanyak 13 siswa, mendapat perlakuan metode latihan *Circuit* dan kelompok 2 sebanyak 13 siswa, mendapat perlakuan metode latihan *Berbeban*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes Tembakan *free throw* bola basket. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis statistik menggunakan uji t pada taraf signifikansi 5%, untuk memenuhi asumsi hasil penelitian dilakukan uji persyaratan analisis yaitu dengan uji normalitas, uji homogen, uji perbedaan dan presentase peningkatan.

Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini menghasilkan simpulan sebagai berikut: (1) ada perbedaan antara metode latihan *circuit* dan latihan *berbeban*, dibuktikan dari hasil perhitungan tes akhir masing-masing kelompok 1 yaitu  $t_{hitung} = 2,846$  dan kelompok 2  $t_{hitung} = 2,636$  yang dinyatakan lebih besar daripada  $t_{tabel} = 2,179$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) metode latihan *Circuit* dan *berbeban*, dilihat berdasarkan dari hasil presentasi peningkatan hasil tmbakan *free throw* yang menunjukkan bahwa kelompok 1 sebesar 13,59% < kelompok 2 sebesar 11,74%

Kata Kunci : Bola Basket, Metode *Circuit*, Metode *Berbeban*, Tembakan *Free Throw*.



## ABSTRACT

**Bagus Aditya Nugroho**, 2021. *The Different Influence in Circuit Coaching and Burden Method to the Result of Free Throw Shoot by a Basketball Player in Basketball Team Triple V of Karanganyar 2021. Undergraduated Thesis. Sports Coaching Education. Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, Surakarta. Advisor: I. Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or., Muchhamad Sholeh, S.Pd., M.Or.*

*The objectives of this reseaech are: (1) to know The Different Influence in Circuit Coaching Method and Burden to the Result of Free Throw Shoot by a Basketball Player in Basketball Team Triple V of Karanganyar 2021. (2) to know which the coaching method is best to the result of free throw shoot in basketball game.*

*The method in this research is a qualitative research by using an experiment method. The subjects in this research are the 30 players in Punokawan sport centre from Basketball Club Triple V of Karanganyar Regency in 2021. The data collecting technique is using a basketball shoot test (Battery test from AAHPERD Basketball Manual Test of Johnson & Nelson, 1986: 275-279) The sampling collecting technique which is used in this research is Sampling Total. Sample is divided into two groups; the first group consists of 13 students, they get a treatment method like a circuit coaching, and the second group consists of 13 students, they get a treatment method like a burden coaching. The data collecting technique is done by testing a basketball free throw shoot. This research uses data analysis technique by analysing a statistic and using a t test in a 5% of signification level. To complete an asumption of this result research, it is doing analysis regulations by a normality test, homogen test, difference test, and excalation presentation.*

*Regarding to this data analysis result, this research results two conclutions: (1) there is a difference between a circuit coaching method and burden coachig method, it is proved by calculating the final result of each group, the calculations are; group 1:  $t_{calculate} = 2.846$  and group 2:  $t_{calculate} = 2.636$ , which is stated higher than  $t_{list} = 2.179$ , with 5% signification level. (2) Circuit coaching and burden method are focused from the presentation excalation result and free throw shoot result which show that group 1 has 13,59%, it is lower than group 2, 11,74%*

*Keywords: Basketball, Circuit Method, Burden Method, Free Throw Shoot.*

## DAFTAR ISI

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| JUDUL .....                                  | i              |
| PENGAJUAN .....                              | ii             |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING.....                  | iii            |
| PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....              | iv             |
| PERNYATAAN.....                              | v              |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....                  | vi             |
| KATA PENGANTAR .....                         | vii            |
| ABSTRAK .....                                | viii           |
| <i>ABSTRACT</i> .....                        | ix             |
| DAFTAR ISI.....                              | x              |
| DAFTAR GAMBAR .....                          | xii            |
| DAFTAR TABEL.....                            | xiii           |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                         | xiv            |
| BAB I PENDAHULUAN.....                       | 1              |
| A. Latar Belakang Masalah.....               | 1              |
| B. Identifikasi Masalah .....                | 4              |
| C. Pembatasan Masalah .....                  | 5              |
| D. Perumusan Masalah.....                    | 5              |
| E. Tujuan Penelitian.....                    | 6              |
| F. Manfaat Penelitian.....                   | 6              |
| BAB II LANDASAN TEORI .....                  | 7              |
| A. Tinjauan Pustaka .....                    | 7              |
| 1. Permainan Bola Basket.....                | 7              |
| 2. Tembakan dalam Permainan Bola Basket..... | 15             |
| 3. Tembakan Bebas ( <i>free throw</i> )..... | 21             |
| 4. Latihan Secara Umum .....                 | 22             |
| B. Penelitian yang Relevan .....             | 29             |
| C. Kerangka Pemikiran .....                  | 30             |

|   |    |
|---|----|
| D. Hipotesis Penelitian .....             | 31 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....       | 32 |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian .....      | 32 |
| B. Metode Penelitian .....                | 32 |
| C. Populasi dan Sampel.....               | 34 |
| D. Teknik Pengumpulan Data .....          | 34 |
| E. Analisis Data .....                    | 35 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN .....             | 38 |
| A. Deskripsi Data .....                   | 38 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis .....   | 39 |
| C. Hasil Analisis Data .....              | 41 |
| D. Pengujian Hipotesis .....              | 42 |
| E. Pembahasan Hasil Analisi Data.....     | 45 |
| BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN ..... | 47 |
| A. Simpulan .....                         | 47 |
| B. Implikasi .....                        | 47 |
| C. Saran .....                            | 48 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                      | 49 |
| LAMPIRAN.....                             | 51 |

## DAFTAR GAMBAR

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| Gambar 1. Lapangan Bola Basket.....                                | 10             |
| Gambar 2. Papan Pantul Bola Basket .....                           | 11             |
| Gambar 3. Ukuran Bola Basket .....                                 | 11             |
| Gambar 4. Kuda-kuda Samping .....                                  | 12             |
| Gambar 5. Posisi Bola dalam Teknik Menembak.....                   | 15             |
| Gambar 6. <i>Fase Persiapan, Pelaksanaan, Follow Through</i> ..... | 19             |
| Gambar 7. Otot Lengan.....   | 26             |
| Gambar 8. Posisi <i>Shooting</i> .....                             | 27             |
| Gambar 9. Otot punggung.....                                       | 28             |
| Gambar 10. Lapangan Tes <i>Shooting</i> Bolabasket .....           | 52             |

## DAFTAR TABEL

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2 .....                           | 38             |
| Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal .....                      | 39             |
| Tabel 3. <i>Range</i> Reliabilitas .....   | 39             |
| Tabel 4. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data .....                                 | 40             |
| Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....                                | 40             |
| Tabel 6. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir<br>pada kelompok 1 ..... | 41             |
| Tabel 7. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir<br>pada kelompok 2 ..... | 41             |
| Tabel 8. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes akhir<br>pada kelompok 1 dan 2 .....    | 42             |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes <i>Free Throw</i> Bola Basket.....  | 51             |
| Lampiran 2. Program Latihan .....  | 53             |
| Lampiran 3. Deskripsi Pelaksanaan Latihan <i>Circuit</i> Dan Metode Berbeban   | 77             |
| Lampiran 4. Data Hasil Tes Awal Tembakan <i>Free Throw</i> Bola Basket .....   | 79             |
| Lampiran 5. Data Hasil Tes Awal Tembakan <i>Free Throw</i> Bola Basket<br>Berdasarkan Rangkaing.....                       | 80             |
| Lampiran 6. Data Hasil Tes Akhir Tembakan <i>Free Throw</i> Bola Basket.....   | 81             |
| Lampiran 7. Rekapitulasi Data Tes Tembakan <i>Free Throw</i> Bola Basket .....   | 82             |
| Lampiran 8. Rekapitulasi Data Tes Awal dan Tes Tembakan <i>Free Throw</i><br>Bola Basket pada Kelompok 1 .....             | 83             |
| Lampiran 9. Rekapitulasi Data Tes Awal dan Tes Akhir Tembakan <i>Free</i><br><i>Throw</i> Bola Basket pada Kelompok 2..... | 84             |
| Lampiran 10. Uji Reliabilitas.....   | 85             |
| Lampiran 11. Tabel Kerja Untuk Menghitung Reliabilitas Hasil Tes<br>Tembakan <i>Free Throw</i> .....                       | 87             |
| Lampiran 12. Uji Normalitas Data dengan Metode <i>Lilliefors</i> .....   | 89             |
| Lampiran 13. Uji Homogenitas.....  | 91             |
| Lampiran 14. Uji Perbedaan Peningkatan Tes Awal dan Tes Akhir .....  | 92             |
| Lampiran 15. Menghitung Nilai Hasil Tembakan <i>Free Throw</i> Bola Basket<br>dalam Persen.....                            | 98             |
| Lampiran 16. Tabel Nilai-Nilai t.....  | 99             |
| Lampiran 17. Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i> .....  | 100            |
| Lampiran 18. Tabel Distribusi F .....  | 101            |
| Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian.....   | 102            |
| Lampiran 20. Surat Ijin Penelitian .....   | 105            |
| Lampiran 21. Surat Keterangan Penelitian .....   | 106            |

