



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *TRIPLE THREAT POSITION*
DAN *STANDING SHOOTING* TERHADAP HASIL *SHOOTING*
BOLA BASKET PUTRI KLUB BASKET TRIPLE V
KARANGANYAR TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Oleh:

FITRI FAJAR LANIA

D0416086

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

2022

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *TRIPLE THREAT POSITION*
DAN *STANDING SHOOTING* TERHADAP HASIL *SHOOTING*
BOLA BASKET PUTRI KLUB BASKET TRIPLE V
KARANGANYAR TAHUN 2021**

Oleh:

Fitri Fajar Lania

D0416086

SKRIPSI

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

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

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Perbedaan Pengaruh Latihan *Triple Threat Position* dan *Standing Shooting* Terhadap Hasil *Shooting* Bola Basket Putri Klub Triple V karanganyar Tahun 2021”. Karya :

Nama : Fitri Fajar Lania
NIM : D0416086
Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Pembimbing 1



Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd, M.Or.
NIDN. 0630098703

Surakarta, 7 Maret 2022
Pembimbing 2



Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.
NIDN. 0604088702

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Perbedaan Pengaruh Latihan *Triple Threat Position* dan *Standing Shooting* Terhadap Hasil *Shooting* Bola Basket Putri Klub Triple V karanganyar Tahun 2021”. Karya :

Nama : Fitri Fajar Lania
NIM : D0416086
Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di depan 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 : 22 Februari 2022

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda tangan
Ketua	: Slamet Santoso, M.Pd.
Sekretaris	: Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Or.
Anggota I	: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd, 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 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 plagiat terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 7 Maret 2022

Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink is written over a yellow 10000 Indonesian postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '10000', 'METERAI TEMPEL', and the serial number '16A9AJX953169446'.

Fitri Fajar Lania

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

”tidak ada kata terlambat untuk berbuat baik”

(Penulis)

Persembahan

Ayahanda dan Ibunda Tercinta.

Adik - adikku Tercinta.

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

Almamater

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya :

1. Prof. Dr. Ir. Tresna P. Soemardi, SE. MS. Sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
4. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd, M.Or. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin 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, 7 Maret 2022

Fitri Fajar Lania

ABSTRAK

Fitri Fajar Lania. 2022. Perbedaan Pengaruh Latihan *Triple Threat Position* dan *Standing Shooting* Terhadap Hasil *Shooting* Bola Basket Putri Klub Triple V Karanganyar Tahun 2021. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd, M.Or, II. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* bola basket dengan metode latihan *triple threat position* terhadap hasil *shooting* bola, Ada pengaruh latihan *shooting* bola basket dengan metode latihan *standing shooting* terhadap hasil *shooting* bola basket, metode latihan *triple threat position* lebih baik pengaruhnya daripada metode latihan *standing shooting* terhadap hasil bola basket pada peserta putri klub bola basket Triple V Karanganyar tahun 2021.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet putri klub bola basket Triple V Karanganyar tahun 2021. Teknik pengumpulan data untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan tes *shooting* bola basket . Dalam penelitian ini atlet melakukan latihan *triple threat position* dan *standing shooting*.

Berdasarkan data yang diperoleh ada pengaruh latihan *shooting triple threat position* dibuktikan hasil perhitungan bahwa kelompok latihan *triple threat position* diperoleh nilai t sebesar 0,042 ternyata lebih kecil dari sigifikansi 0,05. ada pengaruh latihan *standing shooting* terhadap hasil *shooting* dibuktikan hasil perhitungan bahwa kelompok latihan *standing shooting* diperoleh nilai t sebesar 0,037 ternyata lebih kecil dari sigifikansi 0,05. Metode latihan *triple threat position* lebih baik pengaruhnya daripada metode latihan *standing shooting* terhadap hasil *shooting* bola basket dibuktikan hasil persentase sebesar 81% lebih besar daripada latihan *standing shooting* sebesar 22%.

Kata kunci : *Triple Threat, Standing, Bola Basket*

ABSTRACT

Fitri Fajar Lania. 2022. *Differences in the Effects of Triple Threat Position and Standing Shooting Practices on the Results of the Women's Basketball Shooting at Triple V Club in 2021.* Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University. Supervisor : I. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd, M.Or, II. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

The purpose of this study was to determine the effect of basketball shooting practice with the triple threat position training method on the ball shooting results. standing shooting exercise on basketball results for female participants of the Bpla basketball Triple V Karanganyar club in 2021.

The method used in this research is quantitative research with experimental methods. The subjects in this study were the female athletes of the Bpla basketball club Triple V Karanganyar in 2021. The data collection technique to obtain the data needed in this study used a basketball shooting test. In this study, athletes performed triple threat position and standing shooting exercises.

Based on the data obtained, there is an effect of triple threat position shooting exercise, as evidenced by the calculation results that the triple threat position exercise group obtained a t-value of 0.042, which is smaller than the 0.05 significance. There is an effect of standing shooting exercise on shooting results, as evidenced by the calculation results that the standing shooting exercise group obtained a t value of 0.037, which was smaller than the 0.05 significance. The triple threat position training method has a better effect than the standing shooting exercise method on basketball shooting results, as evidenced by the percentage result of 81% greater than the standing shooting exercise of 22%.

Keywords: Triple Threat, Standing, Basketball

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LADASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Permainan Bola Basket	8
2. Latihan Secara Umum	23
3. Latihan Keterampilan dalam Permainan Bola Basket.....	34
4. <i>Standing Shooting</i>	35
5. <i>Tripple threat position</i>	38
B. Kerangka Berfikir	42
C. Perumusan Hipotesis	44

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	45
A. Tempat dan Waktu Penelitian	45
B. Populasi,Sampel dan Teknik Sampel	46
C. Metode dan Rancangan Penelitian	47
D. Teknik Pengumpulan Data	48
E. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Deskripsi Data	60
B. Pengujian Prasayarat Analisis	61
C. Hasil Analisis Data	62
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	65
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	69
A. Simpulan.....	69
B. Implikasi	70
C. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Intensitas Olahraga Kekuatan Dan Kecepatan	32
Tabel 2. Waktu Penelitian.....	52
Tabel 3. Deskripsi Data Hasil Tes <i>Shooting</i> Bola Basket pada Kelompok 1 dan 2	60
Tabel 4.. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	61
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	61
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedan Tes Awal pada Kelompok 1 dan 2 .	62
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir <i>Shooting</i> Bola Basket Kelompok 1	63
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir <i>Shooting</i> Bola Basket pada Kelompok 2.	63
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	64
Tabel 10. Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Perbedaan Peningkatan <i>Shooting</i> Bola Basket dalam Persen Kelompok 1 dan Kelompok 2	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menggiring bola di tempat dan berjalan atau berlari	17
Gambar 2. Teknik dasar <i>shooting</i>	19
Gambar 3. <i>Passing And Catching</i> Berbanjar Secara Bergantian	23
Gambar 4. Posisi Bola dalam Teknik Menembak.....	36
Gambar 5. Busur Lambungan	37
Gambar 6. Posisi <i>Tripel Threat Position</i>	45
Gambar 7. Kerangka Berfikir.....	48
Gambar 8. Lapangan Tes <i>Shooting</i> Bola Basket.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes awal.....	73
Lampiran 2. Data Hasil Tes Akhir	74
Lampiran 3. Rekapitulasi <i>T-Score</i> Tes Awal	75
Lampiran 4. Rekapitulasi <i>T-Score</i> Tes Akhir	76
Lampiran 5. Rekapitulasi <i>Rangking</i>	77
Lampiran 6. Pemasangan Subyek Penelitian Berdasarkan Hasil Tes Awal.....	78
Lampiran 7. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1.....	79
Lampiran 8. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 2.....	80
Lampiran 9. Hasil Hitungan Uji Normalitas	81
Lampiran 10. Hasil Hitungan Uji Homogenitas	83
Lampiran 11. Hasil Penghitungan Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	84
Lampiran 12. Hasil Penghitungan Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan dan Sesudah Diberi Perlakuan Kelompok 1	85
Lampiran 13. Hasil Penghitungan Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan dan Sesudah Diberi Perlakuan Kelompok 2	86
Lampiran 14. Hasil Penghitungan Uji Perbedaan Tes Akhir Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	87
Lampiran 15. Tes Pelaksanaan	88
Lampiran 16. Program Latihan	90
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian.....	96
Lampiran 18. Surat Penelitian.....	101
Lampiran 18. Surat Balasan	102