



**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL* DAN LATIHAN *PUSH UP*
TERHADAP HASIL TEMBAKAN *FREE THROW* DALAM
PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA
EKSTRAKURIKULER BASKET
SMA NEGERI 1 GEMOLONG
KABUPATEN SRAGEN
TAHUN 2021**

SKRIPSI

OLEH:

AISYAH EKA WARDANI

D0216021

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

2021

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL* DAN LATIHAN *PUSH UP*
TERHADAP HASIL TEMBAKAN *FREE THROW* DALAM
PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA
EKSTRAKURIKULER BASKET
SMA NEGERI 1 GEMOLONG
KABUPATEN SRAGEN
TAHUN 2021**

**OLEH:
AISYAH EKA WARDANI
D0216021**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Medicine Ball* Dan Latihan *Push Up* Terhadap Hasil Tembakan *Free Throw* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 1 Gemolong Kabupaten Sragen Tahun 2021”, karya:

Nama : Aisyah Eka Wardani

NIM : D0216021

Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

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

Surakarta, Desember 2021

Disetujui:

Pembimbing 1



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

Pembimbing 2



Rustam Yuliyanto, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0602077002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Medicine Ball* Dan Latihan *Push Up* Terhadap Hasil Tembakan *Free Throw* dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 1 Gemolong Kabupaten Sragen Tahun 2021”, karya:

Nama : Aisyah Eka Wardani

NIM : D0216021

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 : Jumat

Tanggal : 11 Februari 2022

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Ketua : Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Hartini, S.Pd., M.Or.

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

Anggota II : Rustam Yuliyanto, S.Pd., M.Or.

Tanda Tangan



Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019



MOTTO

Semua beban akan terasa mudah, dengan menikmati proses dan ikhlas mejalaninya.

(M. Hidayatullah)

Hanya Karena Prosesmu Lebih Lama Dari Orang Lain Bukan Berarti Kamu Gagal
(Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada
Bapak Joko Sumanto dan ibu Wahyuni tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Teman Teman Seperjuangan Semua
Almamaterku FKIP PKO UTP Surakarta 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 yang terhormat:

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. Wisnu Mahardika S.Pd, M.Or. sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Rustam Yuliyanto, S.Pd, M.Or. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada siswa Ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Gemolong Kabupaten Sragen Tahun 2021 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, Desember 2021

A.E.W.

ABSTRAK

Aisyah Eka Wardani. Pengaruh Latihan *Medicine Ball* Dan Latihan *Push Up* Terhadap Hasil Tembakan *Free Throw* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 1 Gemolong Kabupaten Sragen Tahun 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Desember 2021. Pembimbing I Wisnu Mahardika, S.Pd, M.Or. Pembimbing II Rustam Yuliyanto, S.Pd, M.Or.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Medicine Ball* Dan Latihan *Push Up* Terhadap Hasil Tembakan *Free Throw* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 1 Gemolong Kabupaten Sragen Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Medicine Ball* Dan Latihan *Push Up* Terhadap Hasil Tembakan *Free Throw* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 1 Gemolong Kabupaten Sragen Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 1 Gemolong Kabupaten Sragen dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil tembakan *free throw* dengan latihan *medicine ball* dan latihan *push up* sebagai variabel bebas serta hasil tembakan *free throw* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui tembakan *free throw* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada Pengaruh Latihan *Medicine Ball* Dan Latihan *Push Up* Terhadap Hasil Tembakan *Free Throw* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 1 Gemolong Kabupaten Sragen Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.59$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *Medicine Ball* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Push Up* terhadap hasil *Free Throw* dalam permainan bola basket pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 1 Gemolong Kabupaten Sragen Tahun 2021. Berdasarkan persentase hasil *Free Throw* dalam permainan bola basket menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *Medicine Ball*) adalah 136.36% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode menggunakan metode *Push Up*) adalah 89.47%.

Kata Kunci : Latihan *Medicine Ball* , Latihan *Push*, Tembakan *Free Throw*, Bola Basket

ABSTRACT

Aisyah Eka Wardani. *The Effect of Medicine Ball and Push Up Exercises on Free Throw Shots in Basketball Extracurricular Boys Students at SMA Negeri 1 Gemolong, Sragen Regency in 2021. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan, December 2021. Advisor I Wisnu Mahardika , S.Pd, M.Or. Advisor II Rustam Yuliyanto, S.Pd, M.Or.*

The purpose of the study was to determine the effect of medicine ball and push up exercises on the results of Free Throw shots in basketball extracurricular male students at SMA Negeri 1 Gemolong, Sragen Regency in 2021, and if there is a difference, then to find out which is better between medicine ball training and Push Up Exercise Against Free Throw Shots in Basketball Game for Boys' Extracurricular Basketball at SMA Negeri 1 Gemolong, Sragen Regency in 2021.

The sample of this research is the male students of basketball extracurricular at SMA Negeri 1 Gemolong, Sragen Regency with a total of 30 students. Sampling using the Purposive Sampling technique. The variables of this research are the results of Free Throw shots with Medicine Ball Exercises and Push Up Exercises as the independent variable and the results of Free Throw shots are the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine Free Throw shots uses a Free Throw shot test using the test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). 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 are: (1) There is a significant difference between using the Medicine Ball method and using the Push Up method on the results of Free Throw shots in the basketball game for Extracurricular Boys Basketball at SMA Negeri 1 Gemolong, Sragen Regency in 2021. This is proven From the results of the final test calculation for each group, $t_{count} = 3.59$ is greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The Medicine Ball method has a better effect than the method with a share on the results of Free Throws in basketball games for male students in extracurricular basketball at SMA Negeri 1 Gemolong, Sragen Regency in 2021. Based on the percentage of Free Throw results in basketball games, it shows that group 1 (the group that received treatment using the Medicine Ball method) was 136.36% > group 2 (the group that received the treatment using the Push Up method) was 89.47%.

Keywords: Medicine Ball Exercise, Push Exercise, Free Throw Shot, Basketball

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABTRACT	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	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Permainan Bola Basket	8
2. Hakikat <i>Free Throw</i>	16
3. Hakikat Latihan	19
4. Hakikat Latihan <i>Medicine Ball</i>	24
5. Hakikat Latihan <i>Push Up</i>	25
B. Penelitian Yang Relevan	26
C. Kerangka Berpikir	28

D. Pengajuan Hipotesis	28
BAB III. METODE PENELITIAN	29
A. Tempat dan Waktu Penelitian	29
B. Rancangan/Desain Penelitian	29
C. Populasi Sampel	30
D. Pengumpulan Data.....	31
E. Analisis Data	33
BAB IV. HASIL PENELITIAN	36
A. Deskripsi Data	36
B. Uji Reliabilitas.....	37
C. Pengujian Persyaratan Analisis	37
D. Hasil Analisis Data	39
E. Pengujian Hipotesis	41
F. Pembahasan	43
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	46
A. Simpulan	46
B. Implikasi	46
C. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN-LAMPIRAN	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Set Shoot</i>	14
Gambar 2 <i>Lay Up Shoot</i>	14
Gambar 3 <i>Jump Shoot</i>	15
Gambar 4. Bentuk Latihan <i>Push Up</i>	26
Gambar 5. Rancangan Penelitian	29
Gamba. 6. <i>Ordinal Pairing</i>	30
Gambar 7 Tes Tambakan <i>Free Throw</i> Bola Ke Dalam <i>Ring</i>	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	36
Tabel 2.	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	37
Tabel 3.	<i>Range</i> Reliabilitas	37
Tabel 4.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	38
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	38
Tabel 6.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	39
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	39
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	40
Tabel 9	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Tes Tembakan <i>Free Throw</i> Bola Basket.....	50
Lampiran 2. Program Latihan	51
Lampiran 3. Data hasil tes awal dan tes akhir <i>Free Throw</i>	67
Lampiran 4. Rekapitulasi Data hasil tes awal dan tes akhir <i>Free Throw</i>	69
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava.....	75
Lampiran 6. Tabel Kerja	81
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors	82
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	84
Lampiran 9. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok	85
Lampiran 10. Menghitung Nilai Peningkatan <i>Free Throw</i> Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2.....	88
Lampiran 11. Distribusi Nilai t tabel.....	89
Lampiran 12. Tabel Lilliefors	90
Lampiran 13. Tabel F.....	91
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	94
Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16. Surat Keterangan Penelitian	

