



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL* DAN *SHOOTING*  
SECARA *CONTINUE* TERHADAP *FREETHROW* DALAM PERMAINAN  
BOLA BASKET PADA ATLET PUTRA USIA 12-14 TAHUN BISON  
PATRIOT ACADEMY SRAGEN TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**Disusun Oleh:**

**Kadek Fewidya Jati Kusuma Wardhana**

**D0217081**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN**

**SURAKARTA**

**2022**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL* DAN *SHOOTING*  
SECARA *CONTINUE* TERHADAP *FREETHROW* DALAM PERMAINAN  
BOLA BASKET PADA ATLET PUTRA USIA 12-14 TAHUN BISON  
PATRIOT ACADEMY SRAGEN TAHUN 2021**

**OLEH:**

**Kadek Fewidya Jati Kusuma Wardhana**

**NIM: D0217081**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

**2022**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan Judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Medicine ball* dan *Shooting* Secara *Continue* Terhadap *Freethrow* Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Putra Usia 12-14 Tahun Bison Patriot Academy Sragen Tahun 2021”, karya :

Nama : Kadek Fewidya Jati Kusuma Wardhana

NIM : D0217081

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga


Skripsi ini telah di setujui untuk di pertahankan di depan Dewan Penguji Proposal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Pembimbing I

  
Drs. Slamet Sudarsono, M. Or  
NIDN : 0624036501

Surakarta, 24 Desember 2021

Pembimbing II

  
Hartini, S. Pd. M. Or  
NIDN : 0623047603

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Medicine ball* dan *Shooting* Secara *Continue* Terhadap *Freethrow* Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Putra Usia 12-14 Tahun Bison Patriot Academy Sragen Tahun 2021”, karya:

Nama : Kadek Fewidya Jati Kusuma Wardhana

NIM : D0217081

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Senin

Tanggal : 10 Januari 2022

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Shodiq Hutomono, M.Kes

Sekretaris : Teguh Andibowo, S.Pd, M.Or

Anggota I : Drs. Slamet Sudarsono, M. Or

Anggota II : Hartini, 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 didalam 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 keseluruhannya. 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, 24 Desember 2021

Yang membuat pernyataan



Kadek Fewidya Jati Kusuma Wardhana

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“Hari Esok adalah suatu Tantangan yang harus dihadapi”

(Penulis)

“Diam dan Tunjukan bahwa diri saya mampu dan bisa”

(Penulis)

“Bersyukur mulai dari hal yang terkecil”

(Penulis)

### **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada

1. Bapak dan Ibu tercinta
2. Kakak, Keponakan, dan Keluarga Besar tersayang
3. Pacar terspesial
4. Almamaterku tercinta, Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

## **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. Drs. Slamet Sudarsono, M. Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Hartini, S. Pd. M. Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Fajar Agus Triyanto, A.Md sebagai Pelatih Utama Bison Patriot Academy yang telah membantu selama penelitian berlangsung.
6. Kedua Orang Tua saya yang telah membantu secara materi dan non materi selama penyusunan skripsi ini.
7. Pada seluruh atlet Bison Patriot Academy Sragen Usia 12-14 Tahun Kabupaten Sragen Tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
8. 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, 24 Desember 2021

**Kadek Fewidya J K W**



## ABSTRAK

**Kadek Fewidya Jati Kusuma Wardhana**, 2021. PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL* DAN *SHOOTING* SECARA *CONTINUE* TERHADAP *FREETHROW* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA ATLET PUTRA USIA 12-14 TAHUN BISON PATRIOT ACADEMY SRAGEN TAHUN 2021. Skripsi. Pendidikan Keperawatan Olahraga. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Drs. Slamet Sudarsono, M. Or, II. Hartini, S. Pd. M. Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *medicine ball* dan *shooting* secara *continue* terhadap *Freethrow* dalam permainan bola basket pada atlet putra usia 12-14 tahun bison patriot academy sragen tahun 2021. Manakah yang lebih maksimal pengaruhnya antara latihan *medicine ball* dan *shooting* secara *continue* terhadap *Freethrow* dalam permainan bola basket pada atlet putra usia 12-14 tahun bison patriot academy sragen tahun 2021.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Populasi subyek dalam penelitian ini berjumlah 40 dan teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling yang berjumlah 30 peserta di Gor Diponegoro, Kabupaten Sragen tahun 2021. Teknik pengumpulan data untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan tes tembakan bola basket (11) ( Baterai test dari AAHPERD Basket Ball Test Manual dari Johnson & Nelson, 1986: 275-279). Dalam penelitian ini peserta Bison Patriot Academy Kab. Sragen melaksanakan latihan *medicine ball* dan latihan *shooting* secara *continue* terhadap *Freethrow* bola basket.

Berdasarkan hasil analisis data : Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *medicine ball* dan latihan *shooting* secara *continue* terhadap *Freethrow* bola basket pada atlet Bison Patriot Academy 2021. Dari perhitungan yang telah dilakukan kelompok latihan *medice ball* diperoleh nilai t sebesar 5.806, ternyata lebih besar  $t_{\text{tabel } 5\%}$  yaitu 2.131. Dari perhitungan yang telah dilakukan kelompok latihan *shooting* secara *continue* diperoleh nilai t sebesar 4.082, ternyata lebih besar  $t_{\text{tabel } 5\%}$  yaitu 2.131. Latihan *medicine ball* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *Freethrow* bola basket pada atlet Bison Patriot Academy Kab. Sragen 2021. Peningkatan kemampuan latihan *Freethrow* kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *medicine ball*) adalah sebesar  $26,04\% \geq$  kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *shooting* secara *continue* ) yaitu sebesar 18%.

Kata kunci : Bola Basket, *Medicine ball*, *Shooting* Secara *Continue*, *Freethrow*.

## ABSTRACT

**Kadek Fewidya Jati Kusuma Wardhana**. 2021. DIFFERENT EFFECTS OF MEDICINE BALL AND CONTINUOUS SHOOTING TRAINING ON FREETHROW IN BASKETBALL GAMES ON BOY ATHLETES AGED 12-14 YEARS OF BISON PATRIOT ACADEMY SRAGEN 2021. *Thesis. Sports Coaching Education. Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University. Supervisor : I. Drs. Slamet Sudarsono, M. Or, II. Hartini, S. Pd. M.Or.*

*The purpose of this study was to determine the difference in the effect of continuous medicine ball and shooting practice on free throws in basketball games for male athletes aged 12-14 years, bison patriot academy, Sragen in 2021. Which one has the maximum effect between continuous medicine ball and shooting practice? against free throws in basketball games for male athletes aged 12-14 years, Bison Patriot Academy, Sragen in 2021.*

*The method used in this research is quantitative research using experimental methods. The population of subjects in this study was 40 and the sampling technique used was purposive sampling with a total of 30 participants in Gor Diponegoro, Sragen Regency in 2021. The data collection technique to obtain the data needed in this study used a basketball shot test (11) (Battery test). from the AAHPERD Basket Ball Test Manual from Johnson & Nelson, 1986: 275-279). In this study participants Bison Patriot Academy Kab. Sragen carried out medicine ball exercises and continuous shooting exercises for basketball free throws.*

*Based on the results of data analysis: There is a significant difference in the effect of medicine ball training and continuous shooting practice on basketball free throws for Bison Patriot Academy 2021 athletes. From the calculations carried out by the Medice Ball training group, the  $t$  value of 5.806, turns out to be greater than  $t_{(table 5\%)}$  which is 2.131. From the calculations that have been carried out by the continuous shooting practice group, the  $t$  value of 4.802 is obtained, it turns out that  $t_{(table 5\%)}$  is bigger, which is 2,131. Medicine ball exercise has a better effect on the basketball free throw ability of athletes at Bison Patriot Academy Kab. Sragen 2021. The increase in the free throw training ability of group 1 (the group that received medicine ball training) was 26.04% group 2 (the group that received continouos shooting treatment) was 18%.*

*Keywords: Basketball, Medicine ball, Continuous Shooting, Freethrow.*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
JUDUL .....	i
PENGAJUAN .....	ii
PERSETUJUAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO dan PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	ix
<i>ABSTRACT</i> .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS .....	7
A. Tinjauan Pustaka .....	7
1. Bola Basket.....	7
2. Latihan.....	13
3. Latihan <i>Medicine Ball</i> .....	20
4. Latihan <i>Shooting Secara Continue</i> .....	22
5. Pengertian <i>Freethrow</i> .....	23
B. Penelitian yang Relevan .....	25
C. Kerangka Pemikiran .....	26

D. Hipotesis Penelitian .....	27
BAB III. METODELOGI PENELITIAN.....	28
A. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	28
B. Metode Penelitian .....	28
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	30
D. Teknik Pengumpulan Data .....	30
E. Teknik Analisis Data .....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	37
A. Deskripsi Data .....	37
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	37
C. Hasil Analisis Data .....	39
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	42
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	45
A. Simpulan.....	45
B. Implikasi .....	45
C. Saran .....	46
DAFTAR PUSTAKA .....	47
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	49

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Fase Persiapan .....	23
Gambar 2. Fase Pelaksanaan.....	24
Gambar 3. Fase Lanjutan .....	24
Gambar 4. Rancangan penelitian .....	28
Gambar 5. <i>Ordinal Pairing</i> .....	29
Gambar 6. Lay Out SPSS.....	32
Gambar 7. Lay Out SPSS Anova .....	33
Gambar 8. Lay Out SPSS Kolom Dependent List .....	33
Gambar 9. Lay Out SPSS Homogeneity .....	34
Gambar 10. Lay Out SPSS Samples T Test.....	34
Gambar 11. Lay Out SPSS Samples T Test.....	35
Gambar 12. Lay Out SPSS Samples T Test.....	35
Gambar 13. Lay Out SPSS Samples T Test.....	36
Gambar 14. Lapangan Tes Shooting Bola basket .....	50

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1 Deskripsi Data Hasil Latihan Kelompok 1 dan 2 .....	37
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji reliabilitas Data Tes Awal .....	37
Tabel 3 Range Kategori Reliabilitas .....	38
Tabel 4 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	38
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	39
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal Pada Kelompok 1 Dan 2	39
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir <i>Medicine ball</i> Kelompok 1 .....	40
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir <i>Shooting Secara Continue</i> Kelompok 2.....	40
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Akhir Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	41
Tabel 10 Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Perbedaan <i>Freethrow</i> Dalam Persen Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes <i>Freethrow</i> Bola Basket .....	49
Lampiran 2. Program Latihan Dengan <i>Medicine ball</i> .....	51
Lampiran 3. Data Peserta Penelitian .....	53
Lampiran 4. Data Hasil Tes Awal <i>Freethrow</i> .....	54
Lampiran 5. Data Hasil Tes Akhir <i>Freethrow</i> .....	55
Lampiran 6. Rekapitulasi T-score Tes Awal.....	56
Lampiran 7. Rekapitulasi T-score Tes Awal Dan Peringkat .....	57
Lampiran 8. Pemasangan Subjek Penelitian Berdasarkan Hasil Tes Awal .....	58
Lampiran 9. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1 .....	59
Lampiran 10. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 2.....	60
Lampiran 11. Hasil Penghitungan Reliabilitas.....	61
Lampiran 12. Hasil Penghitungan Uji Normalitas .....	66
Lampiran 13 Tabel Uji Normalitas .....	67
Lampiran 14 Hasil Uji Homogenitas .....	68
Lampiran 15 Tabel Uji Homogenitas.....	69
Lampiran 16 Hasil Penghitungan Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	70
Lampiran 17 Hasil Penghitungan Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan dan Sesudah Diberi Perlakuan Kelompok 1 .....	72
Lampiran 18 Hasil Penghitungan Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan dan Sesudah Diberi Perlakuan Kelompok 2 .....	73
Lampiran 19 Hasil Penghitungan Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	74
Lampiran 20 Tabel Rumus T .....	75
Lampiran 21 Hasil Uji Peningkatan Persen Pada Setiap Kelompok.....	76
Lampiran 22 Dokumentasi .....	77
Lampiran 23 Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 24 Surat Balasan Penelitian	

