

**PENGARUH LATIHAN JARAK BERTAHAP DAN BERPINDAH
TERHADAP HASIL JUMP SHOOT PERMAINAN BOLA BASKET PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER SMPN 1 TAMBUN UTARA**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Disusun Oleh

HANIF FAJAR FINANDA

NPM. 201910625003

**PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

2023

PERSETUJUAN SKRIPSI
PENGARUH LATIHAN JARAK BERTAHAP DAN BERPINDAH
TERHADAP HASIL *JUMP SHOOT* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
SMPN 1 TAMBUN UTARA

Nama : Hanif Fajar Finanda
Npm : 201910625003
Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Jakarta, 7 Agustus 2023

Disetujui Oleh

Dosen Pembimbing

Ketua Program Studi Pendidikan

Kepelatihan Olahraga



Dr. Asrori Yudha Prawira, M. Pd

Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M.Pd

NID. 061708007

NID. 1908434

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Pendidikan
Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Unersitas Bhayangkara
Jakarta Raya.

Judul : Pengaruh Latihan Jarak Bertahap Dan Berpindah
Terhadap Hasil *Jump Shoot* Pada Siswa
Ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Utara

NIM : 201910625003

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Jakarta, 7 Agustus 2023

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

Ketua Penguji : Dr. Apriyanti Widiansyah SS.,M.Pd.,

1.

Penguji I : Juli Candra S.Pd.,M.Pd.,

2.

Penguji II : Dr. Asrori Yudha Prawira. S.Pd.,M.Pd.,

3.

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hanif Fajar Finanda

NPM : 201910625003

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul : Pengaruh Latihan Jarak Bertahap Dan Berpindah

Terhadap Hasil *Jump Shoot* Pada Siswa Ekstrakurikuler
SMPN 1 Tambun Utara

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari skripsi ini merupakan hasil membajak, maka saya bersedia langsung bertanggung jawab, sekaligus menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Jakarta, 7 Agustus 2023



Hanif Fajar Finanda

201910625003

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai sivitas Akademika Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hanif Fajar Finanda

NPM : 201910625003

TTL : Tangerang , 9 mei 2001

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Jenis Karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Bhayangkara Jakarta Raya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non Exclusive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: **"Pengaruh Latihan Jarak Bertahap Dan Berpindah Hasil Jump Shoot Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Utara"** beserta perangkat yang ada (bila diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademik tanpa perlu meminta izin saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggung jawab saya pribadi. Dengan pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 16 Agustus 2023



Hanif Fajar Finanda

NPM. 201910625003

ABSTRAK

Hanif Fajar Finanda 2023. Pengaruh Latihan Jarak Bertahap dan Berpindah Terhadap Hasil Jump Shoot Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Utara Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Bahyangkara Jakarta Raya.

Olahraga bola basket memerlukan intensitas yang tinggi dalam permainannya seperti berlari, berhenti, melompat, *body contact*, dan berpindah tempat sesuai dengan kebutuhan dalam permainan. Olahraga bola basket juga salah satu olahraga yang sering dimainkan oleh lapisan masyarakat Indonesia dan juga diseluruh dunia, Olahraga bola basket *jump shoot* atau tembakan melompat merupakan tembakan yang paling sering digunakan dalam permainan bola basket. Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian kuantitatif, karena hasil dari penelitian didapatkan data-data berupa angka-angka setelah didapat akan dianalisis menggunakan perhitungan statistik, Desain penelitian yang digunakan untuk melakukan penelitian ini adalah eksperimen dengan tipe “ *Two Groups Pretest-Posttest Design* ”, yakni rancangan eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok dimana kelompok satu disebut kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan apapun sedangkan pada kelompok ke dua diberikan perlakuan (*treatment*). Siswa ekstrakurikuler basket SMPN 1 Tambun utara berata rata usia 12 sampai 15 tahun pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket merupakan salah satu program di bidang olahraga basket masih banyak mengalami kesalahan saat melakukan gerakan dasar khususnya *jump shoot*, penjelasan dari kelas eksperimen dan kelas kontrol setelah sumber data yang di olah dalam penilaian yang dilakukan sebelum melakukan perlakuan nilai *Sig. (2-tailed)* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol *pretest* terendah adalah ,000, sedangkan pada *posttest* adalah ,005. Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut. Hasil analisis statistik antara *pretest* dan *posttest* pada hasil tes *jump shoot* ekstrakuriler SMPN 1 Tambun utara olahraga basket menunjukkan ada pengaruh yang signifikan.

Kata Kunci : Jump Shoot, Ekstrakurikuler, Basket

ABSTRACT

Hanif Fajar Finanda 2023. *The Effect of Gradual and Moving Distance Training on the Results of Basketball Game Jump Shoot in Extracurricular Students of SMPN 1 Tambun Utara Thesis. Faculty of Education. Bahyangkara University, Greater Jakarta.*

Basketball requires high intensity in the game such as running, stopping, jumping, body contact, and moving places according to the needs of the game. Basketball is also one of the sports that is often played by Indonesian people and also around the world, jump shoot basketball or jump shot is the shot most often used in basketball games. In this study, the type of research used by researchers is quantitative research, because the results of the research obtained data in the form of numbers after being obtained will be analyzed using statistical calculations. The research design used to conduct this study is an experiment with the type of "Two Groups Pretest-Posttest Design", namely the experimental design carried out on two groups where one group is called the control group without being given any treatment while the second group is given treatment (treatment). Students of extracurricular basketball SMPN 1 Tambun Utara have an average age of 12 to 15 years in students who take part in extracurricular basketball is one of the programs in the field of basketball still experience many errors when doing basic movements, especially jump shoots, explanations from experimental classes and control classes after data sources are processed in assessments carried out before treating Sig. (2-tailed) grades In the experimental class and the pretest control class the lowest is .000, while in posttest it is .005. Based on the results of the analysis of research data that has been carried out, it turns out that the hypothesis proposed is acceptable. Thus the following conclusions can be obtained. The results of statistical analysis between pretest and posttest on the results of the extracurricular jump shoot test of SMPN 1 Tambun north basketball showed a significant influence.

Keywords : Jump Shoot, Extracurricular, Basketball

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah- Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan dengan judul “Pengaruh Latihan Jarak Bertahap dan Berpindah Terhadap hasil *Jump Shoot* Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Utara” ini. Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari semua pihak yang terkait. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Irjen Pol (PURN) Prof. Dr. Drs. H. Bambang Karsono, SH., MM selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
2. Ibu Dra. Truly Wangsalegawa, M.A, M, Ed, Ph.D selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan.
3. Bapak Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M.Pd selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
4. Bapak Dr. Asrori Yudhaprawira, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I Skripsi.
5. Ibu Dr. Desy Tya Maya Ningrum, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing Metodologi Penelitian.
6. Para Dosen dan Tata Usaha FIP Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua saya bapak Ridwan Arifin dan ibu Rita Nurhayati yang selalu mendukung saya, memberikan semangat, motivasi serta do'a dan restu.
8. Pakde Sumedi S.Pd dan budhe Heni Purwaningsih S.Pd yang telah memberikan support saya
9. Bang Sultan Maulana S.Pd selaku senior pembimbing
10. Kak Yusuf Annafi S.Pd selaku pelatih Ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Utara
11. Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Utara yang selalu mendukung dan membantu dalam segala hal atas keberhasilan penyusunan skripsi ini di buat.

12. Teman-teman saya yang selalu memberi dukungan dan mendoakan saya

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan penulis. Meskipun demikian, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Jakarta, 7 Agustus 2023



Hanif Fajar Finanda
201910625003

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Masalah	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori	8
1. Bola Basket	8
2. Hakikat Latihan	9
3. Prinsip Latihan	11
4. Latihan Tembakan Bertahap	14
5. Latihan Tembakan Bepindah	15
6. Teknik Dasar Bola Basket.....	16
7. Posisi Dalam Permainan Bola Basket	20
8. Jump shoot	22
9. Teknik Gerak Jump Shoot	23
10. Perangkat Pertandingan Bola Basket	24
11. Peraturan Pertandingan Bola Basket.....	26
12. Gerakan Motorik	29
13. Komponen Biomotor.....	30
14. Tim Ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Utara	32
B. Penlitan Yang Relevan	33

C. Kerangka Berfikir	39
D. Hipotesis	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Desain Penelitian.....	41
B. Populasi dan Sampel.....	42
C. Prosedur Penelitian.....	44
D. Analisis Data.....	44
E. In.....	42
F. Teknik Pengumpulan Data.....	43
G. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penelitian	48
1. Uji Prasyarat.....	51
2. Uji Normalitas.....	52
3. Uji Homogenitas.....	53
4. Uji Hipotesis.....	54
B. Pembahasan Penelitian	56
BAB V PENUTUP	61
A. Simpulan.....	61
DAFTAR RUJUKAN	62
LAMPIRAN	63

DAFTAR GAMBAR

2.1 Gambar teknik dasar <i>cheest pass</i>	16
2.2 Gambar teknik dasar <i>bounce pass</i>	17
2.3 Gambar teknik dasar <i>overhead pass</i>	17
2.4 Gambar teknik dasar <i>backpass</i>	17
2.5 Gambar teknik dasar <i>underpass</i>	18
2.6 Gambar teknik dribble rendah	18
2.7 Gambar teknik dribble tinggi	19
2.8 Gambar <i>Free Throw</i>	19
2.9 Gambar <i>Jump Shoot</i>	20
2.10 Gambar <i>lay up</i>	20
2.11 Gambar posisi <i>forward</i>	21
2.12 Gambar posisi <i>guard</i>	21
2.13 Gambar posisi <i>center</i>	21
2.14 Gambar <i>Drive And Jump Shoot</i>	23
2.15 Gambar <i>Standing Jump Shoot</i>	23
2.16 Gambar <i>No Charge Jump Shoot</i>	24
2.17 Gambar <i>Quick Stop Jump Shoot</i>	24
2.18 Gambar lapangan bola basket	25
2.19 Gambar Bola Basket	25
2.20 Gambar <i>Stop Watch</i>	26
2.21 Gambar kertas <i>score</i>	26
2.22 Gambar peserta ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun utara	26
3.1 Gambar posisi tembakan tes <i>jump shoot</i>	41

DAFTAR TABEL

2.1 Tabel Peneliti Yang Relevan.....	34
2.2 Tabel Kerangka Berfikir	40
3.1 Tabel Rancangan Penelitian.....	41
3.2 Tabel Data Sampel	42
3.3 Tabel Karakteristik Sampel.....	46
3.4 Tabel Hasil Tembakan Jump Shoot	46
4.1 Tabel Hasil Pretest	48
4.2 Tabel Hasil Posttest.....	49
4.3 Tabel Uji Prasyarat.....	52
4.4 Tabel Uji Normalitas.....	53
4.5 Tabel Uji Homogenitas	54
4.6 Tabel Uji Hipotesis	56

DAFTAR LAMPIRAN

A. Dokumen Penelitian.....	65
B. Surat Pemohonan	69
C. Data Sampel Penelitian	70
D. Surat Pemohonan Penelitian	71
E. Program Latihan	72
F. Dokumentasi Validator Ahli.....	81

