

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP
KETEPATAN *SHOOTING THREE POINT* DALAM
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMPN 1 TULANGAN SIDOARJO**

SKRIPSI



**Rio Satya Kristanto
Nim 195900167**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PENDIDIKAN JASMANI
2023**

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP
KETEPATAN *SHOOTING THREE POINT* DALAM
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMPN 1 TULANGAN SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogik dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Jasmani

Rio Satya Kristanto
Nim 195900167

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DA PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU
PENDIDIKAN JASMANI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Rio Satya Kristanto
Nim : 195900167
Judul : Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap
Skripsi : Ketepatan *Shooting Three Point* Dalam
Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Tulangan
Sidoarjo.

Surabaya, 03 Januari 2023

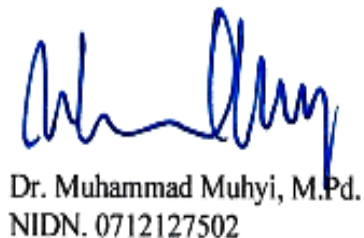
Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani

Pembimbing 1



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0724097301



Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.
NIDN. 0712127502

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Rio Satya Kristanto dengan judul Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Ketepatan *Shooting Three Point* Dalam Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Tulangan Sidorajo telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 10 Januari 2023.

Dewan Penguji

Jabatan

1. Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.

Ketua

2. Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd.

Anggota

3. Brahmata Rangga Prastyana, S.Pd., M.Pd.

Anggota

Mengesahkan
Dekan FPP,

Mengetahui
Ketua Program Studi,



Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes
NIDN. 0009026702



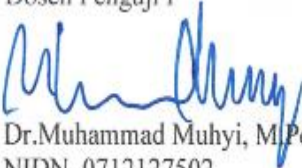
Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0724097301

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini : Selasa tanggal 10 bulan Januari tahun 2023 telah dilaksanakan ujian skripsi dari :

Nama : Rio Satya Kristanto
Nim : 195900167
Jurusan : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Resistance Band*
Terhadap Ketepatan *Shooting Three Point* Dalam
Ekstrakurikuler Bola Basket Smpn 1 Tulangan
Sidoarjo

Dosen Penguji I



Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd
NIDN. 0712127502

Dosen Penguji II



Gatot Marsigal Utomo, S.Pd., M.Pd
NIDN/0708108805

Dosen Penguji III



Brahmana Rangga Prastyana, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0718108801

PERYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rio Satya Kristanto

NIM : 195900167

Jurusan : Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani

Fakultas : Fakultas Pedagogik dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 10 Januari 2023
Yang membuat pernyataan,



Rio Satya Kristanto
(195900167)

ABSTRAK

Kristanto, Rio Satya. 2023. *Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Ketepatan Shooting Three Point Dalam Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Tulangan Sidoarjo*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.

Kata Kunci : pengaruh, bola basket, *resistance band*, *shooting three point*

Kurangnya ketepatan shooting three point pada ekstrakurikuler smpn 1 tulangan sidoarjo menyebabkan finising atau penyelesaian kurang bagus. latihan tes resistance band diharapkan dapat meningkatkan ketepatan sehingga dalam penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh latihan resistance band ketetapan shooting three point dalam ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Tulangan Sidoarjo

Metode penelitian ini menggunakan pretest posttest control group. subjek penelitian ini adalah anak ekstrakurikuler smpn 1 tulangan sidoarjo. sebanyak 20 orang dimasukkan dalam dua grup untuk diberikan treatment. kelompok eksperimen diberikan latihan resistance band dan kelompok kontrol tidak diberikan treatment. latihan yang diberikan dalam seminggu 3 kali selama 12 pertemuan, selanjutnya diambil data post test resistance band yang kemudian diolah dengan uji paired t-test menggunakan SPSS versi 23.

Berdasarkan hasil uji paired t-test menggunakan aplikasi spss versi 23 menunjukkan nilai signifikansi dari data pre test post test kelompok eksperimen menunjukkan nilai 0,000 yang berarti nilai tersebut kurang dari 0,05 ($0,001 < 0,050$) maka terdapat perbedaan yang signifikan. sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan nilai 5,555 yang berarti nilai tersebut kurang dari 0,05 ($0,555 > 0,050$) maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

ABSTRACT

Kristanto, Rio Satya. 2023. *The Effect of Resistance Band Training on Three-Point Shooting Accuracy in Basketball Extracurriculars at SMPN 1 Tulangan Sidoarjo*. Faculty of Teacher Training and Education Sciences. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.
Keywords: influence, basketball, resistance band, three point shooting

The lack of three-point shooting accuracy at the SMPN 1 Tulangan Sidoarjo extracurricular resulted in a poor finishing. Resistance band test exercises are expected to increase accuracy so that in this study the aim was to prove the effect of resistance band training on three-point shooting provisions in the basketball extracurricular at SMPN 1 Tulangan Sidoarjo

This research method uses a pretest posttest control group. The subjects of this study were extracurricular students from SMPN 1 Reinforcement Sidoarjo. 20 people were included in two groups to be given treatment. the experimental group was given resistance band exercises and the control group was not given treatment. exercises are given 3 times a week for 12 meetings, then the resistance band post test data is taken which is then processed by a paired t-test using SPSS version 23.

Based on the results of the paired t-test using the SPSS version 23 application, it showed that the significance value of the pre-test post-test data for the experimental group showed a value of 0.000, which means that the value is less than 0.05 ($0.001 < 0.050$), so there is a significant difference. whereas in the control group it showed a value of 5.555 which means the value was less than 0.05 ($0.555 > 0.050$) so there was no significant difference.

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

Memulai dengan Penuh Keyakinan, Menjalankan dengan Penuh Semangat, Menyelesaikan dengan Penuh Kebahagiaan

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk :

1. Ibu (Yunani Sri Rejeki) dan Bapak (Djoko Saptarjo) kedua orang tua tercinta yang selalu mendoakan dan merestui peneliti di setiap langkah kehidupan.
2. Keluarga besarku yang tidak bisa disebut satu persatu yang telah menyumbang doa dan semangat untuk peneliti.
3. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani, Fakultas Pedagogik dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Sahabat dan teman-teman pendidikan jasmani khususnya Angkatan 2019 E.
5. Sahabat dan teman – teman Guru di SMPN 1 Tulangan Sidoarjo.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Ketepatan *Shooting Three Point* Dalam Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Tulangan Sidoarjo”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana. Penyusunan penelitian ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak berupa motivasi, nasehat, saran dan kritik yang dapat membangun. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati dan tidak menghilangkan rasa hormat yang tulus, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah dengan rahmat-Nya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana.
4. Dr. Muhammad Muhyi. M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah bersedia memberikan banyak nasehat, waktu, dan motivasi serta memberikan arahan, kritik, saran dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini;
5. Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd. dan Brahmana Rangga Prastyana, S.Pd., M.Pd. selaku dosen penguji yang telah menguji serta memberikan arahan untuk memperbaiki tugas akhir skripsi ini.
6. Seluruh Bapak dan Ibu dosen serta staf karyawan di Lingkungan Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana.
7. Orang tua saya yang telah memberikan dukungan, motivasi, semangat, serta doa yang terbaik selama penyusunan proposal skripsi.
8. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penyelesaian penulis skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Demikian, penulis menyadari atas banyaknya kekurangan dalam penulisan serta penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun bagi penulis harapkan untuk penyempurnaan tugas akhir ini. Semoga skripsi ini memberikan banyak manfaat untuk kita semua.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI	iv
PERYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK	vi
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DATA TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I Pendahuluan	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4
BAB II Landasan Teori	6
A. Kajian Pustaka	6
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	17
C. Kerangka Konseptual	18
D. Hipotesis	20
BAB III Metode Penelitian	21
A. Rancangan Penelitian	21
B. Populasi Dan Sampel	23
C. Variabel Penelitian	24
D. Teknik Pungumpulan Data	24
E. Instrumen Penelitian	25
F. Teknik Analisis Data	27
BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan	29
A. Hasil Penelitian	29
B. Pembahasan	35
BAB V PENUTUPAN	38
A. Simpulan	38

B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN	43

DATA TABEL

Bagan 3. 1 Instrumen Penilaian Norma Tes Three Poin Shoot	27
Tabel 4. 1 Hasil data pretest melakukan gerakan pectoral fly kelompok eksperimen.....	29
Tabel 4. 2 Hasil data posttest melakukan gerakan pectoral fly kelompok eksperimen.....	30
Tabel 4. 3 Hasil data pretest kelompok kontrol.....	31
Tabel 4. 4 Hasil data posttest kelompok kontrol	31
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas Data	32
Tabel 4. 6 Uji Homogenitas Data	33
Tabel 4. 7 Uji Paired T-Test	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teknik Dasar Mengiring Bola (<i>Dribble</i>)	9
Gambar 2. 2 Teknik Dasar Mengoper Bola (<i>Passing</i>)	9
Gambar 2. 3 Teknik Dasar Menembak (<i>Shooting</i>).....	10
Gambar 2. 4 <i>Wall Shooting</i>	13
Gambar 2. 5 <i>Resistance Band</i>	14
Gambar 2. 6 Struktur Otot Lengan	16
Gambar 2. 7 Kerangka Konseptual.....	19
Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian.....	22
Gambar 3. 2 Cara melakukan <i>pectoral fly</i> menggunakan resistance band	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	44
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian.....	45
Lampiran 3 Tabel Program Latihan pectoral fly dengan menggunakan alat resistance band Kelompok	45
Lampiran 4 Uji Normalitas Data	65
Lampiran 5 Uji Homogenitas Data.....	66
Lampiran 6 Uji Paired T-Test Kelompok Eksperimen + Kelompok Kontrol.....	66
Lampiran 7 Uji Paired T-Test Masing-Masing Kelompok ksperimen & Kelompok Kontrol.....	68
Lampiran 8 Lampiran Foto Penelitian.....	70

