

**PENGARUH VARIASI LATIHAN SHOOTING TERHADAP  
KEMAMPUAN *MEDIUM SHOOT***

**SKRIPSI**



**OLEH**  
**DAFA WARDANA ASMONO**  
**NIM 185900184**

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
2022**

**PENGARUH VARIASI LATIHAN SHOOTING TERHADAP  
KEMAMPUAN *MEDIUM SHOOT***

**SKRIPSI**

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

OLEH  
DAFA WARDANA ASMONO  
NIM 185900184

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2022**


## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Dafa Wardana Asmono  
Nim : 185900184  
Judul Skripsi : PENGARUH VARIASI LATIHAN  
SHOOTING TERHADAP KEMAMPUAN  
*MEDIUM SHOOT*

Surabaya, Januari 2022

Pembimbing I

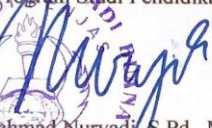
Pembimbing II



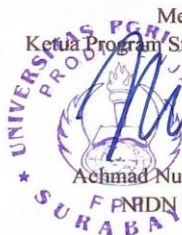
Dr. H. Harwanto, M.Pd.  
NIDN : 0722106102

Shandy Pieter P. S.Pd.M.Pd.  
NIDN : 0729058804

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



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



## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Dafa Wardana Asmono dengan judul Pengaruh Variasi Latihan Shooting Terhadap Kemampuan *Medium Shoot*.  
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal Kamis, 20 Januari 2022.

### Dewan Penguji

1. Dr. Sumardi, M.Kes
2. Dr. H.Harwanto, M.Pd
3. Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd

Ketua  
Anggota  
Anggota

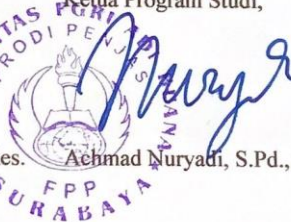
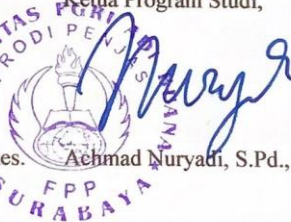


Mengesahkan  
Dekan FPP,



Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.

Mengetahui  
Ketua Program Studi,



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : DAFA WARDANA ASMONO

NIM : 185900184

Program Studi : 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 pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian 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.

Mojokerto,

membuat pernyataan,



Dafa Wardana A

## ABSTRAK

Wardana, Dafa.A. 2022. *Pengaruh Variasil Latihan Shooting Terhadap Kemampuan Medium Shoot*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga, Fakultas Pedagogidan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

**Kata Kunci:** bola basket, model latihan, kemampuan, games, *medium shoot*.

Bola basket adalah olahraga tim yang terdiri dari dua tim yang terdiri dari lima orang yang masing-masing bersaing untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan. Di bola basket, ada empat teknik dasar, yaitu *passing*, *dribble*, *shooting*, *lay-up*. Pemain yang berhasil melakukan *shooting* akan mendapatkan *point*. Dalam melakukan *offense* teknik dasar yang paling penting adalah *shooting* yaitu memasukkan bola ke *ring* lawan. Observasi awal dilakukan oleh peneliti dari statistik pertandingan saat tim putra Castle Warriors KU-14 mengikuti kejuaraan antar *club* se Jawa Timur yang di selenggarakan di Mojokerto. Peneliti memperoleh data bahwa kemampuan *medium shoot* masih belum optimal. Hal ini dapat dari data statistik bahwa dari 40 kali percobaan hanya 19 yang masuk. Dari observasi yang dilakukan oleh peneliti, diperlukan peningkatan kemampuan *medium shoot* di club bola basket putra Castle Warriors KU-14 Kabupaten Mojoekrto dengan memberikan variasi model latihan *shooting*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model latihan *shooting* dan *games* terhadap peningkatan kemampuan *medium shoot* di *Club* Bola basket Castle Warriors (CW) Kabupaten Mojokerto KU 14, dengan cara memberikan model latihan *shoot* dan *games* saat menjalani latihan rutin.

Penelitian ini menggunakan rancangan pra-eksperimental (*pre-experimental*). Subjek penelitian ini adalah atlet di *club* bola basket putra Hutama Manggala yang berusia 13 tahun yang berjumlah 25 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes *Speed Spot Shooting Test*, melakukan tembakan dari tiap *post* yang berjumlah 5 dari *AAPHERD*. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan

analisis uji-t amatan ulang (*paired samples t test*) menggunakan bantuan IBM SPSS *Statistics* 20.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *paired samples t test* diperoleh nilai sebesar -3.716 dengan signifikansi sebesar 0,001. Dengan nilai signifikansi ( $p$ ) lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ( $p < \alpha = 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa program model latihan *shooting* secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan *medium shoot*. Saran untuk peneliti selanjutnya, diharapkan melalui penelitian ini dapat disajikan sebagai bekal untuk mengkaji lebih dalam serta dikembangkan dalam bentuk penelitian lain dengan variabel bebas yang berbeda atau ditambah dengan variabel kontrol dengan subjek penelitian yang lebih luas

## ABSTRACT

Wardana Dafa.A 2022. *Effect of Shooting Exercise Model on Ability of Men's Basketball Shoot*. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology, PGRI Adi Buana University, Surabaya.

**Keywords:** basketball, practice models, ability, games, medium shoot.

Basketball is a team sport consisting of two teams of five people each to compete to score points with the opponent's ball into the basket. In basketball, there are four basic techniques, namely passing, dribble, shooting, lay-up. Players who manage to do the shooting will get the point, In conducting the offense of the most important basic techniques that are shooting the ball into the ring opponent. Preliminary observations conducted by researchers of the current game stats team Castle Warriors KU-14 inter-club championship of East Java which was held in Mojokerto. Researchers obtained data that the medium's ability to shoot still not optimal. It can be of statistical data from 40 trials that only 19 were entered. From the observations made by researchers, is necessary to increase the ability of the medium to shoot at the men's basketball club Castle Warriors KU-14 Mojokerto by providing shooting practice model variations.

The purpose of this study was to determine the effect of shooting practice models and games to increase the medium's ability to shoot at Club Basketball Castle Warriors (CW) Mojokerto KU 14, by providing a model shoot exercises and games while undergoing a routine exercise.

This study uses a pre-experimental design (pre-experimental). The subjects were athletes in the men's basketball club Castle Warriors aged 14 years, amounting to 25 people. The research instrument used is the Shooting Test Speed Tests Spot, a shot of each post, amounting to 5 of AAPHERD. Data were analyzed using t-test analysis of the observations (paired samples t test) using IBM help SPSS Statistics 20.

Based on the analysis using *paired samples t test* obtained a value of -3716 with a significance of 0.001. With a significance value



(p) is smaller than the significance level of 0.05 ( $p < \alpha = 0.05$ ), then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  accepted. Conclusion that the program shooting practice models this can significantly improve the ability to shoot medium. Suggestions for further research are expected through this research can be presented as a provision to examine more deeply and developed in the form of another study with a different independent variable or variables plus a control with the wider research subjects

**HALAMAN PERSEMBAHAN / MOTO**

**“Segala sesuatu yang negatif adalah tantangan, tantangan  
adalah kesempatan bagiku untuk bangkit”**

**~Kobe Bryan~**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan Rahmat dan Karunianya, sehingga penulis dapat merampungkan skripsi dengan judul Minat Olahraga Bersepeda Warga Kalipecabean Di era Pandemi Covid-19. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini selesai berkat bantuan, petunjuk, saran, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Penghargaan dan terima kasih penulis berikan kepada Bapak Dr. H Harwanto. M,Pd. Dan Shandy Pieter P. S.Pd.M.Pd. selaku dosen Pembimbing yang telah membantu penulisan skripsi ini. Serta ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Marianus Subandowo, M.S., Selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Selaku Dekan FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Pembimbing (1) Dr. H.Harwanto,M.Pd. Pembimbing (2) Shandy Pieter P. S.Pd.M.Pd. Selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan selama penyusunan skripsi ini dibuat.
5. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
6. Seluruh Coach dan Atlet Club Bola Basket Castle Warriors
7. Siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Persatuan Kedungpring yang telah banyak membantu dalam proses penelitian.
8. Kedua orang tua beserta kakak dan adik yang telah memberikan doa, dukungan, dan nasehat selama proses pembuatan skripsi.
9. Seluruh teman-teman seangkatan 2018 yang selalu membantu, menyemangati dan mengisi hari-hari menjadi sangat menyenangkan.

10. Teman-teman alumni yang selalu memberi masukan dan memberi pengetahuan tentang penyusunan skripsi.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan naskah skripsi ini.

Rasa hormat dan terimakasih bagi semua pihak atas segala dukungan dan doanya semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah mereka berikan kepada penulis, Aamiin.

Akhir kata penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Karena itu, penulis memohon saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaannya dan semoga bermanfaat bagi kita semua. Amiin

Surabaya, 17 Februari 2021  
Peneliti,

Dafa Wardana A

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Asumsi Penelitian.....	6
F. Ruang Lingkup Penelitian .....	6
G. Definisi Istilah .....	8

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

A. Dasar Teori .....	9
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan .....	40
C. Kerangka Konseptual .....	40
D. Hipotesis .....	42

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian .....	43
-------------------------------	----

B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	43
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	44
D. Instrument Penelitian.....	44
E. Teknik pengumpulan Data .....	46
F. Analisis Data .....	47

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	49
B. Analisis Data.....	50
C. Pembahasan .....	52

#### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	55
B. Saran .....	55

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>63</b>
-----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1.1 Hasil Observasi Keterampilan <i>Shooting</i> dari Statistik.....	4
1.2 Ruang Lingkup Penelitian .....	6
3.1 Rancangan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Satu Kelompok.....	43
4.1 Deskripsi Data Hasil Tes Awal dan Hasil Tes Akhir.....	49
4.2 Hasil Uji Normalitas Menggunakan <i>One-Sample</i> Kolmogorov- Smirnov <i>Test</i> .....	50
4.3 Uji Homogenitas ( <i>Levene Statistic</i> ) .....	51
4.4 Rangkuman Hasil Uji t Amatan Ulangan .....	52

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
2.1 <i>Shooting</i> dengan Satu Tangan .....	12
2.2 <i>Free Throw</i> .....	13
2.3 <i>Jump Shoot</i> .....	14
2.4 <i>Three Point Shoot</i> .....	14
2.5 <i>Hook Shoot</i> .....	15
2.6 <i>Lay Up Shoot</i> .....	16
2.7 Variasi Latihan Tembakan Bebas .....	25
2.8 Variasi Latihan Lima Mengelilingi Basket .....	26
2.9 Variasi Latihan Tembakan <i>Pivot</i> .....	27
2.10 Variasi Latihan Permainan Segitiga.....	28
2.11 Variasi Latihan <i>Basic Dribbling To Shoot</i> .....	29
2.12 Pelaksanaan Model Latihan <i>Basic Dribbling To Shoot</i> .....	29
2.13 Variasi Latihan <i>Basic Release</i> .....	30
2.14 Pelaksanaan Model Latihan <i>Basic Release</i> .....	31
2.15 Variasi Latihan <i>Set Shoot</i> .....	32
2.16 Variasi Latihan <i>Set Shoot 2pt</i> .....	33
2.17 Variasi Latihan <i>Crossover And Shoot</i> .....	34
2.18 Variasi Latihan <i>Backstep And Shoot</i> .....	35
3.1 Lapangan Pelaksanaan <i>Speed Spot Shooting Test</i> .....	46



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Permohonan Izin Mengadakan Penelitian dari Universitas Negeri Malang ke <i>Club</i> Bola Basket Castle Warriors .....	64
2. Surat Balasan dari Pihak <i>Club</i> Bola Basket Castle Warriors....	65
3. <i>Speed Spot Shooting Test</i> .....	66
4. Surat Permohonan Justifikasi Program latihan .....	68
5. Program Latihan Mingguan (16 Pertemuan) .....	69
6. Program Latihan Harian (16 Pertemuan).....	70
7. Hasil Tes Awal Penelitian <i>Medium Shoot</i> .....	103
8. Hasil Tes Akhir Penelitian <i>Medium Shoothing</i> .....	104
9. Rangkuman Hasil Uji Normalitas <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i> .....	105
10. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> dengan <i>Levene Statistic</i> .....	106
11. Hasil Uji T Amatan Ulang ( <i>Paired Samples T Test</i> ) antara <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	107
12. T Tabel.....	108
13. Dokumentasi <i>Photo</i> Penelitian.....	109