

RINGKASAN

BENYAMIN SYUKUR, Perbandingan Metode Latihan *Medium Shot* Antara Metode *Shooting* 5 Kali Masuk Kemudian Pindah Tempat Dengan Metode *Shooting* 10 Kali Pindah Tempat Terhadap Tingkat Keberhasilan *Shooting* Pada Team Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMP Paskalis 3, Jakarta Pusat

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan latihan *shooting* antara metode *shooting* 5 kali masuk kemudian pindah tempat dengan metode *shooting* 10 kali pindah tempat terhadap tingkat keberhasilan *shooting* pada team ekstrakurikuler bola basket putra SMP Paskalis 3, Jakarta Pusat

Penelitian ini dilaksanakan mulai dari bulan Oktober 2012 sampai dengan bulan Desember 2012. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 30 Oktober 2012 yang bertempat di lapangan bola basket Wisma Don Bosco, Sunter – Jakarta Utara. Pengambilan data menggunakan metode eksperimen. Sampel berjumlah 30 orang dengan teknik pengambilan data dilakukan dengan cara *simple random sampling*. Instrumen ukur dalam penelitian ini adalah tes *shooting* yang dilaksanakan dengan lima puluh (50) kali kesempatan pada lima (5) titik dengan masing – masing titik melakukan 10 kali *shooting*, dan instrumen alat yang diperlukan untuk penelitian ini adalah lapangan bola basket, bola basket, lakban hitam / garis pembatas, whistle/peluit, alat tulis. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis Uji – t pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis yang menggunakan uji-t. Dari hasil hipotesis 1, 2, dan 3 yang menggunakan statistik uji-t dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) metode *shooting* 5 kali masuk kemudian pindah tempat terdapat peningkatan secara signifikan

terhadap tingkat keberhasilan *shooting* dengan $t_{hitung} 38,4 > t_{tabel} 2,145$, (2) metode *shooting* 10 kali pindah tempat terdapat peningkatan secara signifikan terhadap tingkat keberhasilan *shooting* dengan $t_{hitung} 16,77 > t_{tabel} 2,145$, (3) terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan antara latihan menggunakan Metode *Shooting* 5 kali masuk kemudian pindah tempat dengan metode *shooting* 10 kali pindah tempat terhadap tingkat keberhasilan *shooting* dengan $t_{hitung} 3,83 > t_{tabel} 2,145$.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat Rahmat dan Kasih Karunianya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Perbandingan Metode Latihan *Medium Shot* Antara Metode *Shooting* 10 Kali Pindah Tempat Dengan Metode *Shooting* 5 Kali Masuk Baru Pindah Tempat Terhadap Tingkat Keberhasilan *Shooting* Pada Team Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMP Paskalis 3”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada Bapak Dr. Bambang Sujiono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Bapak Tirtp Apriyanto, S.Pd, M.Si selaku Ketua Jurusan Olahraga Prestasi, Drs. Iman Sulaiman, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan sekaligus Pembimbing Akademik dan Pembimbing I, yang tidak kenal lelah memberikan motivasi kepada peneliti, Ibu Dr. Ika Novitaria Marani, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan dan Bapak Eko Juli Fitrianto, M.Kes, AIFO selaku Pembimbing II dan sebagai motivator buat peneliti, segenap dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Orang tua dan keluarga yang saya cintai, rekan-rekan dan adik-adik Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta, rekan-rekan guru SMP Paskalis 3 (Bapak Drs.Bambang W., Bapak Achmad Maulana, Bapak Drs. Robertus Hemu), serta rekan guru dan karyawan lainnya), orang tua asuh (Ibu Yocky dan Bapak, Ibu Wulan, Pak Chandra), dan teman-teman seperjuangan yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Jakarta, 31 Januari 2013

Benyamin Syukur

DAFTAR ISI

	Halaman
RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teori	9
1. Latihan	9
2. Hakikat Latihan <i>Shooting</i>	19
3. Hakikat <i>Medium Shoot</i>	26
4. Metode <i>Shooting</i> 5 Kali Masuk Kemudian Pindah Tempat	31
5. Metode <i>Shooting</i> 10 Kali Pindah Tempat.....	34
B. Kerangka Berfikir	37
C. Pengajuan Hipotesis.....	40

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	
	A. Tujuan Penelitian	41
	B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
	C. Metode Penelitian	42
	D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	44
	E. Instrumen Penelitian.....	46
	F. Teknik Pengumpulan Data	49
	G. Teknik Analisis Data	50
	H. Hipotesis Statistik.....	53
BAB IV	HASIL PENELITIAN	
	A. Deskripsi Data	54
	B. Pengujian Hipotesis	57
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	62
	B. Saran	63
	DAFTAR PUSTAKA	64
	LAMPIRAN	66

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Defense</i>	12
Gambar 2 <i>Transisi Defense to Offense</i>	13
Gambar 3 <i>Offense</i>	14
Gambar 4 <i>Transisi Offense to Defense</i>	15
Gambar 5 <i>Free Throw Situation</i>	16
Gambar 6 <i>In Bound Play</i>	17
Gambar 7 <i>Last Second Situation</i>	17
Gambar 8 Teknik Dasar Menembak Dengan Satu Tangan	16
Gambar 9 Sikap Menembak Dengan Dua Tangan.....	17
Gambar 10 Tahap Persiapan <i>Medium Shoot</i>	22
Gambar 11 Tahap Pelaksanaan <i>Medium Shoot</i>	23
Gambar 12 Fase Follow Through <i>Medium Shoot</i>	24
Gambar 13 Pelaksanaan metode <i>shooting</i> 5 kali	32
Gambar 14 Pelaksanaan Metode <i>shooting</i> 10 kali	35

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Tabel Prosentase Kemampuan <i>Free Throw</i> , 2 Point, dan 3 Point	25
Tabel 4.1 Tabel Distribusi Data Metode <i>Shooting</i> 5 Kali Masuk Kemudian Pindah Tempat	54
Tabel 4.2 Tabel Distribusi Data Metode <i>Shooting</i> 10 Kali Pindah Tempat.....	55
Tabel 4.4 Tabel Distribusi Data Tes Akhir Dengan Metode <i>Shooting</i> 5 Kali Masuk Kemudian Pindah Tempat dan Metode <i>Shooting</i> 10 Kali Pindah Tempat.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan Metode <i>Shooting</i> 10 Kali Pindah Tempat	66
Lampiran 2	Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan Metode <i>Shooting</i> 5 Kali Masuk Baru Pindah Tempat	67
Lampiran 3	Perhitungan Data Untuk Membandingkan Tes Awal Dan Tes Akhir Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan Metode <i>Shooting</i> 10Kali Masuk Pindah Tempat.....	68
Lampiran 4	Perhitungan Data Untuk Membandingkan Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok Kelompok Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan Metode <i>Shooting</i> 5 Kali Masuk Baru Pindah Tempat	72
Lampiran 5	Perhitungan Data Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Shootin</i> Menggunakan Metode <i>Shooting</i> 10 Kali Pindah Tempat Dan Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan Metode <i>Shooting</i> 5 Kali Masuk Baru Pindah Tempat.....	76
Lampiran 6	Batas Signifikansi Nilai t_{tabel} Pada Berbagai Taraf Signikansi.....	79
Lampiran 7	Tabel 7. Uji Realibilitas Shooting 50 x Percobaan	82
Lampiran 8	Program Latihan <i>Shooting</i> dengan Metode <i>shooting</i> 10 Kali Pindah Tempat dan Metode <i>Shooting</i> 5 kali Masuk Kemudian Pindah Tempat. (Bulan Oktober sampai dengan Desember 2012)	84
Lampiran 9	Absensi Kelompok Ganjil.....	99
Lampiran 10	Dokumentasi Penelitian	101