

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU
SHOTLOC TERHADAP HASIL *SHOOTING FREE THROW*
TIM BOLA BASKET PUTRI UNIVERSTAS NEGERI
JAKARTA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**NURILLAH EL ZAHRA
1602618011**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2023**


LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama
Pembimbing I
Dr. Iman Sulaiman, M.Pd.
NIP. 19630627198803101

Tanda Tangan Tanggal

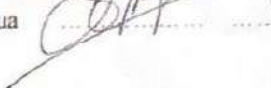
 14/08

Pembimbing II
Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197205042005011002

 18/08

Nama Jabatan Tanda Tangan Tanggal

1. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198112182010121002

Ketua  11/08

2. Lita Mulia, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0030128607

Sekretaris  21/08

3. Dr. Iman Sulaiman, M.Pd.
NIP. 19630627198803101

Anggota  14/08

4. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197205042005011002

Anggota  18/08

5. Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M. Pd.
NIP. 197409042005012001

Anggota  24/08

Tanggal Lulus : 2 Agustus 2023

PERSYARATAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Makalah ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggilain.
2. Makalah ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam Makalah ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena Makalah ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta

Jakarta, 27 juli 2023

Yang membuat pernyataan



Nurillah El Zahra
NIM.1602618011



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini,

saya: Nama : Nurillah El Zahra
NIM : 1602618011
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN / PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA
Alamat email : elzahra325@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU *SHOTLOC*
TERHADAP HASIL *SHOOTING FREE THROW* TIM BOLA BASKET PUTRI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Agustus 2023

Penulis

(Nurillah El Zahra)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT karena atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan Alhamdulillah hirobbil alamin akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan sholawat dan salam selalu terlimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW saya persembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat saya kasihi dan saya sayangi.

“Apabila sesuatu yang kau senangi tidak terjadi, maka senangilah apa yang terjadi”

–Ali bin Abi Thalib–



Saya mengucapkan terimakasih kepada orang tua saya. Mama dan Papap yang saya sayangi dan saya cintai. Satila dan Iskandar yang telah memberikan dukungan kepada saya selama saya berkuliah di Jakarta. Selalu menguatkan saya pada saat saya tidak bisa menahan rasa rindu yang di rasakan pada saat merantau, dan selalu memberikan Doa yang tiada henti untuk saya. Juga saya ucapkan

terimakasih kepada kaka saya tersayang Moch. Rizkia GPI yang telah memberikan semangat pada saat saya merasa sedih dan susah. Karena itu saya persembahkan skripsi ini untuk kalian.

“Pendidikan mempunyai akar yang pahit, tapi buah nya manis”

Kepada Bapak Dr. Iman Sulaiman, M.Pd. dan Bapak Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing saya, Ibu Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik saya. Saya ucapkan banyak terimakasih atas bimbingan, nasihat, saran serta bantuannya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Tdak lupa saya ucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si. selaku Ketua Koordinator Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah banyak membantu selama proses perkuliahan dan juga terimakasih kepada para dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang sudah mendidik dan memberikan ilmu yang bermanfaat pada masa perkuliahan.

“Jika kamu tidak sanggup menahan lelahnya belajar maka kamu harus sanggup menahan perihnya kebodohan”

Saya ucapkan terimakasih kepada teman seperjuangan saya teman basket angkatan 2018. Hazrah Natasya, Krisjayanti Destia Puti, Julita Ayu, Andi Zahra, Fahira Ayu, dan Meissy Melenia karena telah melewati proses ini bersama terimakasih telah memberikan kesan yang luar biasa. Semoga kita bisa bertemu dikemudian hari dengan versi terbaik kita dan



semangat untuk yang masih berjuang.

“Jangan menyerah. Menderitalah sekarang dan hiduplah seperti juara nantinya”

-Muhammad Ali-



Tidak lupa saya ucapkan terimakasih kepada seseorang yang selalu menemani saya berproses Wasesa Paluin Wira Agung Perminanto. Terimakasih telah mendengar keluh kesah saya di setiap harinya dan berkontribusi banyak pada penulisan skripsi ini baik dukungan tenaga, waktu, pikiran dan juga materi. Semoga kita bisa melewati setiap waktu dan bisa berproses

bersama. Semangat melewati proses belajar semoga selalu di berkahi Allah SWT.

“Pendidikan membuat pandangan luas, seperti langit yang tak terbatas”



Kepada senior sekaligus pelatih saya Kak Elia Novanti, Kak Apriyanti Aklili dan juga Kak Raisa Yuanita. Saya ucapkan terimakasih banyak atas bimbingan dan juga didikan serta ilmu yang di berikan kepada

saya selama saya menjalani latihan basket. Dan terimakasih kepada Tim Bola Basket Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu saya dan telah berproses bersama. Semangat untuk adik adik junior yang masih berkuliah dan latihan.

Kepada diri sendiri yang sampai sekarang masih semangat mengerjakan skripsi. Terimakasih telah berjuang dan bisa menyelesaikan skripsi ini meskipun sempat terlintas di hati untuk menyerah tetapi bisa di hiraukan dan terus bersemangat sampai akhir dan selalu percaya diri bahwa segala sesuatu bisa diselesaikan asal kita berusaha.

“Jangan pernah menyerah jika kamu masih ingin mencoba. Jangan biarkan penyesalan datang karena kamu selangkah lagi menang”

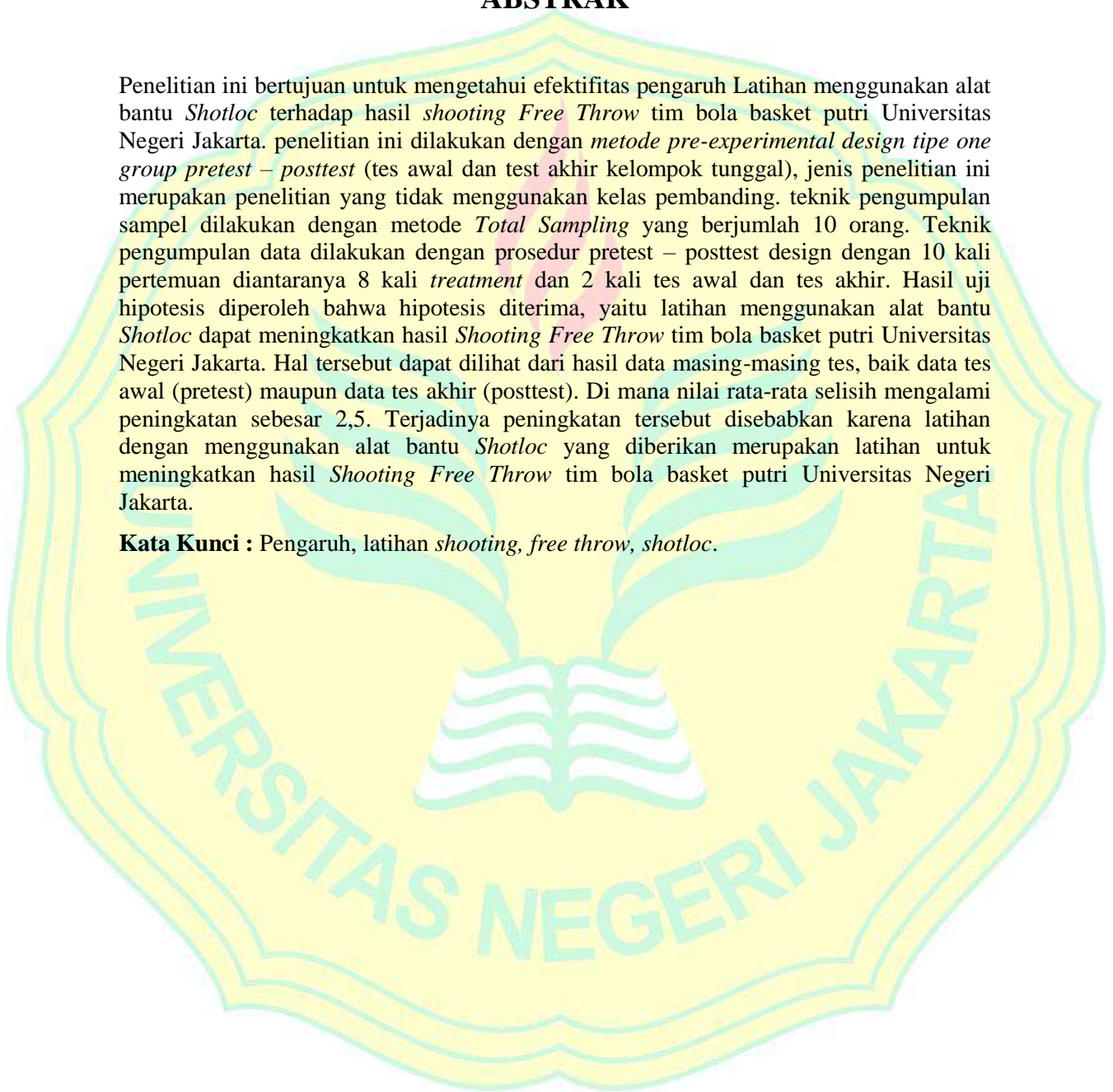
-Kartini-

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU *SHOTLOCK*
TERHADAP HASIL *SHOOTING FREETHROW* TIM BOLA BASKET
PUTRI UNIVERSTAS NEGERI JAKARTA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pengaruh Latihan menggunakan alat bantu *Shotloc* terhadap hasil *shooting Free Throw* tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta. penelitian ini dilakukan dengan *metode pre-experimental design tipe one group pretest – posttest* (tes awal dan test akhir kelompok tunggal), jenis penelitian ini merupakan penelitian yang tidak menggunakan kelas pembandingan. teknik pengumpulan sampel dilakukan dengan metode *Total Sampling* yang berjumlah 10 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan prosedur *pretest – posttest design* dengan 10 kali pertemuan diantaranya 8 kali *treatment* dan 2 kali tes awal dan tes akhir. Hasil uji hipotesis diperoleh bahwa hipotesis diterima, yaitu latihan menggunakan alat bantu *Shotloc* dapat meningkatkan hasil *Shooting Free Throw* tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil data masing-masing tes, baik data tes awal (*pretest*) maupun data tes akhir (*posttest*). Di mana nilai rata-rata selisih mengalami peningkatan sebesar 2,5. Terjadinya peningkatan tersebut disebabkan karena latihan dengan menggunakan alat bantu *Shotloc* yang diberikan merupakan latihan untuk meningkatkan hasil *Shooting Free Throw* tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta.

Kata Kunci : Pengaruh, latihan *shooting*, *free throw*, *shotloc*.



**THE EFFECT OF TRAINING USING SHOTLOCK AIDS ON THE
FREETHROW SHOOTING RESULTS OF THE JAKARTA STATE
UNIVERSITY WOMEN'S BASKETBALL TEAM**

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of the effect of training using the Shotloc tool on the shooting results of the Free Throw of the Jakarta State University women's basketball team. This research was conducted using the Pre-Experimental Design method type One Group Pretest – Posttest (initial test and final test of a single group), this type of research is a research that does not use a comparison class. The sample collection technique is carried out by the method Total sampling amounted to 10 people. The data collection technique was carried out with a pretest – posttest design procedure with 10 meetings including 8 treatments and 2 initial tests and final tests. The results of the hypothesis test were obtained that the hypothesis was accepted, namely that practice using the Shotloc tool could improve the results of the Shooting Free Throw of the Jakarta State University women's basketball team. This can be seen from the results of the data of each test, both initial test data (pretest) and final test data (posttest). Where the average value of the difference has increased by 2.5. The increase was caused by training using the Shotloc tool provided was an exercise to improve the results of the Shooting Free Throw of the Jakarta State University women's basketball team.

Keywords: *Influence, shooting practice, free throw, shotloc.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini yang berjudul judul pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu *Shotloc* Terhadap Hasil *Shooting Free Thow* Pada Anggota Tim Bola Basket Putri Universitas Negeri Jakarta dengan baik.

Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, kepada Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Kepada Bapak Dr. Iman Sulaiman, M.Pd, selaku Dosen pembimbing satu. Kepada Bapak Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing dua. Dan kepada ibu Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd, M.Pd. selaku penasihat akademik. Peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi yang membaca juga bermanfaat bagi perkembangan olahraga permainan bola basket. Semoga Tuhan Yang Maha Esa selalu memberikan kesehatan, membimbing, dan memberikan kelancaran dalam segala urusan kita semua dalam setiap kegiatan maupun usaha yang kita lakukan setiap hari, aamiin.

Adapun maksud dan tujuan proposal penelitian ini adalah untuk meningkatkan model latihan Shooting Untuk Meningkatkan Keterampilan Free Throw Menggunakan Alat Bantu Shotlock. Serta bisa memberikan model latihan yang bervariasi dan bisa bermanfaat bagi pelatih maupun bagi atlet agar bisa maksimal dalam latihan olahraga bola basket.

Sekian yang dapat peneliti sampaikan, semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi perkembangan ilmu kepelatihan dan bisa mengembangkan pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 21 Juli 2023

N.E.Z

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR TABEL	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Kegunaan Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN TEORETIK	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Konseptual	Error! Bookmark not defined.
1. Hakikat Bola Basket	Error! Bookmark not defined.
2. Hakikat Latihan	Error! Bookmark not defined.
3. Hakikat <i>Shooting Free Throw</i>	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Berfikir	Error! Bookmark not defined.
C. Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Populasi Dan Sample.....	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
F. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.

BAB IVError! Bookmark not defined.
HASIL PENELITIANError! Bookmark not defined.
 A. Deskripsi Data.....**Error! Bookmark not defined.**
 B. Pengujian Hipotesis.....**Error! Bookmark not defined.**
 C. Pembahasan.....**Error! Bookmark not defined.**
BAB V.....Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARANError! Bookmark not defined.
 A. Kesimpulan**Error! Bookmark not defined.**
 B. Saran.....**Error! Bookmark not defined.**
DAFTAR PUSTAKAError! Bookmark not defined.
LAMPIRAN-LAMPIRANError! Bookmark not defined.
RIWAYAT HIDUP.....Error! Bookmark not defined.

