

**PERBANDINGAN LATIHAN *CHAIR SHOOTING* DAN
SHOOTING JARAK BERTAHAP TERHADAP *FREE THROW*
ATLET BOLA BASKET**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

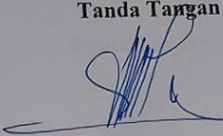
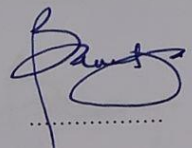
**BELLA SYAHRI AMALIA
1604619023**

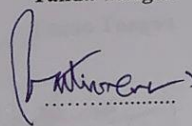


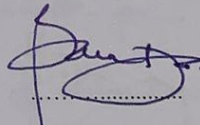
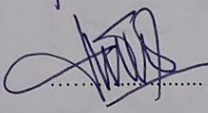
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2024**

Lembar Pengesahan

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Hermanto, M.Pd</u> NIP. 197803102005011002		20/1/2024
Pembimbing II <u>Drs. Bambang Sutyono, M.Pd</u> NIP. 19620320198731000		25/1/2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Ferry Yohannes Watimena, M.Pd</u> NIP. 198202022010121003	Ketua		24/01/2024
2. <u>Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd</u> NIP. 199211122023211022	Sekretaris		23/1/2024
3. <u>Hermanto, M.Pd</u> NIP. 197803102005011002	Anggota		20/2024 1
4. <u>Drs. Bambang Sutyono, M.Pd</u> NIP. 19620320198731000	Anggota		25/1/2024
5. <u>Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd</u> NIP. 198505042019032015	Anggota		24/1/2024

Tanggal Lulus : 10 Januari 2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

1. Dengan ini saya menyatakan bahwa:
2. Makalah ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
3. Makalah ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
4. 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 dandicantumkan dalam daftar pustaka.
5. 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, 10 Januari 2024
Yang membuat pernyataan,



Bella Syahri Amalia
No. Reg. 1604619023



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 : Bella Syahri Amalia
NIM : 1609619023
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Kepeleatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : bellaamaliad16@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 :

PERBANDINGAN LATIHAN CHAIR SHOOTING DAN SHOOTING JARAK
BERTAHAN TERHADAP FREE THROW ATLET BOLA BASKET

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, 30 JANUARI 2024

Penulis

(BELLA SYAHRI AMALIA)

**PERBANDINGAN LATIHAN *CHAIR SHOOTING* DAN *SHOOTING*
JARAK BERTAHAP TERHADAP HASIL *FREE THROW* ATLET
RODATAMA BASKETBALL CLUB**

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah, 1) mengetahui perbedaan hasil *free throw* setelah diberikan latihan *chair shooting*, 2) mengetahui perbedaan hasil *free throw* setelah diberikan latihan *shooting* jarak bertahap, 3) mengetahui perbedaan hasil *free throw* setelah diberikan latihan *chair shooting* dan *shooting* jarak bertahap. Penelitian ini merupakan penelitian jenis kuantitatif komparatif dengan menggunakan rancangan *pretest-posttest two group design*. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling yaitu dengan sampel sebanyak 32 atlet Rodatama Basketball Club. Pengumpulan data menggunakan instrumen *shooting free throw*. Setelah diberikan latihan sebanyak 16 kali pertemuan selanjutnya data dianalisis menggunakan uji-*t paired* dan uji-*t independent*. Hasil penelitian 1) latihan *chair shooting* diperoleh $t_{hitung} 6,476 > t_{tabel} 2,131$ berdasarkan $dk = 15$ taraf signifikan 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan terdapat peningkatan hasil *free throw* setelah diberikan latihan *chair shooting*, 2) latihan *shooting* jarak bertahap diperoleh $t_{hitung} 9,493 > t_{tabel} 2,131$ berdasarkan $dk = 15$ taraf signifikan 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan terdapat peningkatan hasil *free throw* setelah diberikan latihan *shooting* jarak bertahap, 3) tes akhir latihan *chair shooting* dan *shooting* jarak bertahap diperoleh t_{hitung} sebesar $0,5 < t_{tabel} 2,042$ berdasarkan $dk = 30$ taraf signifikan 0,05 maka H_0 diterima dan H_1 ditolak dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan (signifikan) dari latihan *chair shooting* dan *shooting* jarak bertahap terhadap hasil *free throw* Atlet Rodatama Basketball Club.

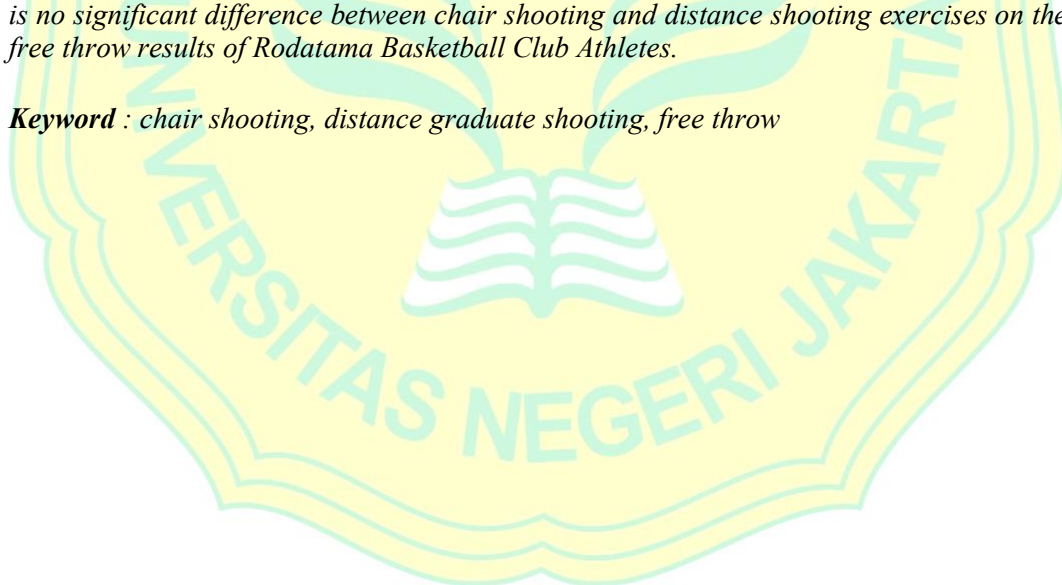
Kata Kunci : *chair shooting, shooting jarak bertahap, free throw*

**COMPARISON OF CHAIR SHOOTING AND DISTANCE GRADUATE
SHOOTING TRAINING ON THE FREE THROW RESULTS OF
RODATAMA BASKETBALL CLUB ATHLETES**

ABSTRACT

The aims of this study were, 1) Determine the difference in free throw results after chair shooting exercises, 2) Determine the difference in free throw results after distance shooting exercises, 3) Determine the difference in free throw results after chair shooting and distance shooting exercises. This study was a quantitative comparative study using a pretest-posttest two-group design. Sample selection was done using purposive sampling technique with a sample of 32 athletes from Rodatama Basketball Club. Data collection was carried out using a free throw shooting instrument. After 16 training sessions, the data were analyzed using paired t-test and independent t-test. The results of the study 1) The chair shooting exercise obtained a t-value of 6.476 > t-table 2.131 based on $df = 15$ and significance level of 0.05, so H_0 was rejected and H_1 was accepted. Therefore, it can be concluded that there was an improvement in free throw results after chair shooting exercises. 2) The distance shooting exercise obtained a t-value of 9.493 > t-table 2.131 based on $df = 15$ and significance level of 0.05, so H_0 was rejected and H_1 was accepted. Therefore, it can be concluded that there was an improvement in free throw results after distance shooting exercises. 3) The final test of chair shooting and distance shooting exercises obtained a t-value of 0.5 < t-table 2.042 based on $df = 30$ and significance level of 0.05, so H_0 was accepted and H_1 was rejected. Therefore, it can be concluded that there is no significant difference between chair shooting and distance shooting exercises on the free throw results of Rodatama Basketball Club Athletes.

Keyword : chair shooting, distance graduate shooting, free throw



KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, SE, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Ferry Yohanes Wattimena, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Bapak **Hermanto M.Pd** selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak **Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing 2 dan Penasehat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **Atlet Rodatama Basketball Club** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Ayah M. Syakhril dan Ibu Tridiawati, dan keluarga saya**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, sahabat dan teman – teman saya yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 10 Januari 2024

BSA

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	9
A. Deskripsi Konseptual	9
1. Hakikat Olahraga Bola Basket	9
2. Hakikat <i>Free Throw</i>	12
3. Hakikat Latihan	23
4. Hakikat <i>Chair Shooting</i>	32
5. Hakikat <i>Shooting</i> Jarak Bertahap	34
B. Kerangka Berpikir.....	36
C. Hipotesis Penelitian	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Tujuan Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan	41
C. Metode Penelitian	42
D. Populasi dan Sampel	43
E. Teknik Pengumpulan Data.....	44
F. Teknik Analisis Data.....	46
G. Hipotesis Statistika.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	49
A. Deskripsi Data.....	49
B. Pengujian Hipotesis.....	54
C. Pembahasan Hasil Penelitian	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56

B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	61



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. <i>Free Throw Percentage Goals</i>	14
2. Lapangan Bola Basket.....	14
3. Posisi Pemain Pada Saat <i>Free Throw</i>	15
4. Fase Persiapan	18
5. Fase Pelaksanaan	19
6. Fase <i>Follow Through</i>	19
7. <i>Muscle of the Upper Torso, Anterior</i>	20
8. <i>Muscle of the Upper Torso, Posterior</i>	20
9. Otot Tungkai.....	21
10. Otot Tungkai Atas	22
11. Otot Tungkai Bawah	23
12. Sistem Tangga	26
13. Sistem Energi	30
14. Sistem Penyediaan Energi Berdasarkan Pada Tingkatan Intensitas Dan Lama Bekerja.....	31
15. <i>Chair Shooting Drill</i>	33
16. Kursi Lipat.....	34
17. Bagan Pola Latihan <i>Shooting</i> Jarak Bertahap	46
18. Design Penelitian.....	42
19. Tembakan Hukuman <i>Shooting Free Throw</i>	46
20. Histogram Tes Awal Kelompok Latihan <i>Chair Shooting</i>	50
21. Histogram Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Chair Shooting</i>	51
22. Histogram Tes Awal Kelompok Latihan <i>Shooting</i> Jarak Bertahap	52
23. Histogram Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Shooting</i> Jarak Bertahap.....	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Sistem Energi pada Aktivitas Fisik	31
2. Sistem Energi Perdominan yang diperlukan Cabang Olahraga	32
3. Kelebihan dan Kekurangan <i>Chair Shooting</i> dan <i>Shooting</i> Jarak Bertahap....	39
4. Blanko Tes <i>Free Throw</i>	44
5. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok <i>Chair Shooting</i>	50
6. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok <i>Chair Shooting</i>	51
7. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok <i>Shooting</i> Jarak Bertahap	52
8. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok <i>Shooting</i> Jarak Bertahap	53



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Deskripsi Data Hasil Tes Awal Kelompok Latihan X (<i>Chair Shooting</i>)..	61
2. Deskripsi Data Hasil Tes akhir Kelompok Latihan X (<i>Chair Shooting</i>)..	63
3. Deskripsi Frekuensi Latihan <i>Chair Shooting</i> (Tes Awal).....	65
4. Deskripsi Frekuensi Latihan <i>Chair Shooting</i> (Tes Akhir).....	66
5. Deskripsi Data Hasil Tes Awal Kelompok Y (<i>Shooting Jarak Bertahap</i>)..	67
6. Deskripsi Data Hasil Tes akhir Kelompok Y (<i>Shooting Jarak Bertahap</i>)..	68
7. Deskripsi Frekuensi Latihan <i>Shooting Jarak Bertahap</i> (Tes Awal)	69
8. Deskripsi Frekuensi Latihan <i>Shooting Jarak Bertahap</i> (Tes Akhir).....	70
9. Perhitungan Uji <i>t-Paired</i>	71
10. Perhitungan Uji <i>t-Paired</i>	73
11. T-Tabel.....	75
12. Menghitung Uji <i>t-Independent</i>	76
13. Program Latihan.....	77
14. Surat Menyurat.....	80
15. Dokumentasi Penelitian	84
16. Daftar Riwayat Hidup	89

