

**EFEKTIVITAS TEKNIK DASAR *SHOOTING* SATU TANGAN
DAN DUA TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN
SHOOTING FREE THROW BOLA BASKET PADA ATLET
SMP NEGERI 2 BREBES**



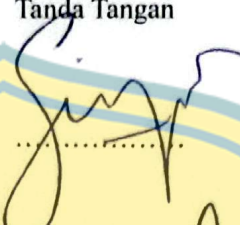
Intelligentia - Dignitas

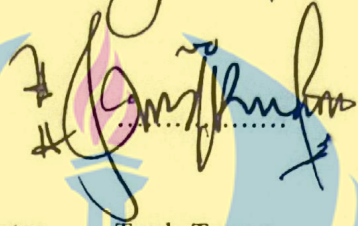
**HANIFAH
1602621045**

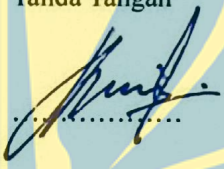
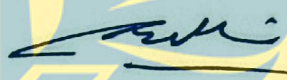
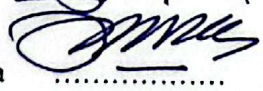
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing		05 / 2025 07
Dr. Iman Sulaiman M.Pd NIP. 196306271988031001		

Pembimbing		11 / 2025 07
Dr. Rina Ambar Dewanti M.Pd NIP. 197409042005012001		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Hidayat Humaid M.Pd NIP. 196302101988031001	Ketua		14 / 2025 07
2. Lita Mulia M.Pd NIP. 198612302024212001	Sekretaris		09 / 2025 07
3. Dr. Iman Sulaiman M.Pd NIP. 196306271988031001	Anggota		05 / 2025 07
4. Dr. Rina Ambar Dewanti M.Pd NIP. 197409042005012001	Anggota		11 / 2025 07
5. Dr. Juriana S.Psi, M.Si NIP. 197606242005012005	Anggota		09 / 2025 07

Tanggal Lulus: 01 - 07 - 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat atau pendapat yang sudah ditulis, dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis 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 skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 01 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Hanifah

1602621045



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
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 : Hanifah

NIM : 1602621045

Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Alamat email : haniiffah1228@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 : EFEKTIVITAS TEKNIK DASAR *SHOOTING* SATU TANGAN DAN DUA TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING FREE THROW* BOLA BASKET PADA ATLET SMP NEGERI 2 BREBES

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 izin 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, 16 Juli 2025

Penulis

Hanifah

EFEKTIVITAS TEKNIK DASAR *SHOOTING* SATU TANGAN DAN DUA TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING FREE THROW* BOLA BASKET PADA ATLET SMP NEGERI 2 BREBES

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik dasar *shooting* satu tangan dan dua tangan terhadap keterampilan bola basket, khususnya dalam kemampuan melakukan *shooting free throw* pada atlet putri SMP Negeri 2 Brebes. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pretest-posttest two group design*. Sampel penelitian berjumlah 20 atlet putri yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing mendapatkan perlakuan latihan teknik *shooting* satu tangan dan dua tangan selama 4–5 minggu, tiga kali seminggu. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *shooting* adalah tes *shooting free throw* sebanyak 10 kali percobaan. Hasil analisis data menunjukkan bahwa rata-rata skor tes akhir *shooting* satu tangan sebesar 7,2 dan dua tangan sebesar 7,4. Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai $t\text{-hitung} = 9.000$ ($p = 0,000$) pada kelompok satu tangan dan $t\text{-hitung} = 8.820$ ($p = 0,000$) pada kelompok dua tangan. Hasil uji *Independent Sample T-Test* menunjukkan nilai $t\text{-hitung} = 0.424$ ($p = 0,677$) yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara teknik *shooting* satu tangan dan dua tangan. Namun, secara deskriptif, teknik *shooting* dua tangan memiliki rata-rata hasil tes akhir lebih tinggi, sehingga direkomendasikan untuk digunakan dalam latihan *shooting free throw*.

Kata Kunci: Bola basket, *shooting* satu tangan, *shooting* dua tangan, *free throw*, keterampilan.

***Effectiveness of Basic One-Hand and Two-Hand Shooting
Techniques on Basketball Free Throw Skills of Athletes at
SMP Negeri 2 Brebes***

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of basic one-hand and two-hand shooting techniques on basketball skills, especially in the ability to perform free throw shooting for female athletes at SMP Negeri 2 Brebes. The method used is an experimental method with a pretest-posttest two-group design. The research sample consisted of 20 female athletes divided into two groups, each receiving training in one-hand and two-hand shooting techniques for 4–5 weeks, three times a week. The instrument used to measure shooting ability was a free throw shooting test with 10 attempts. The results of data analysis showed that the average final test score for one-hand shooting was 7.2 and for two-hand shooting was 7.4. The Paired Sample T-Test results showed a $t\text{-value} = 9.000$ ($p = 0.000$) for the one-hand group and $t\text{-value} = 8.820$ ($p = 0.000$) for the two-hand group. The Independent Sample T-Test results showed a $t\text{-value} = 0.424$ ($p = 0.677$), which means there is no statistically significant difference between the one-hand and two-hand shooting techniques. However, descriptively, the two-hand shooting technique had a higher average final test score and is therefore recommended to be used in free throw shooting training.

Keywords: *Basketball, one-hand shooting, two-hand shooting, free throw, skill.*

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur Saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala Rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Teknik Dasar Shooting Satu Tangan Dan Dua Tangan Terhadap Keterampilan *Shooting Free Throw* Bola Basket Pada Atlet SMP Negeri 2 Brebes” skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan ini saya mengucapkan terimakasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.**, Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.**, Pembimbing 1 **Dr. Iman Sulaiman, M.Pd.**, dan Pembimbing 2 **Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd.**, serta Pembimbing Akademik **Dr. Juriana, S.Psi., M.Si. Psikolog** atas segala bimbingannya dalam penyusunan serta penulisan skripsi ini.

Terimakasih kepada orang tua, keluarga serta para sahabat yang selalu memberikan semangat dan motivasi. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga terbuka untuk kritik dan saran demi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya kepada pihak yang telah membantu selama penyusunan skripsi ini.

Jakarta, 01 Juli 2025

Hanifah

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORITIK	6
A. Deskripsi Konseptual	6
1. Hakikat Basket	6
2. Hakikat Efektivitas	14
3. Hakikat <i>Shooting</i>	16
4. Hakikat <i>Free Throw</i>	21
5. Hakikat Latihan <i>Shooting</i> Satu Tangan	26
6. Hakikat Latihan <i>Shooting</i> Dua Tangan	31
B. Kerangka Berpikir	32
1. Efektivitas <i>Shooting</i> Satu Tangan Terhadap Hasil <i>Free Throw</i> Pada Keterampilan Bola Basket	32
2. Efektivitas <i>Shooting</i> Dua Tangan Terhadap Hasil <i>Free Throw</i> Pada Keterampilan Bola Basket	34
3. Efektivitas <i>Shooting</i> Satu Tangan dan Dua Tangan Terhadap Hasil <i>Free Throw</i> Pada Keterampilan Bola Basket	36

C. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Tujuan Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Metode Penelitian	39
D. Populasi dan Sampel Penelitian	41
E. Teknik Pengumpulan Data	41
F. Instrumen Penelitian	42
G. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian	46
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	46
2. Hasil Uji Prasyarat	51
B. Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	65
RIWAYAT HIDUP	100

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir Latihan	
Satu Tangan dan Latihan Dua Tangan	47
Tabel 4. 2 Tes Awal Latihan Satu Tangan	47
Tabel 4. 3 Tes Akhir Latihan Satu Tangan	48
Tabel 4. 4 Tes Awal Latihan Dua Tangan	49
Tabel 4. 5 Tes Akhir Latihan Dua Tangan	50
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas	51
Tabel 4. 7 Hasil Uji Homogenitas	52
Tabel 4. 8 Nilai Deskriptif Variabel	53
Tabel 4. 9 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	54
Tabel 4. 10 Hasil Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Basket	8
Gambar 2. 2 <i>Free Throw</i>	22
Gambar 2. 3 Posisi Tangan	24
Gambar 2. 4 <i>Follow Through</i>	25
Gambar 2. 5 <i>Shooting</i> Satu Tangan	27
Gambar 2. 6 <i>Shooting</i> Dua Tangan	32
Gambar 3. 1 Desain Penelitian	39
Gambar 3. 2 Pembagian Kelompok dengan <i>Cara Oridinal Pairing</i>	40
Gambar 3. 3 Tes Tembakan Hukuman atau <i>Shooting Free Throw</i>	43
Gambar 4. 1 Histogram Tes Awal Satu Tangan	48
Gambar 4. 2 Histogram Tes Akhir Satu Tangan	49
Gambar 4. 3 Histogram Tes Awal Dua Tangan	50
Gambar 4. 4 Histogram Tes Akhir Dua Tangan	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	66
Lampiran 2. Data Hasil Penelitian	68
Lampiran 3. Program Latihan	70
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian	94
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian	98
Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian	99

