

**PENGARUH BENTUK LATIHAN *CONE SHOOT* DAN *WALL SHOOT*
DALAM OLAHRAGA BOLA BASKET TERHADAP AKURASI *FREE*
THROW PADA UKM BOLA BASKET UNIVERSITAS NUSANTARA
PGRI KEDIRI TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Prodi Penjas FIKS UN PGRI Kediri



OLEH :

NANTA DWI BAGUS PAKARSA

NPM: 17.1.01.09.0111

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK
INDONESIA
UN PGRI KEDIRI**

2022

Skripsi oleh :

NANTA DWI BAGUS PAKARSA

NPM: 17.1.01.09.0111

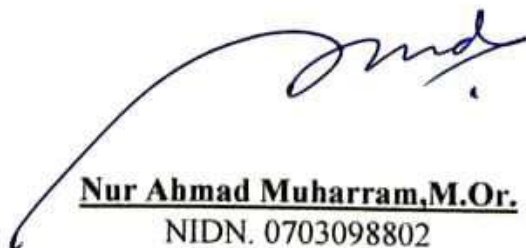
Judul:

**PENGARUH BENTUK LATIHAN *CONE SHOOT* DAN *WALL SHOOT*
DALAM OLAHRAGA BOLA BASKET TERHADAP AKURASI *FREE*
THROW PADA UKM BOLA BASKET UNIVERSITAS NUSANTARA
PGRI KEDIRI TAHUN 2022**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjas
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 4 Juli 2022

Pembimbing I



Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

Pembimbing II



Septyaning Lusianti, M.Pd.
NIDN. 0722098601

Skripsi oleh :

NANTA DWI BAGUS PAKARSA

NPM: 17.1.01.09.0111

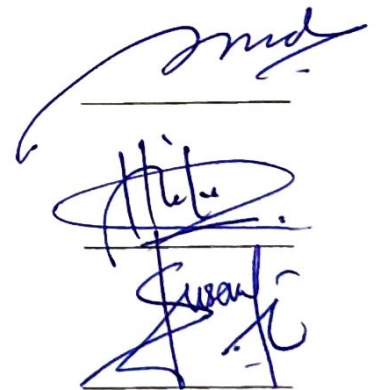
Judul:

**PENGARUH BENTUK LATIHAN *CONE SHOOT* DAN *WALL SHOOT*
DALAM OLAHRAGA BOLA BASKET TERHADAP AKURASI *FREE*
THROW PADA UKM BOLA BASKET UNIVERSITAS NUSANTARA
PGRI KEDIRI TAHUN 2022**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Penjas FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal : 18, Juli - 2022
Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : **Nur Ahmad Muharram, M.Or.**
2. Penguji I : **Dr. Wasis Himawanto, M.Or.**
3. Penguji II : **Septyaning Lusianti, M.Pd.**



Mengetahui,

Dekan FIKS



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Nanta Dwi Bagus Pakarsa

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tempat/tgl. Lahir : Tulungagung, 13 Januari 1999

NPM : 17.1.01.09.0111

Fak/Jur./Prodi : FIKS/ S1 PENJAS

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 4 Juli 2022

Yang menyatakan



NANTA DWI BAGUS P.

NPM. 17.1.01.09.0111

MOTTO

“Serahkanlah kuatirmu kepada TUHAN, maka Ia akan memelihara engkau !

Tidak untuk selama-lamanya dibiarkan-Nya orang benar itu goyah.”

(Mazmur 55:23)

Persembahan

Kupersembahkan karya ini untuk:

1. Ayah tercinta di Surga dan Ibu tercinta, yang selalu mendukung dan senantiasa berdoa untuk keberhasilanku guna meraih kesuksesan di masa depan.
2. Keluarga Besar yang telah membantu memberikan dorongan semangat, dukungan, motivasi selama penyusunan skripsi ini.
3. Sahabatku dan teman-teman yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah membantu dan memberikan baik itu tenaga dan pikiran guna menyelesaikan skripsi ini.

ABSTRAK

Nanta Dwi Bagus Pakarsa PENGARUH BENTUK LATIHAN *CONE SHOOT* DAN *WALL SHOOT* DALAM OLAHRAGA BOLA BASKET TERHADAP AKURASI *FREE THROW* PADA UKM BOLA BASKET UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN 2022. Skripsi, Penjas, FIKS UN PGRI Kediri, 2022.

Kata kunci : *Cone shoot*, *Wall shoot* dan Akurasi *Shooting*

Permainan bolabasket adalah suatu olahraga berkelompok yang terdiri atas 2 tim yang berlawanan, dimana tujuan permainan bolabasket adalah untuk memperoleh skor/poin dengan cara memasukkan bola ke dalam *ring*. Metode latihan *Cone Shoot* dan *Wall Shoot* dilaksanakan dengan cara berulang ulang (*drill*). Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik penelitian eksperimen dengan bentuk *pretest-posttest* desain. Populasi dalam penelitian ini adalah Tim Putra UKM Basket yang berjumlah 12 orang. Instrumen yang digunakan adalah latihan *Cone Shoot* dan *Wall Shoot* dan tes *shooting*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Pelaksanaan penelitian dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan.

Hasil perhitungan menggunakan program komputer SPSS 25, Kelompok *Cone Shoot* memiliki tingkat signifikan sebesar 4,242 *pretest* dan *posttest* 5,508. Pada uji normalitas yang mana $0,099 > 0,05$ dan $0,200 > 0,05$ jadi dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Pada uji homogenitas memiliki tingkat signifikan sebesar 0,184 yang mana hasil lebih dari ($>$) taraf signifikan 0,05. Tingkat signifikan uji homogenitas data tersebut memiliki kesamaan atau tingkat signifikan varian. Dan pada uji t nilai signifikan *pretest* sebesar 0,002 yang mana angka tersebut lebih kecil dari ($<$) taraf signifikan 0,05 dan nilai rata-rata dari hasil *posttest* sebesar 6,833 yang mana nilai tersebut lebih besar dari ($>$) t tabel 2,466. Sehingga hipotesis H_a diterima karena memiliki pengaruh signifikan terhadap keterampilan *shooting free throw*. Sedangkan Hasil perhitungan menggunakan program komputer SPSS 25, Kelompok *Wall Shoot* memiliki tingkat signifikan sebesar 2,449 *pretest* dan *posttest* 3,316. Pada uji normalitas yang mana $0,051 > 0,05$ dan $0,157 > 0,05$ jadi dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Pada uji homogenitas memiliki tingkat signifikan sebesar 0,184 yang mana hasil lebih dari ($>$) taraf signifikan 0,05. Tingkat signifikan uji homogenitas data tersebut memiliki kesamaan atau tingkat signifikan varian. Dan pada uji t nilai signifikan *pretest* sebesar 0,047 yang mana angka tersebut lebih kecil dari ($<$) taraf signifikan 0,05 dan nilai rata-rata dari hasil *posttest* sebesar 4,438 yang mana nilai tersebut lebih besar dari ($>$) t tabel 2,466. Sehingga hipotesis H_a diterima karena memiliki pengaruh signifikan terhadap keterampilan *shooting free throw* Tim Putra UKM Bolabasket.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Kami panjatkan atas kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan Skripsi ini dapat diselesaikan. Penyusun Skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Penjaskes.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr.Sulistiono, M.Si selaku Dekan FIKS
3. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd selaku Ketua Jurusan Penjas
4. Nur Ahmad Muharam, M.Or selaku Dosen Pembimbing I Skripsi
5. Septyaning Lusianti, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II Skripsi
6. Rendhitya Prima, M.Pd selaku Pembina UKM Basket Universitas Nusantara PGRI Kediri
7. Seluruh Anggota UKM Basket Universitas Nusantara PGRI Kediri
8. Kedua Orang tua saya yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
9. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan solusi dan membantu untuk menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri , 4 Juli 2022



Nanta Dwi Bagus Pakarsa

NPM. 17.1.01.09.0111

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II : KAJIAN TEORI dan HIPOTESIS	
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Bola Basket.....	7
2. Hakikat Shooting Bola Basket.....	14
3. Hakikat Kondisi Fisik	18
4. Hakikat Latihan.....	24
5. Hakikat Biomekanika Gerak	31
6. Hakikat Fisiologi Olahraga.....	38
7. Fisiologi Otot Lengan	41
8. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) UN PGRI Kediri .	43
B. Kajian Hasil Peneliti Terdahulu	45
C. Kerangka Berpikir	46
D. Hipotesis Penelitian	48

BAB III	: METODE PENELITIAN	
A.	Variabel Penelitian	49
1.	Identifikasi Variabel Penelitian	49
a.	Variabel <i>Independen</i> / Bebas	49
b.	Variabel <i>Dependen</i> / Terikat	49
B.	Pendekatan dan Teknik Penelitian.....	50
1.	Pendekatan Penelitian	50
2.	Teknik Penelitian	50
C.	Tempat Dan Waktu Pelaksanaan.....	51
1.	Tempat Penelitian	51
2.	Waktu Penelitian.....	51
D.	Populasi Dan Sampel Penelitian.....	51
1.	Populasi	51
2.	Sampel.....	52
E.	Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	54
1.	Pengembangan Instrumen	54
2.	Validasi Instrumen	57
3.	Langkah-langkah Pengumpulan Data	58
F.	Teknik Analisis Data	59
1.	Jenis Analisis	59
2.	Norma Keputusan	61
BAB IV	: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A.	Deskripsi Data Variabel.....	62
1.	Deskripsi Data Variabel Bebas	63
2.	Deskripsi Data Variabel Terikat	64
B.	Analisis Data	67
1.	Prosedur Analisis Data	68
2.	Hasil Analisis Data	68
a.	Uji Normalitas	68
b.	Uji Homogenitas.....	71

c. Uji Hipotesis.....	73
3. Interpretasi Hasil Analisis Data	77
C. Pembahasan.....	78
BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	79
B. Implikasi	79
C. Keterbatasan Penelitian.....	80
D. Saran-saran.....	81
Daftar Pustaka	82
Lampiran-lampiran.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel		halaman
2.1	: Kerangka Berpikir	47
3.1	: Rancangan Penelitian	51
3.2	: Data Sampel	53
3.3	: Indikator Penilaian.....	56
3.4	: Norma Penilaian	56
4.1	: Hasil <i>Pretes</i> dan <i>Postest</i> Keterampilan <i>Shooting Free Throw</i> Kelompok <i>Cone Shoot</i>	65
4.2	: Hasil <i>Pretes</i> dan <i>Postest</i> Keterampilan <i>Shooting Free Throw</i> Kelompok <i>Wall Shoot</i>	66
4.3	: Hasil <i>Pretes</i> dan <i>Postest</i> Keterampilan <i>Shooting Free Throw</i> Kelompok <i>Controll</i>	67
4.4	: Hasil data Uji normalitas Kelompok <i>Cone Shoot</i>	69
4.5	: Hasil data Uji normalitas Kelompok <i>Wall Shoot</i>	70
4.6	: Hasil data Uji normalitas Kelompok <i>Controll</i>	71
4.7	: Hasil Uji Homogenitas Kelompok <i>Cone Shoot</i>	72
4.8	: Hasil Uji Homogenitas Kelompok <i>Wall Shoot</i>	72
4.9	: Hasil Uji Homogenitas Kelompok <i>Controll</i>	73
4.10	: Hasil Uji t Kelompok <i>Cone Shoot</i>	74
4.11	: Hasil Uji t Kelompok <i>Wall Shoot</i>	75
4.12	: Hasil Uji t Kelompok <i>Controll</i>	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar		halaman
2.1	: Gerakan <i>Dribble</i>	8
2.2	: Gerakan <i>Passing</i>	9
2.3	: Gerakan <i>Overhead Pass</i>	10
2.4	: Gerakan <i>Chest Pass</i>	10
2.5	: Gerakan <i>Bounce Pass</i>	11
2.6	: Gerakan <i>Hook Pass</i>	12
2.7	: Gerakan <i>Under Pass</i>	12
2.8	: Gerakan <i>Shooting</i>	13
2.9	: Gerakan <i>One Hand Shoot</i>	15
2.10	: Gerakan <i>Free Throw</i>	15
2.11	: Gerakan <i>Jump Shoot</i>	16
2.12	: Gerakan <i>Three Point Shoot</i>	17
2.13	: Gerakan <i>Hook Shoot</i>	17
2.14	: Gerakan <i>Lay Up Shoot</i>	18
4.1	: Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Akurasi <i>shooting</i> Kelompok <i>Cone Shoot</i>	65
4.2	: Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Akurasi <i>shooting</i> Kelompok <i>Wall Shoot</i>	66
4.3	: Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Akurasi <i>shooting</i> Kelompok <i>Controll</i>	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		halaman
1	: Rubik Penilaian	85
2	: Surat Pengantar Ijin Penelitian	87
3	: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari UKM Basket	88
4	: Surat Pengesahan.....	89
5	: Sertifikat Bebas Plagiasi	90
6	: Berita Acara Kemajuan Bimbingan.....	91
7	: Hasil Penilaian <i>Pretest</i>	93
8	: Hasil Penilaian <i>Postest</i>	94
9	: Dokumentasi Penelitian	95
10	: Program Latihan	99

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan manusia pastilah mengalami proses belajar mulai dari belajar untuk merangkak, berdiri, berjalan, berlari, duduk dan sebagainya. Bisa dibayangkan aktivitas gerak pada manusia tidak bisa terlepas dalam kehidupan sehari-hari. Di dalam aktivitas gerak manusia dapat ditempuh dengan berbagai cara, salah satu cara yang paling sederhana adalah berolahraga. Dengan berolahraga secara rutin dan teratur manusia sudah dapat menikmati hidup sehat.

Menurut (Giriwijoyo, 2012) Olahraga adalah “Serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak “.

Olahraga juga bisa ditemukan pada pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas). Di dalam pembelajaran Penjas terdapat berbagai macam bentuk olahraga seperti, sepak bola, bola basket, bola voli, renang, bulutangkis, *out bond*, dan lain-lain. Semua olahraga tersebut dapat membantu tubuh manusia menjadi lebih segar dan bugar. Sebaliknya jika tidak pernah berolahraga sama sekali maka tubuh manusia pasti kelihatan tidak bugar, sangat lamban dalam beraktivitas sehari-hari, dan parahnya lagi dapat membuat penyakit gampang menyerang tubuh. Dari berbagai macam olahraga yang ada di Indonesia , olahraga Bola Basket adalah salah satu olahraga yang paling ngetrend atau banyak digemari dikalangan anak-anak, remaja sampai dewasa saat ini. Permainan Bola Basket

sendiri pertama kali diciptakan oleh Dr. James Naismith pada tahun 1891 di Amerika Serikat. Dr. James Naismith adalah seorang pengajar di Springfield College Amerika Serikat. Dulu Naismith menciptakan permainan ini untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan dan dimainkan di suatu ruangan tertutup (*indoor*). Olahraga Bola Basket secara umum adalah olahraga berkelompok yang terbagi menjadi 2 tim yang setiap tim beranggotakan 5 orang pemain, kedua tim tersebut saling bertanding mencetak poin atau angka dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Dalam olahraga Bola Basket memiliki beberapa teknik dasar yang harus dipahami dan dikuasai oleh pemain, yaitu *Dribbling, Passing, Shooting, Lay Up, Pivot* dan *Rebound*. Dari berbagai teknik dasar tersebut, shooting adalah salah satu teknik yang paling penting dikuasai oleh pemain. *Shooting* yang akurat sangat efektif untuk mencetak banyak poin.

Shooting dalam olahraga Bola Basket terdapat beberapa jenis seperti *free throw, three point shoot, jump shoot, lay up shoot, two handed set shoot* dan *one handed set shoot*. *Shooting* terlihat sangat sederhana atau bisa dibilang tinggal melempar bola, namun sebenarnya shooting adalah salah satu teknik yang paling susah atau kompleks di antara teknik yang lainnya. *Shooting* membutuhkan koordinasi gerak yang baik. Dalam olahraga Bola Basket terdapat istilah *BEEF* (*Balance, Eyes, Elbow, Follow through*), di mana sikap badan harus seimbang dengan pandangan mata fokus menghadap ring basket, kemudian siku membentuk seperti sudut 90° dan diakhiri dengan gerakan lanjutan. Selain itu dalam olahraga Bola Basket seorang pemain tidak bisa selalu mendapatkan

posisi *shooting* yang ideal sehingga menimbulkan tingkat kesulitan dalam melakukan *shooting*.

Terkait dengan pentingnya Teknik *Shooting* tersebut, Peneliti mencoba melakukan observasi pada UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Bola Basket Universitas Nusantara PGRI Kediri khususnya tim putra. Dari hasil observasi peneliti, mayoritas tim putra UKM Bola Basket Universitas Nusantara PGRI Kediri masih kurang memiliki akurasi dalam melakukan *shooting* khususnya dalam *shooting free throw*. Terlihat pada setiap latihan Tim Putra UKM Basket Universitas Nusantara PGRI Kediri saat melakukan *shooting free throw* bola yang dilepaskan hanya sedikit lengkungannya sehingga yang terjadi bola sering kali hanya menyentuh bagian depan atau ujung ring basket. Selain itu bentuk latihan *shooting* yang diberikan oleh pelatih seringkali hanya dilaksanakan saat sela sela latihan . Melihat tingkat kompetitif olahraga Bola Basket yang sangat tinggi, *Shooting* sangat berpengaruh pada suatu keberhasilan atau kemenangan suatu pertandingan. Pada saat pandemi Covid-19 seperti ini adalah tambahan masalah bagi para pemain karena adanya pembatasan intensitas latihan. Maka dari itu Tim Putra UKM Bola Basket Universitas Nusantara PGRI Kediri membutuhkan bentuk-bentuk latihan atau drill *Shooting* baru yang efektif sehingga dapat meningkatkan tingkat akurasi *shooting* sesuai dengan porsi latihan pada saat pandemi ini.

Dari uraian tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengembangan bentuk latihan drill *shooting* dengan metode *Cone Shoot* dan *Wall Shoot*. Metode latihan *Cone Shoot* dan *Wall Shoot* dilaksanakan dengan cara berulang

ulang (*drill*) mempunyai konsep latihan yang bervariasi sehingga pemain tidak merasa bosan atau jenuh. Sebaliknya pemain diharapkan pemain UKM Bola Basket Universitas Nusantara PGRI Kediri dapat meningkatkan akurasi dan rasa percaya diri pada saat melakukan *shooting* khususnya *free throw*.

B. Identifikasi Masalah

Seperti yang sudah dijelaskan di latar belakang masalah, masalah yang akan diambil oleh Peneliti adalah kemampuan *shooting free throw* pada Tim Putra UKM Basket Universitas Nusantara PGRI Kediri akurasi tembakannya masih kurang dan perlu adanya perbaikan. Kebanyakan pada saat melaksanakan *shooting free throw* bola yang dilepaskan hanya sedikit lengkungannya sehingga yang sering terjadi bola hanya mengenai bagian depan atau bagian ujung ring basket. Selain itu latihan *shooting free throw* yang hanya dilakukan disela-sela waktu latihan bisa dibilang belum bisa meningkatkan kemampuan *shooting free throw* para pemain secara optimal. Melihat penjelasan diatas Peneliti bermaksud memberi tambahan atau saran kepada pelatih Tim Putra Universitas Nusantara PGRI Kediri yaitu berupa bentuk latihan *shooting free throw Cone Shoot* dan *Wall Shoot*.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan yang telah dijabarkan diatas, cukup banyak permasalahan yang ditemukan. Oleh karena itu peneliti tidak meneliti seluruh permasalahan yang ada, peneliti memberi batasan masalah. Dalam penelitian ini peneliti membatasi permasalahan pada, “

Pengaruh bentuk latihan *Cone Shoot* dan *Wall Shoot* terhadap akurasi *shooting free throw* pada Tim Putra UKM Bola Basket Universitas Nusantara PGRI Kediri “.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh bentuk latihan *shooting Cone Shoot* terhadap peningkatan akurasi *shooting free throw* pada tim putra UKM Bola Basket Universitas Nusantara PGRI Kediri ?
2. Adakah pengaruh bentuk latihan *shooting Wall Shoot* terhadap peningkatan akurasi *shooting free throw* pada tim putra UKM Bola Basket Universitas Nusantara PGRI Kediri ?

E. Tujuan Penelitian

Setiap melakukan penelitian pasti ada tujuan-tujuan tertentu . Tujuan dalam peneltian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh pengembangan bentuk latihan *Cone Shoot* terhadap peningkatan akurasi *shooting free throw* pada tim putra UKM Bola Basket Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Untuk mengetahui pengaruh pengembangan bentuk latihan *Wall Shoot* terhadap peningkatan akurasi *shooting free throw* pada tim putra UKM Bola Basket Universitas Nusantara PGRI Kediri.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat memberikan beberapa kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang Pendidikan Jasmani khususnya dalam olahraga Bola Basket.
- b. Dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi pemain maupun pelatih dalam upaya meningkatkan akurasi *shooting* khususnya *free throw* dalam olahraga bola basket.
- c. Dapat dijadikan bahan rujukan penelitian selanjutnya, sehingga penelitian selanjutnya akan lebih baik dan dengan bahasan yang lebih mendalam.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi tim putra UKM Bola Basket Universitas Nusantara PGRI Kediri, dengan penelitian ini diharapkan dapat lebih meningkatkan akurasi dan menguasai keterampilan *shooting* khususnya *free throw*.
- b. Bagi pelatih Bola Basket, penelitian ini dapat menjadi masukan atau tambahan pemikiran untuk menyusun program latihan agar dalam melakukan latihan menggunakan landasan ilmiah sehingga pada saat latihan lebih efektif dan efisien untuk mencapai prestasi yang lebih baik.
- c. Bagi umum, penelitian ini dapat menambah informasi dan referensi dalam upaya mensosialisasikan olahraga bola basket serta meningkatkan kemampuan dalam bermain bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Amber, Vic. (2013). *Petunjuk Untuk Pelatih Dan Pemain Bolabasket*. Bandung: Pioner Jaya.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek IV*. Bina Aksara.
- Armour, K. (2011). *Sport Pedagogy*. Pearson Education Limited.
- Budiwanto. (2012). *Metodologi Pelatihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Danny Mielke. (2007). *Teknik Melempar Bola Basket (Passing)*. Materi Olahraga. <https://www.materiolahraga.com/2018/07/teknik-dasar-permainan-bola-basket.html>
- Ekawati, Mega (2016). Pengaruh Metode Latihan *Shooting* ke Dinding dan Terhadap Keterampilan Teknik Dasar *Shooting*
- FIBA (2014). Terjemahan PP PERBASI Peraturan Resmi Permainan Bola Basket. Tanpa Penerbit.
- Giriwijoyo, S. (2012). *Ilmu Faal Olahraga, Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga untuk Kesehatan Dan Untuk Prestasi*.
- Hadjarati. (2011). *Teknik Shooting/Menembak dalam Bola Basket dan Gambarnya*. Menti Olahraga. <https://www.materiolahraga.com/2019/03/teknik-shooting-bola-basket.html>
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Kosasih, D. (2009). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: CV. Elwas Offset.
- Madri. (2012). *The Basic Learning Basketball Technique*. Padang: Sukabina Press.
- Morgan Wootten. (2003). *Coaching Basketball Successfully (canada)*. Human Kinetics.
- Mylsidayu, Apta Dkk. (2015). *Ilmu Kepeatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Nuril Ahmad. (2007). *Permainan Bolabasket*. Solo :Era Intermedia.
- Oliver, J. (2009). *Dasar-Dasar Bola Basket (Cara Yang Lebih Baik Untuk*

Mempelajarinya). Pakar Raya.

- Perbasi. (2018). *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: Perbasi.
- R. Akdon. (2012). *Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika*. Alfabeta.
- Sitepu, I. D. (2018). Manfaat Permainan Bola Basket untuk Anak usia Dini. *Jurnal Prestasi*.
- Sucipto, dkk. (2010). *Permainan Bolabasket*. FPOK UPI.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengertian Latihan Menurut Para Ahli - Trigonal Media*.
<https://www.trigonalmedia.com/2014/11/pengertian-latihan-menurut-para-ahli.html>
- Susilana, R. dkk. (2006). *Kurikulum & Pembelajaran*. FIP UPI.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. UNP. Padang.
- Wiarto, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wiarto, Giri. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wissel. (2013). *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Yudiana, Yuyun. (2011). *Latihan Fisik*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.