

PENGARUH METODE LATIHAN *BURPEE* TERHADAP PRESENTASE

SHOOTING FREETHROW

TIM BASKET SMA NEGERI KANDAT

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

DIDI HERMAWAN

NPM : 2015030039

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2024

Skripsi oleh:

DIDI HERMAWAN

NPM: 2015030039

Judul:

**PENGARUH METODE LATIHAN *BURPEE* TERHADAP PRESENTASE
SHOOTING FREETHROW TIM BASKET SMA NEGERI KANDAT**

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

Tanggal: 09 Juli 2024

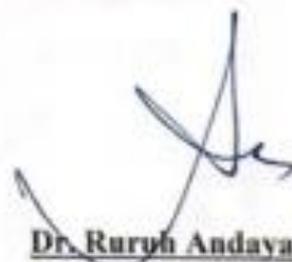
Pembimbing I



Rendhitva Prima Putra, M.Pd.

NIDN. 0714078903

Pembimbing II



Dr. Ruruh Andayani Bakti, M.Pd.

NIDN. 0725018205

Skripsi oleh:

DIDI HERMAWAN

NPM: 2015030039

Judul:

**PENGARUH METODE LATIHAN *BURPEE* TERHADAP PRESENTASE
SHOOTING FREETHROW TIM BASKET SMA NEGERI KANDAT**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal : 9 Juli 2024

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Rendhitya Prima Putra, M.Pd.
2. Penguji I : Drs. Sugito, M.Pd.
3. Penguji II : Dr. Ruruh Andayani Bekt, M.Pd.



Mengetahui,

Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or

NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Didi Hermawan
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat/tgl. Lahir : Kediri/ 15 November 1999
NPM : 2015030039
Fak/Jur./Prodi : FIKS/SI PENJASKESREK

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, 25 Juli 2024

Yang Menyatakan



DIDI HERMAWAN

NPM: 2015030039

Motto :

Jikalau engkau mengalami kebuntuan, segeralah cari jalan lain,
Jikalau engkau menemukan jalan bercabang, pilihlah sesuai keinginan hati,
Jikalau engkau merasa kesusahan, ingatlah bahwa engkau masih ada kawan,
Segala sesuatu akan terasa menyenangkan dan menenangkan,
Disaat engkau selalau bersyukur pada saat menghadapinya
(Trululu, 2024)

Abstrak

Didi Hermawan Pengaruh Metode Latihan *Burpee* Terhadap Presentase *Shooting Freethrow* Tim Basket SMA Negeri Kandat

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pengaruh dari metode latihan menggunakan *burpee* terhadap presentase *shooting freethrow* pada tim basket SMA Negeri Kandat. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan cara melakukan treatment yang akan di tes menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Pada penelitian ini terdapat 15 orang sebagai sample yang dipilih menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria siswa SMA Negeri Kandat dan juga siswa yang ikut dalam ekstrakurikuler basket. Berdasarkan hasil *freethrow* sebelum menggunakan metode latihan *burpee* memiliki kategori kurang sekali ada 5 orang atau 33,3% dan kategori kurang ada 9 orang atau 60% sedangkan untuk kategori cukup ada 1 orang atau 6,7%. Setelah dilakukan metode latihan *burpee* pada kategori cukup ada 1 orang atau 6,7% dan kategori baik ada 14 orang atau 93,3%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pada presentase *shooting freethrow* setelah dilakukannya metode latihan menggunakan *burpee*.

Kata Kunci : *Burpee, Shooting Freethrow, dan Basket*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Burpee* Terhadap Presentase *Shooting Freethrow* Tim Basket SMA Negeri Kandat” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram. M.Or selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Rendhitya Prima Putra, M.Pd. selaku dosen pembimbing
5. Dr. Ruruh Andayani Bakti, M.Pd. selaku dosen pempimbing
6. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada saya.
7. Teman-teman dari tim basket SMA Negeri Kandat.

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

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samodra luas.

Kediri, 25 Juli 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Didi Hermawan', written over a horizontal line that extends across the page.

DIDI HERMAWAN
NPM: 2015030039

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II : KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Bola Basket	7
2. Hakikat Latihan	12
3. Hakikat Latihan <i>Burpee</i>	16
4. Hakikat <i>Shooting Freethrow</i>	19
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	22
C. Kerangka Berfikir	25
D. Hipotesis	26

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian	27
1. Identifikasi Variabel Penelitian	27
2. Definisi Operasional	28
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	29
1. Pendekatan Penelitian	29
2. Teknik Penelitian	30
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
1. Tempat Penelitian	31
2. Waktu Penelitian.....	31
D. Populasi dan Sampel Penelitian	31
1. Populasi.....	31
2. Sampel	31

E. Instrumen Penelitian	32
1. Pengembangan Instrumen.....	32
2. Validasi dan Reabilitas Instrumen	33
F. Teknik Pengumpulan Data.....	33
G. Teknik Analisis Data	34
1. Uji Prasyarat	34
2. Uji Hipotesis	35
 BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Variabel.....	36
1. Deskripsi Data Variabel Bebas	36
2. Deskripsi Daa Variabel Terikat	36
B. Analisis Data.....	39
1. Prosedur Analisis Data.....	39
2. Hasil Analisis Data	40
3. Interpretasi Hasil Analisis Data	41
C. Pengujian Hipotesis	42
D. Pembahasan	42
 BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Simpulan	44
B. Implikasi	44
C. Saran	44
Daftar Pustaka	46
Lampiran-lampiran.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.2 : Tabel Eksperimen.....	30
3.5 : Tabel <i>Asesment</i>	33
4.1 : Tabel Variabel Terikat.....	36
4.2 : Tabel Data Variabel	38
4.3 : Tabel Uji Normalitas	40
4.4 : Tabel Uji Homogenitas	41
4.5 : Tabel Uji Hipotesis.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.3 : Gerakan <i>Burpee</i>	17
2.4 : Gerakan <i>Shooting Freethrow</i>	20
4.2 : Gambar <i>Chart</i> Variabel Terikat	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	50
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian	51
Lampiran 3. Program Latihan	52
Lampiran 4. Catatan Hasil <i>Pre-test</i>	53
Lampiran 5. Catatan Hasil <i>Post-test</i>	54
Lampiran 6. Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Shooting Freethrow</i>	55
Lampiran 7. Deskriptif Statistik	56
Lampiran 8. Uji Normalitas.....	57
Lampiran 9. Uji Homogenitas	58
Lampiran 10. Uji Hipotesis	59
Lampiran 11. T- Tabel	60
Lampiran 12. Dokumentasi <i>Pre-test</i>	61
Lampiran 13. Dokumentasi Treatment	62
Lampiran 14. Dokumentasi Post-test	63
Lampiran 15. Berita Acara Bimbingan Skripsi (Depan).....	64
Lampiran 16. Berita Acara Bimbingan Skripsi (Belakang)	65
Lampiran 17. Sertifikat Plagiasi.....	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga pada masa sekarang sangatlah penting bagi tiap manusia yang dimana berguna untuk meningkatkan atau menjaga kesehatan yang dimana dalam beberapa tahun terakhir dihantui dengan adanya *pandemic Covid-19* yang hal itu membuat setiap orang kurang beraktifitas sehingga hal itu membuat tingkat kesehatan dan kebugaran tiap orang menjadi menurun. Dengan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat diharapkan dapat menjadi salah satu unsur pendukung terciptanya pembangunan Nasional (Septiana, 2016). Di dalam kehidupan sehari-hari olahraga dapat perhatian besar untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran jasmani. Maupun pencapaian prestasi bagi manusia (Supiati et al., 2021). Kegiatan olahraga di tanah air untuk mencari bibit-bibit atlet dan atlet berprestasi harus memerlukan perhatian dan pembinaan khusus (Pasaribu, 2022). Sekolah atau universitas tempat dimana para siswa belajar dan melakukan aktivitas olahraga saat pelajaran olahraga maupun di luar jam sekolah seperti kegiatan ekstrakurikuler atau unit kegiatan mahasiswa olahraga (Harahap & Sinulingga, 2021).

Dengan memasyarakatnya olahraga pada zaman sekarang Bola basket semakin diketahui oleh kebanyakan masyarakat, permainan bola basket juga dapat dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh

mereka yang kekurangan dalam hal fisik. Bola basket ditemukan sebagai olahraga dalam ruangan (*indoor sport*) dan sekarang dimainkan baik di dalam maupun luar ruangan. Permainan bola basket dapat menimbulkan rasa puas bagi orang yang melihatnya, apabila dalam permainan tersebut pemain mampu bermain dengan baik, melakukan teknik-teknik permainan dengan benar, disertai kerja sama antar pemain dalam satu tim yang baik, membuat tim akan lebih tangguh dan susah untuk dikalahkan (Septiana, 2016).

Permainan bola basket diciptakan oleh Dr. James A. Naismith pada tahun 1891. Bola basket dimainkan oleh 2 (dua) regu yang masing masing berjumlah 5 (lima) orang. Dalam permainan ini setiap regu berusaha mencetak poin sebanyak banyaknya dengan dengan cara memasukan bola ke keranjang lawan, dan juga saat dalam mode bertahan harus mencegah lawan memasukan bola ke keranjang (Budiman & Ray, 2021). Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang digemari oleh orang banyak, khususnya pelajar dan mahasiswa. Selain untuk tujuan kesegaran jasmani, permainan bola basket ini mempunyai nilai-nilai yang bermanfaat baik secara fisik maupun sosial. Hal ini dilihat banyaknya kompetisi bola basket yang di guslirkan baik di tingkat SD, SMP, SMA, maupun tingkat mahasiswa dan dalam pemain bola basket kerjasama sangatlah penting karena bola basket di mainkan oleh 5 orang pemain (Sungkawa & Harwanto, 2020). . Oleh karena itu untuk bisa bermain bola basket harus menguasai teknik bermain bola basket dan untuk dapat melakukan permainan bola basket, seseorang harus menguasai teknik-teknik dasar bermain bola basket dengan baik secara individu. Bola basket bukan permainan tim saja tetapi juga merupakan permainan yang

membutuhkan keterampilan individu (Septiana, 2016). Ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain bola basket seperti yang di tulis dalam buku dasar-dasar bola basket yaitu : 1. *Stance* (bentuk tubuh) 2. *Pivot* (perputaran) 3. *Ballhandling* (Penguasaan bola) 4. *Passing dan catching* (mengumpan dan menangkap) 5. *Shooting* (menembak) 6. *Lay up shoot* 7. *Dribbling*

Dari semua teknik dasar, *shoot* (menembak) merupakan yang paling penting karena *shoot* (menembak) merupakan segala usaha memasukkan bola ke dalam ring (basket) untuk memperoleh point atau nilai (Lubis, 2020). *Shooting* merupakan keterampilan gerak yang memiliki karakteristik dominan keterampilan terbuka (*open skill*), keterampilan diskrit (*discrete skill*), dan keterampilan kasar (*gross skill*). Dalam pelaksanaan permainan bola basket yang sebenarnya, keterampilan *shooting* banyak dipengaruhi oleh situasi dan kondisi saat permainan berlangsung, yang terpenting dari keterampilan *shooting* dalam permainan bola basket yang sebenarnya adalah bola masuk ke dalam ring basket (Sampurno & Qohhar, 2020).

Banyaknya pertandingan atau kejuaraan yang diadakan di daerah Karesiden Kediri dapat menjadi wadah yang tepat bagi tim bola basket SMAN KANDAT dalam menunjukkan dan menguji kemampuannya dalam sebuah kejuaraan. Adanya pandemic dalam beberapa tahun terakhir membuat beberapa kejuaraan menjadi diundur dan dalam tahun ini ada banyak kejuaraan tingkat SMP ataupun SMA. Mulai dari Kota Kediri, Kabupaten Kediri, Kota Blitar, Tulungagung, dan masih banyak lagi. Bahkan tahun ini juga diselenggarakan Porprov Jatim yang dalam hasil akhir dimenangkan oleh tim Surabaya. SMA KANDAT juga mengikuti beberapa kejuaraan dengan hasil yang kurang maksimal. Dengan raihan terbaik hanya

mencapai *Semifinal*. Apakah penyebab tim basket SMAN KANDAT sampai sekarang belum dapat meraih medali dalam sebuah kejuaraan ?

Memperhatikan konsep tujuan permainan bola basket maka teknik *shooting* merupakan keterampilan teknik yang penting untuk dipelajari. Sehingga wajar jika dalam pembelajaran bola basket keterampilan teknik *shooting* dijadikan fokus utama pembelajaran, karena keterampilan *shooting* yang baik dapat menjadi penentu kemenangan dalam sebuah pertandingan. Dalam permainan bola basket, *shooting* adalah teknik permainan yang memiliki peran yang sangat sangat penting (Rustanto, 2017). Berdasar uraian diatas maka peneliti merasa harus menenukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *shooting*, yang dimana dimulai dari yang paling mudah yaitu *shooting freethrow* yang harusnya merupakan teknik *shooting* yang memiliki presentase tinggi karena dalam pelaksanaannya tidak terdapat gangguan dari pihak lawan dan juga dengan jarak yang tidak terlalu jauh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan tersebut di atas, dapat diidentifikasi permasalahan yang timbul adalah belum mengetahui metode yang tepat untuk tim bola basket SMAN KANDAT dalam melakukan latihan *shooting*, dan akan menguji dengan metode latihan *burpee*.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ditemukan, peneliti ingin meneliti tentang pengaruh dari metode latihan *shooting freethrow* menggunakan *burpee*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, serta batasan masalah tersebut diatas maka masalah dalam penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: “Pengaruh Metode Latihan *Burpee* Terhadap Presentase *Shooting Freethrow* Tim Basket SMAN KANDAT”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan jika menggunakan metode latihan *Burpee* terhadap presentase *shooting freethrow* Tim Basket SMAN KANDAT.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan juga permasalahan yang diteliti penelitian ini diharapkan dapat mempunyai manfaat sebagai berikut :

- a. Secara teoritis, diharapkan penelitian ini mampu memberikan pemahaman dan pengetahuan mengenai pengaruh metode latihan *Burpee* terhadap presentase *Freethrow* tim bola basket SMAN KANDAT.
- b. Secara praktis, diharapkan hal ini dapat membantu para Pembina, guru atau pelatih dalam meningkatkan presentase *freethrow* menggunakan metode latihan *Burpee*.
- c. Hasil dari penelitian ini bermanfaat untuk peneliti selanjutnya dengan tema sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh, dkk. (2016). “Analisis Gerak Free Throw Terhadap Keberhasilan Menembak di Tim Bola Basket FIK Universitas Negeri”. Jurnal analisis gerak free throw
- Ahmad, N. 2016. Pengaruh Model Pelatihan Hall Moon Shooting dan Knockout Shooting Terhadap Shooting Free Throw Pada Pemain Tri Darma Jombang. Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. 4 (3),127 – 133.
- Ahmadi, N. 2007. Permainan Bola Basket. Surakarta : Era Intermedia
- Amber, V. 2016. Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket. Bandung : Pionir Jaya.
- Arikunto, Suharsimi. (2009). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Arikunto, Suharsimi. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryanto, Budi. (2015). Teori dasar permainan bola basket. Yogyakarta: UNY Press
- Asmawana, dkk. (2019). “Analisis Keberhasilan Free Throw Pada Atlet Bola basket Putra Ikor Unesa Ditinjau Dari Segi Biomekanika”. Jurnal analisis keberhasilan free throw.
- Bompa & Buzzichelli. (2015). *Periodization Training for Sport*. Australia: Human Kinetics.
- Bompa, Tudor O. (2004). *Theory and Methodology of Training to Key Athletic Performance*. Canada: Kendall/Hunt Publishing Company.

- Candra, O. 2017. Pengaruh Metode Kooperatif Terhadap Keterampilan Bermain Bola Basket Pada Siswa Puteri Kelas VIII Di SMP Negeri 9 Pekanbaru. *Journal Sports Area*. 2(1), 45-52. Doi : 10.25299/sportarea. 2017. 2 (1), 49 – 52.
- Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Atas. (2010). *Petunjuk Teknis Pengembangan Bahan Ajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Dermawan, Budi. (2019). “Analisis Teknik Free Throw Shoot Pada Siswa SMA N 1 Depok Yogyakarta Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola (Sebuah Analisis Biomekanika)”. *Jurnal Analisa Teknik Free Throw Shoot Pada Siswa*
- Fakhi, S. A., & Barlian, E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. *Jurnal Performa*.
- Handayani, Ririn. (2020). *Metodologi Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Trussmedia Grafika.
- Kosasih, D. 2008. *Fundamental Basketball (first step to win)*. Semarang : Karangturi Media.
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA Press.
- Noor, Juliansyah. (2011). *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana.

- Notosoejitno. (2001). *Khazanah Pencak Silat*. Jakarta: CV Infomedika.
- Oliver, J. 2004. Dasar – dasar Bola Basket. United States Of America : Pakar
Raya
- P. Anindiyah, R. 2017. Perbandingan Metode bagian (Part Method) Terhadap
Hasil Shooting Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga
dan Kesehatan*. 05 (03). 490 – 495.
- P. Robbins, Stephen. (2009). *Perilaku Organisasi* Jakarta: Salemba Empat.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39
Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 81A
Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum.
- Rizky, M. Y., & Ruruh, P. (2021). *Buku Panduan Pelaksanaan
Praktikum Tes Pengukuran Olahraga*. Kediri: Universitas
Nusantara PGRI Kediri.
- Robianto, A., & Albert, M. M. (2023). Perbandingan Hasil Kemampuan
Biomotorik Pada Cabang Olahraga Bola Basket dan Bola Tangan.
Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education, 51.
- Sudijono, A. 2012. Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta : PT
Rajagrafindo Persada,

Sugianto, dan Wibowo. (2019). “Pengaruh Metode Latihan Shooting dengan Konsep BEEF Terhadap Keterampilan Shooting Free throw Bola Basket Pemula”. Jurnal Pengaruh Metode Latihan Shooting dengan Konsep BEEF.

Wissel, H. 2000. Steps To Succes Bola Basket.Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.