

**PENGARUH METODE *DRILL* TERHADAP TEKNIK
SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMAN MT
BOJONEGORO**

SKRIPSI

Skripsi ini

disusun sebagai salah satu syarat untuk

Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

oleh

Ferdian Angga Saputra

3220190356

UNUGIRI

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI
2023**

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegara, 25 Agustus 2023



Herdian Angga Saputra

NIM. 3220190356



UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Ferdian Angga Saputra

NIM : 3220190356

Judul : Pengaruh Metode *Drill Shooting* Dalam Permainan Bola Basket
Pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN MT Bojonegoro.

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing, sehingga bisa di ajukan untuk mendaftar sidang Skripsi.

Dosen Pembimbing I

Tanggal Disetujui



Mohamad Da'i, M.Pd
NIDN. 0719089401

Dosen Pembimbing II

Tanggal Disetujui



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd
NIDN. 0707048904

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Ferdian Angga Saputra

NIM : 3220190356

Judul : Pengaruh Metode *Drill Shooting* Dalam Permainan Bola Basket
Pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN MT Bojonegoro.

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan penguji pada hari Rabu tanggal ,
sehingga bisa di ajukan untuk tahap selanjutnya.

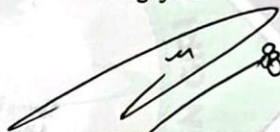
Dewan Penguji

Penguji I



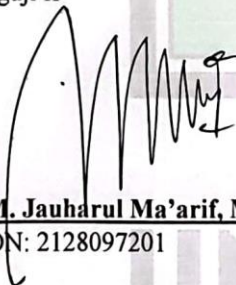
Nurman Ramadhan, M.Pd
NIDN: 0726039102

Penguji III



Mohamad Da'i, M.Pd
NIDN: 0719089401

Penguji II



K.M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I
NIDN: 2128097201

Penguji IV



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd
NIDN: 0707048904

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.
NIDN: 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd
NIDN: 0707048904

MOTTO

“Tetapi barang siapa bersabar dan memaafkan, sungguh yang demikian itu termasuk perbuatan yang mulia”.

(QS.Asy-Syura: 43)

“Hidup itu adalah cari sebanyak mungkin supaya hidup itu tidak tergantung banyak hal, Maka kecukupan itu berusaha sebanyak mungkin, banyak hal tidak kamu butuhkan bukan memenuhi semua kebutuhan kamu karena nafsu kamu ini tidak ada batasanya, jadi kesederhanaan adalah kunci kebahagiaan.”

-Gus Baha’-

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan rasa hormat, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan inspirasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini didedikasikan kepada keluarga, teman-teman, dan semua pihak yang telah memberikan dukungan dan inspirasi dalam perjalanan penelitian ini. Terima kasih atas segala kontribusi dan doa yang telah diberikan.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang maha pengasih dan maha penyayang. Puji syukur kami panjatkan atas kehadiran-Nya yang telah melimpahkan Rahmat dan nikmat sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : Pengaruh Metode Drill Terhadap Teknik Shooting Dalam Permainan Bola Basket Pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN MT Bojonegoro.” Laporan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Strata 1 di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

Namun tidak lepas dari semua itu, Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih kepada :

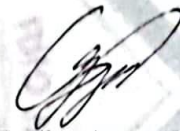
1. Bapak M.Jauharul Ma'arif, M.Pd.I, Selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Suna Giri Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Dr.Hilmy Aliriad, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Mohammad Da'I, M.Pd, Selaku Pembimbing 1 yang telah iklas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk saya menyelesaikan skripsi.
5. Bapak Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd., selaku Pembimbing 2 yang iklas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk membimbing saya menyelesaikan skripsi.
6. Seluruh Dosen dan Staf UNU Sunan Giri Bojonegoro Ynag telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Drs. H Mashadi, M.Pd, selaku kepala SMAN Model Terpadu Bojonegoro atas izinnya sehingga dapat melaksanakan penelitian di SMAN MT Bojonegoro.
8. Tri Atmojo Puguh Asmoro, S.Pd. selaku guru mata pelajaran PENJASKES di SMAN MT Bojonegoro, atas dukungan dan kerjasamanya.

9. Dan semua pihak turut membantu baik secara langsung maupun tak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas bantuan dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini.

Terimakasih atas segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak yang telah membantu tugas akhir Proposal Penelitian semoga mendapat balasan yang lebih baik dari Allah swt Tuhan Yang Maha Esa.

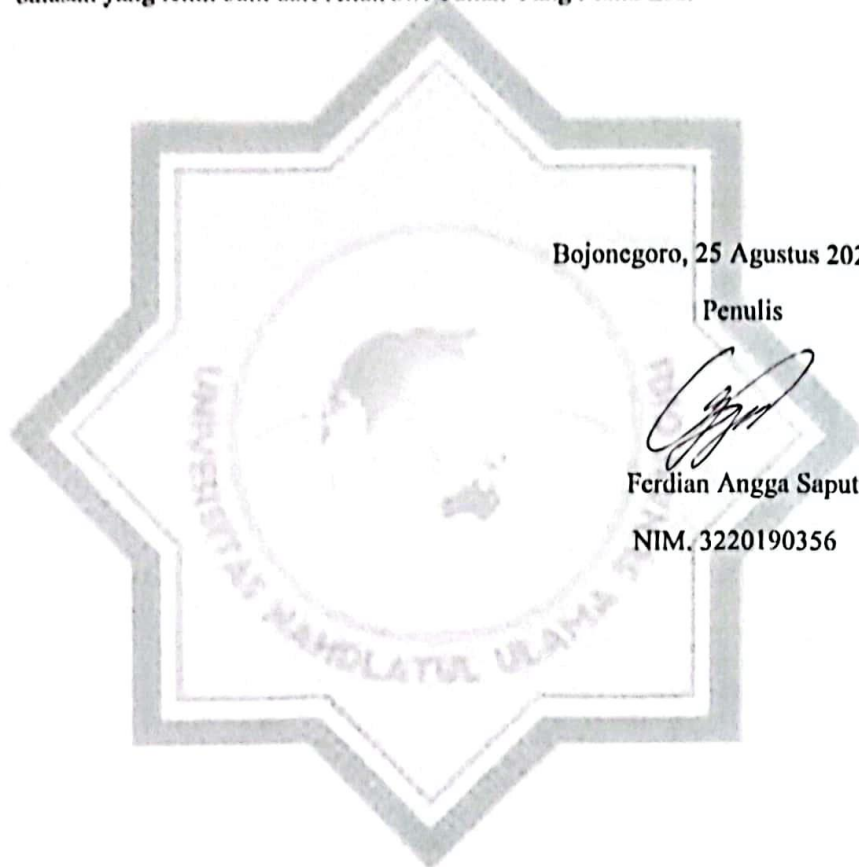
Bojonegoro, 25 Agustus 2023

Penulis



Ferdian Angga Saputra

NIM. 3220190356



UNUGIRI

ABSTRACT

Ferdian, Ferdian Angga Saputra. 2023. The Influence of the Drill Method on Shooting Techniques in Basketball Games among Extracurricular Students of SMAN MT Bojonegoro. Health and Recreation Physical Education Study Program Thesis. Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Main Advisor Mohammad Da'i, M.Pd and Assiant Advisor .Dr.Hilmy Aliriad, M.Pd,

Keywords: drill shoot, shooting from a close range (free throw shoot)

This research aims to determine the effect of drill shoot training on improving the ability to shoot from a close range (free throw shoot) among extracurricular basketball students at SMAN MT Bojonegoro. This study employed a pre-experimental design with a one-group pre-test post-test design. The population in this study consisted of all members participating in the extracurricular basketball program at SMAN MT Bojonegoro, totaling 25 players. The sample, selected through total sampling, also included 25 players. The instrument used was a test of shooting skills from five positions/areas. Data analysis utilized the t-test. The results of the analysis indicated that "There is a significant influence of drill shoot training on the improvement of the ability to shoot from a close range (free throw shoot) among extracurricular basketball students at SMAN MT Bojonegoro," with a calculated t-value of $9.337 > t\text{-table}$ value of 2.13, and a significance level of $0.000 < 0.05$. The percentage increase was 15.40%, while the difference between the pretest and posttest was 3.68.

ABSTRAK

Ferdian, Ferdian Angga Saputra. 2023. Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Teknik Menembak dalam Permainan Bola Basket di Kalangan Siswa Ekstrakurikuler SMAN MT Bojonegoro. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing Utama Mohammad Da'i, M.Pd dan Pembimbing Pendamping Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd.

Kata Kunci: latihan drill, menembak dari jarak dekat (*free throw*)

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan pengaruh latihan drill terhadap peningkatan kemampuan menembak dari jarak dekat (*free throw*) di kalangan siswa ekstrakurikuler bola basket di SMAN MT Bojonegoro. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan desain pre-test post-test satu kelompok. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari seluruh anggota yang mengikuti program ekstrakurikuler bola basket di SMAN MT Bojonegoro, dengan jumlah total 25 pemain. Sampel, yang dipilih melalui total sampling, juga terdiri dari 25 pemain. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan menembak dari lima posisi/area. Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa "Terdapat pengaruh signifikan dari latihan drill terhadap peningkatan kemampuan menembak dari jarak dekat (*free throw*) di kalangan siswa ekstrakurikuler bola basket di SMAN MT Bojonegoro," dengan nilai t hitung sebesar $9,337 >$ nilai t tabel sebesar 2,13, dan tingkat signifikansi sebesar $0,000 <$ 0,05. Persentase peningkatan sebesar 15,40%, sedangkan perbedaan antara *pretest* dan *posttest* sebesar 3,68.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.6 Definisi Istilah	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	7
2.1 Tinjauan Pustaka	7
2.2 Dasar Teori	10
2.2.1 Pendidikan Jasmani	10
2.2.2 Permainan bola besar	12
2.2.3 Permainan Bola Basket	12
2.2.4 Latihan	16
2.2.5 Teknik Shooting	22
2.2.6 Ekstrakurikuler	33
2.2.7 Metode Drill	34
2.2.8 <i>Drill Shoot</i>	35
2.2.9 Tembakan Jarak Dekat (<i>free throw</i>)	35
2.2.10 Tembakan Jarak Jauh (<i>Three Point Shoot</i>)	36
2.2.11 Daerah Tembakan	36
2.3 Kerangka Berpikir	38
2.4 Hipotesis	39

BAB III METODE PENELITIAN	41
3.1 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian	41
3.1.1 Jenis Penelitian	41
3.1.2 Desain Penelitian	41
3.2 Populasi dan Sampel	43
3.2.1 Populasi	43
3.2.2 Sampel	43
3.3 Waktu dan Tempat penelitian	44
3.4 Definisi Operasional dan Variabel Penelitian	44
3.4.1 Definisi Operasional	44
3.4.2 Variabel Penelitian	45
3.5 Instrumen Penelitian	45
3.6 Teknik Pengumpulan Data	46
3.6.1 Tes	46
3.6.2 Dokumentasi	46
3.6.3 Alur Penelitian	46
3.7 Teknik Analisis Data	48
3.7.1 Uji Instrumen	48
3.7.2 Uji Prasyarat	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
4.1 Hasil Penelitian	50
4.2 Hasil Analisis Data	53
4.2.1 Uji Instrumen	53
4.2.2 Uji Prasyarat	54
4.2.3 Uji Hipotesis	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
5.1 Kesimpulan	58
5.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 Lapangan Permainan Bola Basket.....	14
2. 2 Lapangan Bola Basket.....	15
2. 3 Penyangga ring bola basket.....	15
2.4 Bola Basket.....	16
2.5 <i>One-hand Set Shoot</i>	24
2. 6 <i>Free Throw</i>	26
2. 7 <i>Lay Up</i>	27
2. 8 <i>Runner</i> ,,.....	28
2. 9 <i>Hook Shoot</i>	29
2. 10 <i>Jump Shoot</i>	30
2.11 <i>Area Three Point Shoot</i>	31
2.12 Posisi tangan saat memegang bola.....	32
2.13 Posisi kaki saat anda melakukan tembakan.....	33
2.14 Lima Posisi Tembakan.....	37

UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir.....	39
3.1 Desain One Group Pretest-Posttest.....	42
3.2 Alur Penelitian.....	48
4.1 Grafik Hasil Pretest dan Postest Kemampuan Freethrow Shoot.....	54



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4. 1 Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post Test</i>	51
4. 2 Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	52
4. 3 Deskripsi Frekuensi Hasil Penelitian <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	52
4. 4 Uji Normalitas	55
4. 5 Uji Homogenitas	55
4. 6 Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	56



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. izin penelitian.....	66
2. Balasan penelitian.....	67
3. Presensi siswa ekstrakurikuler basket SMAN MT Bojonegoro.....	68
4. Data Pretest dan Posttest shooting (freethrow) bola basket.....	69
5. Hasil Analisis Data.....	70
6. Deskriptif Statistik.....	71
7. Uji Instrumen (Validitas dan Reabilitas).....	73
8. Uji Normalitas.....	74
9. Uji t.....	75
10. Program Latihan drill shoot.....	76
11. Dokumentasi.....	86

