

**PENGARUH MODEL-MODEL LATIHAN KOMPLEKS TERHADAP
KEMAMPUAN *SHOOTING* SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLABASKET SMA NEGERI 1 AMPEK ANGKEK**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**ALIM AFRILIANO
2018/18087168**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Model-model Latihan Kompleks terhadap
Kemampuan *Shooting* Siswa Ektrakurikuler
Bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek
Nama : Alim Afriliano
NIM/BP : 18087168/2018
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2023

Disetujui Oleh:

Ketua Departemen
Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
NIP. 19720717 199803 1004

Pembimbing



Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd
NIP. 1985060 320091 21006

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Alim Afriliano

NIM/BP : 18087168/2018

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul




Pengaruh Model-model Latihan Kompleks terhadap Kemampuan *Shooting* Siswa
Ektrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek

Padang, Januari 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd
2. Anggota : Drs. Afrizal .S, M.Pd
3. Anggota : Sari Mariati,S.Si, M.Pd.

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis skripsi dengan judul **“Pengaruh Model-model latihan Kompleks terhadap Kemampuan *Shooting* Siswa ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Ampek angkek”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2022



Alim Afriliano
NIM/BP.18087168/2018

ABSTRAK

Alim Afriliano (2022) : Pengaruh Model – Model Latihan Kompleks Terhadap Kemampuan *Shooting* (Studi Eksperimen Pada Ekstrakurikuler Bolabasket SMAN 1 Ampek Angkek). Skripsi: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan *shooting* bolabasket SMAN 1 Ampek Angkek. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh model – model latihan kompleks terhadap kemampuan *shooting* bolabasket siswa SMAN 1 Ampek Angkek.

Jenis penelitian eksperimen semu. Desain penelitian menggunakan *one group pre-test and post-test*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket berjumlah 19 orang. Sampel diambil hanya berjumlah 12 orang dengan cara *purposive sampling*. Instrumen menggunakan tes *shooting* untuk melihat kemampuan *shooting*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan: Terdapat pengaruh model-model latihan kompleks terhadap kemampuan *shooting* bolabasket dari *mean* 8,08 pada *pre-test* menjadi *mean* 12 pada *post-test* ($t_{hitung} 14,49 > t_{tabel} 2,20$).

Kata Kunci: Model-model latihan Kompleks, *shooting*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurahkan pada nabi Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih sedalam dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikannya serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Model-model latihan Kompleks Terhadap Kemampuan *Shooting* Siswa Ekstrakurikuler Bola basket SMA Negeri 1 Ampek Angkek”**.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada :

1. Orang tua tercinta bapak Asman dan ibu Haimi yang telah mendukung, bekerja keras dan selalu mendoakan saya dalam menyelesaikan studi di prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Padang .
2. Kepada kakak saya Rika susanti dan sri mulyani yang selalu memotivasi dan serta mendoakan saya sehingga tugas akhir skripsi ini terselesaikan.
3. Kepada Rahma yola yang selalu menemani serta memberikan support kepada saya sehingga tugas akhir skripsi ini terselesaikan.
4. Kepada bapak Dr.Alex Aldha Yudi, S.Pd.,M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberi bimbingan, dukungan dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.

5. Kepada Bapak Drs. Afrizal, M.Pd selaku dosen Kontributor I dan Ibu Sari Mariati, M.Pd selaku dosen Kontributor II yang telah memberikan bimbingan dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan dan kesempurnaan skripsi ini.
6. Kepada Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku Kepala Departemen Kepelatihan yang telah member bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini. Staff pengajar fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan dorongan moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga allah memberikan balasan yang setimpal dan Skripsi penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Oktober 2022

Alim Afriliano
18087168/2018

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teoritis	9
1. Permainan Bolabasket.....	9
a. Persentase dalam <i>Shooting (Field goal)</i>	16
b. Fase persiapan	17
c. Mekanik <i>Shooting</i>	18
a. Pengertian Latihan	19
b. Prinsip – prinsip latihan	20
c. Faktor latihan.....	24
e. Pemberian waktu <i>recovery</i> dan <i>interval</i>	26
f. Latihan <i>shooting</i>	28
g. Model-model latihan Kompleks	30
B. Penelitian yang Relevan.....	32
C. Kerangka Konseptual.....	34
D. Hipotesis Penelitian	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Desain Penelitian.....	36

B. Definisi Operasional.....	36
C. Populasi dan Sampel.....	37
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
E. Prosedur Penelitian.....	41
F. Teknik Analisis data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Deskripsi Data.....	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis	46
C. Pengujian Hipotesis	46
D. Pembahasan.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi	37
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal <i>Shooting</i> Bolabasket	43
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir <i>Shooting</i> Bolabasket.....	44
Tabel 4. Rangkuman Analisis Uji Normalitas	46
Tabel 5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Lapangan bolabasket.....	14
Gambar 2. Bolabasket	14
Gambar 3. One hand shoot	28
Gambar 4. Tembakan dua tangan	29
Gambar 5. Shooting	32
Gambar 6. Kerangka Konseptual	35
Gambar 7. Posisi Tembakan	40
Gambar 8. Histogram hasil tes awal dari kemampuan <i>shooting</i> bolabasket.....	45
Gambar 9. Histogram hasil tes akhir kemampuan <i>shooting</i> bolabasket.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan.....	54
Lampiran 2. Data mentah shooting.....	63
Lampiran 3. Tabel Distribusi t	64
Lampiran 4. daftar hadir siswa.....	69
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	70
Lampiran 6. Surat izin penelitian.....	75
Lampiran 7. Surat balasan peneltian.....	78
Lampiran 8. Surat Validasi Alat.....	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat tanpa di sadari manusia sudah berolahraga sehari-hari. Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Pada era globalisasi seperti sekarang ini, olahraga merupakan media bagi manusia untuk berkumpul serta telah menjadi kebutuhan dalam kehidupan. Olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang melainkan sudah merubah ke dalam semua kehidupan bangsa. Olahraga. (Aldha, 2005)

Di Indonesia olahraga yang ada di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani akan tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga dijelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB VII Pasal 27 ayat 4 dijelaskan sebagai berikut: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Sebagai upaya membentuk manusia yang berkualitas salah satunya dapat diwujudkan melalui olahraga dengan membina generasi muda. Dalam kurikulum yang ada di SMA, Mata pelajaran pendidikan jasmani hanya dilaksanakan 2 jam pelajaran dan 1 kali pertemuan dalam seminggu. Oleh karena itu upaya untuk memenuhi tujuan pendidikan jasmani bisa disebut kurang.

Maka dari itu, didalam kurikulum sudah diberikan solusi untuk mengatasinya dengan cara program ekstrakurikuler olahraga. Ekstrakurikuler merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran guna memperluas wawasan, meningkatkan dan menerapkan nilai-nilai pengetahuan serta mengembangkan kemampuan dalam berbagai hal seperti olahraga dan seni. Selain itu, ekstrakurikuler juga merupakan cara yang dapat menampung dan mengembangkan potensi yang dimiliki siswa yang tidak dapat disalurkan ketika ia disekolah. Diharapkan dengan kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat membuat siswa memperdalam serta memperluas pengetahuannya yang ada kaitannya dengan mata pelajaran pendidikan jasmani, salah satu ekstrakurikuler olahraga di sekolah adalah bolabasket.

Tumbuhnya permainan bolabasket secara nyata tidak lama sesudah proklamasi kemerdekaan. Pada masa agustus 1945 itulah sebenarnya permainan bolabasket mulai tumbuh dari kalangan pemuda-pemuda Indonesia yang berada di Solo dan Yogyakarta. Dengan dilandasi oleh semangat kerjasama dalam upaya mengurus olahraga bolabasket di Indonesia, maka pada tanggal 23 Oktober 1951 telah dapat dibentuk organisasi bolabasket

tingkat nasional bernama “persatuan basketball seluruh indonesia” disingkat PERBASI, dan pada tahun 1955 dan nama itu diubah menjadi “persatuan bolabasket seluruh indonesia” dengan singkatan tetap PERBASI.

Dengan telah dilangsungkannya kejuaraan bolabasket secara nasional pada PON 1 tahun 1948 di solo, maka perkembangan bolabasket di Indonesia mengesankan terutama di daerah-daerah di pulau Jawa. Secara objektif harus diakui bahwa pada saat itu kematangan dalam olahraga bolabasket. Dari satu segi kegiatan ini perlu untuk menimba pengalaman dalam melakukan kontak dengan negara lain, dari sisi lain, pertandingan internasional akan menjadi cambuk untuk lebih giat berlatih dalam upaya meningkatkan kemajuan bolabasket di Indonesia.

Permainan bolabasket pada hakikatnya adalah membuat angka sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan membuat angka. Untuk bermain bolabasket diperlukan teknik-teknik dasar yaitu *passing, shooting dan dribbling*. *Shooting* merupakan unsur yang sangat penting dalam satu tim untuk meraih kemenangan, sebab kemenangan ditentukan dengan banyaknya angka yang diciptakan oleh masing-masing tim. Agar mampu melakukan *shooting* dengan baik maka harus memiliki teknik dasar *shooting* yang baik.

Shooting adalah kemampuan dasar bolabasket yang paling dikenal dan yang paling digemari, karena setiap pemain memiliki naluri untuk mencetak skor. Agar seorang pemain bisa menjadi *shooter* yang baik ia harus

melakukan latihan berulang kali. Proses ini dimaksudkan agar pemain dimaksud memperoleh kemampuan *shooting* yang otomatisasi.

Pada cabang olahraga bolabasket *shooting* merupakan proses penting dalam mencetak angka dan merupakan unsur terpenting yang menentukan penyerangan dalam permainan Bolabasket (Ramos et al., 2020). Untuk dapat melakukan *shooting* dengan baik diperlukan proses latihan yang teratur dan terencana sehingga dapat menghasilkan prestasi yang maksimal.

Melalui olahraga bolabasket siswa dibina untuk dapat berprestasi di bidang olahraga dan diharapkan dapat bermanfaat bagi karirnya di bidang olahraga (terutama bagi siswa yang ingin melanjutkan kuliah dapat menjadi modal prestasi masuk perguruan tinggi). Untuk memperoleh prestasi seperti yang telah disebutkan di atas diperlukan wadah mengembangkan minat dan bakat olahraga seperti halnya kegiatan ekstrakurikuler. Melalui kegiatan tersebut siswa dapat mengembangkan minat, bakat dan kemampuannya salah satunya melalui kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Ampek Angkek.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwasanya kemampuan *shooting* siswa pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Ampek Angkek masih memiliki banyak kekurangan yaitu akurasi *shooting* mereka masih lemah dan ada beberapa gerakan yang belum maksimal, beberapa siswa masih belum memiliki keseimbangan saat melakukan *shooting* sehingga badan mudah goyang saat di udara dan akurasi tembakan menjadi berkurang, penyebabnya pemain masih

belum memiliki kemampuan *shooting* yang baik dan saat melakukan *shooting* siswa terlalu tergesa-gesa sehingga sangat mudah di blok dan banyak bola tidak masuk bahkan tidak sampai ke keranjang sehingga banyak angka yang hilang saat melakukan *shooting* hal ini dapat dilihat pada saat siswa mengikuti pertandingan smartion 2 Banuhampu pada Kamis 26 Februari 2022 pada jam 15:00 wib SMA Negeri 1 Ampek angkek melawan SMAN 1 IV Koto dengan skor 8 – 16 SMA Negeri 1 Ampek Angkek menerima kekalahan, dari pengamatan peneliti pemain SMA Negeri 1 Ampek Angkek sangat sedikit melakukan *shooting* terhitung 8 kali percobaan untuk melakukan *shooting* hanya satu kali yang berhasil adalah satu three point dan pada saat peneliti melakukan praktek melatih peneliti berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwasanya kemampuan *shooting* siswa pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMANegeri 1 Ampek Angkek masih memiliki banyak kekurangan yaitu akurasi *shooting* mereka masih lemah dan ada beberapa gerakan yang belum maksimal dan program latihan yang monoton membuat siswa bosan dengan latihan *shooting* sehingga siswa tidak mengikuti latihan dengan serius sehingga berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMANegeri 1 Ampek Angkek.

Berdasarkan masalah yang peneliti jabarkan, peneliti termotivasi untuk melakukan upaya peningkatan kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket dengan menggunakan metode Model-model latihan kompleks *shooting*. Diharapkan melalui metode latihan tersebut dapat

meningkatkan kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler bolabasket yang berdampak terhadap peningkatan prestasi pada olahraga khususnya bolabasket di SMA Negeri 1 Ampek Angkek.

A. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang ditemukan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa masih belum memiliki kemampuan *shooting* maksimal.
2. Siswa belum mampu menguasai akurasi tembakan sehingga mempengaruhi kemampuan *shooting*.
3. Siswa masih belum memiliki mental yang bagus untuk mengambil keputusan untuk melakukan *shooting*.
4. Sarana di SMAN 1 Ampek angkek masih kurang lengkap terutama untuk bolabasket.
5. Model-model latihan kompleksekrakurikuler bolabasket di SMAN 1 Ampek angkek terlalu monoton sehingga membuat siswa bosan untuk melakukan latihan.
6. Ektrakurikuler bolabasket di SMAN 1 Ampek angkek belum memiliki pelatih.
7. Beberapa siswa masih kurang dukungan dari keluarga untuk ekstrakurikuler SMAN 1 Ampek angkek.

B. Pembatasan Masalah

Untuk persingkat waktu penelitian sekaligus menghemat dana penelitian maka penelitian akan berfokus pada masalah sebagai berikut:

Model-model latihan kompleks dengan *shooting*, kemampuan *shooting* permainan bolabasket .

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut apakah model-model latihan kompleks *shooting* berpengaruh terhadap *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 ampek Angkek?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh model-model latihan kompleks terhadap kemampuan *shooting* pada siswa Ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Ampek angkek.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat Penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis guna memperoleh gelar sarjana pendidikan di FIK UNP.
2. Sebagai referensi bagi pembina dan pelatih dalam meningkatkan kemampuan permaian Bolabasket khususnya *shooting* pada siswa SMAN 1 Ampek Angkek.
3. Bagi penulis, diharapkan penelitian ini sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang Bola basket.

4. Bagi perpustakaan, sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang.
5. Bagi siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek, dengan diketahui akurasi kemampuan *shooting* dapat memotivasi latihan lebih giat agar dapat mengukir prestasi yang optimal.
6. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan melakukan penelitian yang baru.