

**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KEMAMPUAN
SHOOTING UNDER BASKET SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER
BOLABASKET SMA ADABIAH 2 PADANG**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**CINDY CINTHIA WIDJAJA
NIM 2018/18087067**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

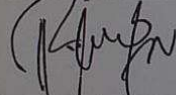
SURAT KETERANGAN TURNITIN SKRIPSI

NAMA : Cindy Cinthia Widjaja

NIM : 18087067

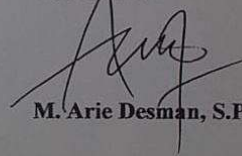
Hasil Turnitin Awal : 45%

Mengetahui
Sekretaris Departemen Kevelatihan



Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 19810726 200604 1 002

Padang, Agustus 2022
Koordinator



M. Arie Desman, S.Pd, M.Pd

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Kemampuan
Shooting Under Basket Siswa Putra Ekstrakurikuler
Bolabasket SMA Adabiah 2 Padang**

Nama : Cindy Cinthia Widjaja

NIM/BP : 18087067/2018

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

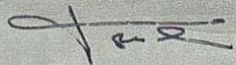
Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2022

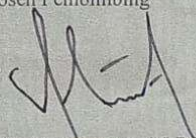
Disetujui oleh:

Ketua Departemen Kepelatihan



Dr. Donie, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

Dosen Pembimbing



Drs. Mairman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Cindy Cinthia Widjaja
NIM : 18087067

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan Skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul

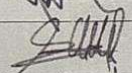

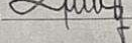
**“ Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Shooting Under Basket*
Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Adabiah 2 Padang “**

Padang, Mei 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Mairman, M.Pd
2. Anggota : Dr. Adnan Fardi, M.Pd
3. Anggota : Irfan Oktavianus, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Shooting Under Basket* Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Adabiah 2 Padang", adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri kecuali yang dicantumkan sumbernya;
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 menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di 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, September 2022
Saya yang menyatakan



Cindy Cinthia Widjaja
NIM. 18087067

ABSTRAK

Cindy Cinthia Widjaja. 2022. "Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Shooting Under Basket* Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Adabiah 2 Padang" *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Permasalahan yang terjadi pada penelitian ini adalah lemahnya kondisi fisik siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Adabiah 2 Padang dalam melakukan *shooting under basket* yang menyebabkan permainan yang belum memuaskan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *circuit training* terhadap kemampuan *shooting under basket* dalam permainan bolabasket.

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Adabiah 2 Padang yang berjumlah 12 orang. Sampel diambil dengan teknik total sampling. Teknik analisis data menggunakan uji t melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Penelitian ini menggunakan *pretest-posttest*.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Shooting Under Basket* Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Adabiah 2 Padang. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 7,75 dan nilai *posttest* sebesar 11,25 maka terjadi peningkatan sebesar 3,5. Nilai t hitung $7,95 > 1,79$ dengan taraf signifikansi 0,05. Kesimpulan "Terdapat pengaruh *circuit training* terhadap kemampuan *shooting under basket* sebesar 3,5 dari rata-rata *pretest* dan *posttest*".

Kata Kunci : *Circuit Training, Shooting, Bolabasket.*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Shooting Under Basket* Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Adabiah 2 Padang”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Kepeleatihan Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak oleh karena itu penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada Bapak Drs. Maidarman, M.Pd yang telah meluangkan waktunya dalam penyusunan skripsi ini, kepada Bapak Dr. Adnan Fardi, M.Pd dan Bapak Irfan Oktavianus, S.Pd., M.Pd. Yang telah meluangkan waktunya dan memberikan banyak masukan dalam proses pengerjaan skripsi ini dan selanjutnya kepada:

1. Orangtua saya Ibu Fitri Yanti, ayah saya Ong Gunawan Wijaya dan adik saya Fiona Fayola yang selalu memberikan dukungan, selalu mendoakan saya dalam setiap keadaan, dan yang selalu memberikan motivasi saat pengejaan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd. Sebagai Ketua Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak/Ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
4. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Yang telah memberikan bantuan-bantuan saat pengerjaan skripsi ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas bantuan bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah diberikan kepada penulis menjadi pahala yang berlipat ganda disisi Allah SWT. Terakhir, penulis menyadari bahwa penulis sebagai

manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari bapak tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, November 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakekat Bolabasket.....	7
a. Sejarah Bolabasket	7
b. Teknik dalam Permainan Bolabasket	9
2. Kondisi fisik	13
3. Kekuatan Dan Daya Ledak Otot Lengan	16
4. Daya Ledak Otot Tungkai	19
5. <i>Circuit Training</i>	22
a. Pengertian.....	22
b. Bentuk-bentuk Latihan	25
6. Kemampuan <i>Shooting</i>	31
B. Penelitian Yang Relevan	32
C. Kerangka Konseptual	33
D. Hipotesis Penelitian.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian	35
1. Jenis penelitian.....	35
2. Desain Penelitian.....	36
B. Definisi Operasional	36
C. Populasi dan Sampel	37
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
E. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	41

B. Uji Persyaratan Analisis.....	42
C. Pembahasan	44
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR RUJUKAN.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	26
2. Data Mentah <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	26
3. Standar Deviasi <i>Pretest</i>	27
4. Standar Deviasi <i>Posttest</i>	27
5. Uji Normalitas <i>Pretest</i>	28
6. Uji Normalitas <i>Posttest</i>	28
7. Uji Homogenitas.....	29
8. Uji T	29
9. Surat izin penelitian	30
10. Surat Balasan	30
11. Dokumentasi Kegiatan	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Push Up</i>	26
2. <i>Wide Push Up</i>	26
3. <i>Diamond Push Up</i>	27
4. <i>Chair Dips</i> Kaki Ditekuk	27
5. <i>Chair Dips</i> Kaki Diluruskan.....	28
6. <i>Plank Up Down</i>	28
7. <i>Line Hoops</i>	29
8. <i>Low Barrier Hoops</i>	29
9. <i>Pogo Hoops</i>	30
10. <i>Squad Jump</i>	30
11. <i>Shooting Under Basket</i>	40
12. Histogram Kemampuan <i>Shooting Under Basket</i>	43
13. Kegiatan Pembukaan.....	64
14. Kegiatan Pemanasan	65
15. Bentuk Kegiatan <i>Circuit Training</i>	65
16. Pelaksanaan Tes <i>Shooting Under ring</i>	66
17. Surat Izin Penelitian	69
18. Surat Balasan	74

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	42
2. Deskripsi Hasil <i>Pretest</i>	43
3. Deskripsi Hasil <i>Posttest</i>	43
4. Hasil Penghitungan Uji Normalitas	43
5. Hasil Pengujian Homogenitas	44
6. Uji T	45
7. Persentase Peningkatan	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah suatu aspek yang dapat meningkatkan kualitas hidup manusia secara jasmani dan rohani. Secara umum olahraga merupakan kegiatan bermanfaat yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satu usaha untuk menciptakan manusia seutuhnya adalah pembinaan generasi muda melalui olahraga. Sesuai UU RI No.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional yang menyatakan bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak manusia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”. Maka salah satu untuk melakukan kegiatan olahraga adalah dengan kegiatan ekstrakurikuler di jenjang pendidikan.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya tempat menyalurkan hobi siswa belaka. Dengan kegiatan ekstrakurikuler inilah pelatihan dan pengembangan bakat dan minat siswa sebagai bagian dari generasi

muda diupayakan dan direalisasikan di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan lahan untuk beraktualisasi diri yang terkadang tidak ditemukan dalam kegiatan belajar mengajar sehari-hari, baik dalam kepemimpinan, religi, kesenian, dan olahraga.

Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler juga dibutuhkan sarana dan prasarana yang memadai agar kegiatan ekstrakurikuler dapat berjalan dengan semestinya. Bila sarana dan prasarana yang dibutuhkan tidak mencukupi maka akan menimbulkan berbagai masalah dan kendala di lapangan dalam mencapai tujuan. Adapun pada ekstrakurikuler cabang olahraga bolabasket sarana dan prasarana yang dibutuhkan adalah lapangan basket, ring basket, papan pantul, tiang penyangga, bola basket dan alat pendukung lainnya.

Permainan bolabasket di Indonesia saat ini terus menjadi banyak penggemarnya, paling utama di golongan pelajar serta anak muda. Menurut Oliver (2007:6) menyatakan, permainan bolabasket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan serta memiliki keterampilan perorangan yang cukup sulit sehingga perlu dilakukan latihan secara rutin agar berhasil dalam memainkannya. Menurut Fardi (1990:3), “Permainan bolabasket pada awalnya adalah suatu permainan sederhana yang melibatkan banyak orang untuk bergerak secara fisik. Dewasa ini permainan bolabasket sangat digemari oleh kaum remaja hampir di seluruh pelosok dunia dan banyak menyita perhatian masyarakat pada umumnya”. Dalam permainan bolabasket ada beberapa gerakan yang harus dilakukan seperti, mengoper, menangkap, menggiring, menembak, menyerang dan bertahan.

Salah satu teknik yang dapat menghasilkan poin dalam permainan bolabasket yaitu *shooting*. *Shooting* merupakan keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bolabasket sebab perolehan skor pada permainan ini menggunakan teknik *shooting* dan dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya pada pemain. Pada *shooting* bolabasket diperlukan adanya kekuatan serta ketepatan yang mendorong bola ke atas sampai masuk ke dalam keranjang, untuk peningkatan kekuatan otot diperlukan adanya suatu bentuk latihan yang mengacu kepada peningkatan *shooting* bolabasket.

Dalam melakukan teknik *shooting* tersebut di perlukan kondisi fisik yang memadai. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani di kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Komponen kondisi fisik terdiri dari komponen-komponen seperti kekuatan otot, daya tahan otot, kecepatan, keseimbangan, fleksibilitas dan daya ledak.

Daya ledak terbagi menjadi daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai. Keduanya termasuk salah satu penunjang terbesar dari semua kondisi fisik dalam melakukan teknik *shooting* bolabasket. Daya ledak otot lengan merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan otot lengan dalam melakukan suatu gerakan yang di sebut *power*, begitu juga dengan daya ledak otot tungkai. Dengan begitu dibutuhkan bentuk-bentuk latihan yang tepat dan terarah agar tujuan meningkatkan daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai tercapai.

Bentuk latihan yang dipilih dan disusun sedemikian rupa dengan tujuan latihan yang terarah juga akan sangat menentukan dalam mencapai target latihan yang diinginkan. Latihan fisik yang dilakukan dengan tepat, terukur dan teratur akan meningkatkan kebugaran yang dapat dilihat atau diamati dengan daya tahan jantung, kelenturan, kecepatan gerak, keseimbangan, daya tahan dan *power* yang baik.

Salah satu bentuk program latihannya yaitu *circuit training*. Dalam *circuit training* terdapat beberapa macam bentuk gerakan latihan. Dalam *circuit training* adanya kombinasi-kombinasi dari latihan kekuatan, kelincahan, kelenturan, kecepatan, daya tahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, daya tahan kekuatan, daya tahan kecepatan, dan koordinasi yang dapat meningkatkan kondisi fisik agar siswa dapat melakukan teknik *shooting* dengan tepat dan memperoleh poin.

Dengan mempertimbangkan permasalahan yang dihadapi oleh siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Adabiah 2 Padang. Maka peneliti menemukan permasalahan pada kemampuan siswa dalam melakukan teknik *shooting under basket*. Beberapa faktor yang menyebabkan siswa putra SMA Adabiah 2 Padang sulit untuk melakukan teknik *shooting* yang baik adalah karena rendahnya kondisi fisik, sarana dan prasarana yang kurang cukup dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler, rendahnya kemampuan daya ledak otot lengan dan otot tungkai. Akibatnya *shooting under basket* yang dilakukan tidak tepat dan kurang maksimal. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh

circuit training untuk meningkatkan kemampuan *shooting under basket* siswa putra SMA Adabiah 2 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dipaparkan, maka banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting under basket* siswa SMA Adabiah 2 Padang dapat diidentifikasi yaitu:

1. Sarana dan prasaran yang kurang cukup dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler berpengaruh terhadap kemampuan *shooting under basket* siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Adabiah 2 Padang.
2. Rendahnya kondisi fisik siswa putra ekstrakurikuler SMA Adabiah 2 Padang berpengaruh terhadap kemampuan *shooting under basket* siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Adabiah 2 Padang.
3. Kemampuan daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap kemampuan *shooting under basket* siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Adabiah 2 Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka peneliti membatasi penelitian ini sebagai berikut “Pengaruh *circuit training* terhadap kemampuan *shooting under basket* siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Adabiah 2 Padang”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada pengaruh

yang signifikan antara *circuit training* terhadap kemampuan *shooting under basket* siswa putra ekstrakurikuler bolabasket di SMA Adabiah 2 Padang.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut maka tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *circuit training* terhadap kemampuan *shooting* siswa putra ekstrakurikuler bolabasket di SMA Adabiah 2 Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, maka hasilnya diharapkan berguna bagi:

1. Bagi para atlet untuk jadi pedoman dalam peningkatan kemampuan *shooting under basket* pada permainan bolabasket
2. Bagi pelatih atlet bolabasket dapat sebagai tambahan referensi dalam membuat dan melaksanakan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting under basket* pada siswa.
3. Bagi peneliti sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) di Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Untuk Fakultas Ilmu Keolahragaan menambah bahan bacaan karya ilmiah mahasiswa tentang olahraga bolabasket.