

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *STRIDE STOP JUMP SHOOT*  
DAN *QUICK STOP JUMP SHOOT* TERHADAP KEMAMPUAN  
*SHOOTING* DALAM PERMAINAN BOLABASKET**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan  
sebagai salah satu persyaratan Guna Memperoleh  
Gelara Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**ANGGA OKTA PRATAMA  
14299/2009**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013**

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

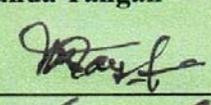
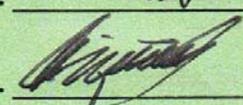
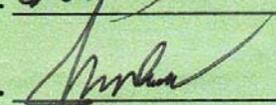
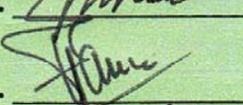
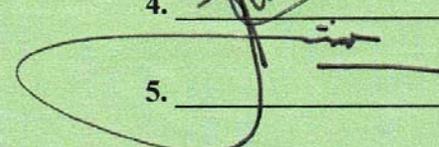
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Perbedaan Pengaruh Latihan *Stride Stop Jump Shoot* dan *Quick Stop Jump Shoot* Terhadap Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Bolabasket**

**Nama : Angga Okta Pratama  
Bp/Nim : 2009/14299  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

**Padang, Agustus 2013**

**Tim Penguji**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
<b>Ketua</b>	<b>: Drs. Busli Jamal</b>	1. 
<b>Sekretaris</b>	<b>: Drs. H. Witarsyah</b>	2. 
<b>Anggota</b>	<b>: Dr. Ishak Aziz, M.Pd</b>	3. 
<b>Anggota</b>	<b>: Drs. Fauzan Hos</b>	4. 
<b>Anggota</b>	<b>: Drs. Setiady</b>	5. 

## ABSTRAK

**Perbedaan Pengaruh Latihan *Stride Stop Jump Shoot* Dan *Quick Stop Jump Shoot* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Bolabasket.  
Oleh: Angga Okta Pratama, 2009 – 14299.**

Penelitian ini didasari oleh kurangnya kemampuan shooting yang dimiliki oleh atlet bolabasket MTsN Padang Panjang, dimana pada saat melakukan *Shooting* atlet bolabasket MTsN Padang Panjang sering menemui kegagalan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan pengaruh latihan *Stride Stop Jump Shoot* dan *Quick Stop Jump Shoot* pada pemain bolabasket MTsN Padang Panjang. Dalam penelitian ini juga dilihat manakah yang lebih baik antara latihan *Stride Stop Jump Shoot* dan *Quick Stop Jump Shoot* dalam meningkatkan kemampuan *Shooting* dalam permainan bola basket. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bola basket MTsN Padang Panjang yang berjumlah sebanyak 30 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini hanya diambil sebanyak 20 orang. Teknik penarikan sampel adalah *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni -Juli 2013. sebelum perlakuan penelitian dilakukan, maka dilakukanlah test awal terlebih dahulu. Dan kemudian dibagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan *Ordinal Matching*, dimana kelompok 1 berjumlah 10 orang diberikan perlakuan latihan *Stride Stop Jump Shoot* dan kelompok 2 berjumlah 10 orang diberikan perlakuan latihan *Quick Stop Jump Shoot*. Jenis dari penelitian ini merupakan eksperimen semu (*Quasi Experimen*) yang dilakukan selama 1 bulan (16 kali pertemuan). Dalam 1 minggu dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan. Instrument dalam penelitian ini adalah tes kemampuan *Shooting* yang dilakukan sebanyak 10 kali percobaan, dimana keberhasilan tiap 1 kali percobaan bernilai 10%.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *Stride Stop Jump Shoot* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *Shooting* hal ini dibuktikan dengan  $t_{hit} = 6.50 > t_{tab} = 2.262$ . Sedangkan pada latihan *Quick Stop Jump Shoot* juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil shooting ini juga dibuktikan dengan  $t_{hit} = 5.076 > t_{tab} = 2.262$  yang artinya terdapat peningkatan hasil dari *Pre Test* terhadap *Post Test* setelah diberikan perlakuan. Selanjutnya terdapat perbedaan pengaruh latihan antara *stride stop jump shoot* dengan *quick stop jump shoot*, hal ini juga dibuktikan dengan  $t_{hit} = 2.863 > t_{tab} = 2.262$ .

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis. Sehingga telah dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Stride Stop Jump Shoot* Dan *Quick Stop Jump Shoot* Terhadap Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Bolabasket”**. Shalawat beserta salam terunruk Nabi besar Muhammad Saw yang telah bersusah payah merubah perdapan manusia dari zaman Jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua Alm, Ayahanda, dan Ibunda, yang telah mengasuh dan mendidik penulis dengan penuh rasa kasih sayang, dan seterusnya untuk Saudara-Saudara tercinta yang telah memberikan dorongan moril dan materil.
2. Bapak Drs. Busli Jamal selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus pembimbing I yang telah meluangkan waktunya dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menulis skripsi ini.

3. Bapak Drs. H. Witarsyah Sebagai Pembimbing II yang juga telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Ishak Azis, M.Pd, Drs. Fauzan Hos, Drs. Setiady Tysh sebagai tim penguji skripsi.
5. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Seluruh staf pengajar jurusan pendidikan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Seluruh staf administrasi jurusan Pendidikan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah membantu penulis dalam pengurusan administrasi.
8. Dan seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa program studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Khususnya BP 2009 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang bapak/ibu dan rekan-rekan berikan menjadi amal kebaikan dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari ALLAH SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak.

Padang, Juli 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	9
1. Permainan Bolabasket .....	9
2. Kemampuan Shooting Bolabasket .....	11
3. Jump Shoot .....	13
4. Stride Stop Jump Shoot .....	14
5. Quick Stop Jump Shoot.....	16
B. Kerangka Konseptual .....	18
C. Hipotesis.....	21

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis, Rancangan dan Validitas Penelitian.....	22
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	24
C. Populasi dan Sampel .....	24
D. Jenis dan Sumber Data .....	25
E. Defenisi Operasional .....	25
F. Perlakuan Penelitian.....	26
G. Teknik Pengumpulan Data .....	30
H. Teknik Analisis Data.....	30

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data .....	31
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	33
C. Pengujian Hipotesis .....	34
D. Pembahasan .....	37
E. Keterbatasan Penelitian .....	39

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	42

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	43
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	44
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Program Latihan.....	29
2. Rerata <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test Stride stop jump shoot</i> .....	32
3. Rerata pre test dan post test kelompok latihan Quick stop jump shoot.....	33
4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	34
5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1 .....	35
6. Rangkuman Pengujian Hipotesis 2 .....	35
7. Rangkuman Pengujian Hipotesis 3 .....	36

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	20
2. Rancangan Penelitian .....	22
3. Perlakuan Latihan Stride Stop Jump Shoot.....	28
4. Perlakuan Latihan Quick Stop Jump Shoot.....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Program Latihan (Perlakuan Penelitian Kelompok Latihan <i>Stride Stop Jump Shoot</i> dan <i>Quick Stop Jump Shoot</i> ) .....	44
2. Rerata Hitung dan Standar Deviasi Kelompok Latihan .....	60
3. Hasil Uji Normalitas Post Test Kelompok .....	62
4. Analisis Pengujian Hipotesis.....	64
5. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors .....	67
6. Distribusi t.....	68
7. Dokumentasi Penelitian.....	69
8. Surat Izin Penelitian .....	73

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada saat sekarang ini telah membawa kemajuan dalam segala bidang. Salah satunya pada bidang olahraga, khususnya olahraga bolabasket. Permainan bolabasket merupakan salah satu dari olahraga permainan yang banyak digemari oleh berbagai lapisan masyarakat, karna permainan bolabasket dapat dilakukan oleh anak-anak, para remaja, dan juga orang dewasa.

Dalam pelaksanaannya permainan bolabasket mempunyai bermacam-macam tujuan diantaranya, sebagai alat untuk bersosialisasi, alat untuk peningkatan kualitas kesehatan seseorang, sebagai olahraga pendidikan, dan tak yang kalah pentingnya tujuan pelaksanaan permainan bolabasket ini adalah sebagai olahraga prestasi. Hal ini dapat dilihat pada undang-undang RI No 3 tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

Keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa.

Di Indonesia permainan bolabasket berkembang dengan cepat. Perkembangannya dimulai setelah proklamasi kemerdekaan, dimulai dari daerah di sekitar semarang. Sebelum kemerdekaan, permainan ini sudah dimainkan di sekolah-sekolah keturunan tionghwa, namun belum melibatkan

kepentingan seluruh masyarakat. Dan setelah proklamasi kemerdekaan Indonesia, permainan ini baru dimainkan di semua sekolah yang ada, bukan hanya sekolah keturunan tionghwa saja. Sehingga pada pada tahun 1948 permainan bolabasket diperlombakan untuk pertamakalinya di PON I di Solo. Sarumpaet (1992: 202)

Fardi (1999: 18) mengatakan bahwa “pada tanggal 23 oktober 1951, dibentuklah organisasi PERBASI (Persatuan Basketball seluruh Indonesia) dan kemudian pada tahun 1955 persatuan basketball seluruh indonesia berubah menjadi persatuan bolabasket seluruh Indonesia. Untuk melihatkinerjanya, maka PERBASI mengadakan konfrensi se-Jawa di Bandung, dimana hasil konfrensi tersebut PERBASI menjadikan dirinya sebagai induk organisasi cabang bolabasket di Indonesia.

Sampai pada saat sekarang ini, PERBASI masih melihatkinerjanya. Dimana perkembangan bolabasket Indonesia cukup menjanjikan di tingkat nasional maupun internasional. Hal ini dapat dilihat dari adanya kompetensi bergengsi yang bergulir di tingkat nasional seperti, LIBAMA atau Liga Basket Mahasiswa, NBL Nasional Basketball League, dan masih banyak lagi kompetisi-kompetisi yang bergulir di Indonesia pada saat sekarang ini.

Bukan hanya di level porfesional saja kompetisi bolabasket diadakan, akan tetapi pada tingkat pelajarpun masih banyak diadakan kompetisi-kompetisi bolabasket. Sehingga pada saat sekarang ini para pelatih olahraga bolabasket berlomba-lomba untuk melatih dan mendidik atlitnya sehingga atlitnya menjadi atlit yang berprestasi dan menjadi juara pada kompetisi-kompetisi yang diikutinya.

Permainan bolabasket, merupakan permainan yang banyak menggunakan keterampilan gerak. Sehingga jika seorang pemain memiliki suatu keterampilan gerak yang bagus maka gerakan yang ia lakukan akan terlihat indah. Hal itu tidak terlepas dari teknik dasar permainan bolabasket (*fundamental basketball*).

Tujuan permainan bolabasket pada dasarnya adalah mencetak point sebanyak-banyaknya dan menjaga ring kita dari kebobolan. Untuk mencetak point, banyak cara yang dapat dipakai, salah satunya adalah *Shooting*. Untuk dapat mencetak point melalui *shooting*, tentunya seorang pemain tersebut haruslah memiliki fill goal shoot atau persentase *Shooting* yang tinggi atau bagus.

MTsN Padang Panjang merupakan salah satu sekolah yang aktif dalam menjalankan kegiatan ekstra kurikuler. Adapun kegiatan ekstra kurikuler yang ada pada sekolah ini adalah pada bidang SAINS, Olahraga, dan Seni. Salah satu kegiatan olahraga yang paling diutamakan di MTsN Padang Panjang adalah bolabasket. Prestasi Klub bolabasket MTsN Padang Panjang dalam kompetisi-kompetisi bolabasket yang telah diikutinya masih tergolong rendah, salah satu faktor penyebabnya adalah masih rendahnya kemampuan *Shooting* yang dimiliki oleh atlet bolabasket MTsN Padang Panjang.

Pada saat melakukan *Shooting* atlet bolabasket MTsN Padang Panjang sering menemui kegagalan, hal ini membuktikan bahwa kurangnya kemampuan *Shooting* yang dimiliki oleh atlet bolabasket MTsN Padang Panjang. Point yang dihasilkan kebanyakan hanya berasal dari hasil lay up, sedangkan point yang berasal dari hasil *Shooting* kebanyakan hanya melalui under ring (bola

*Shooting* yang dipantul ke papan dari bawah ring yang dilakukan oleh *Big Man*). Dari kasus ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di klub bolabasket MTsN Padang Panjang ini.

Wissel (2000: 2) mengatakan bahwa teknik dasar permainan bolabasket mencakup *foot work* (gerakan kaki), *Shooting* (menembak), *passing* (operan), menangkap, mendribble, gerakan dengan bola, gerakan tanpa bola, dan gerakan bertahan. Dari semua gerakan-gerakan yang ada diatas, dapat dirangkai untuk menjadi sebuah rangkaian gerakan dalam permainan bolabasket.

Sedangkan menurut Fardi (1999: 24) “teknik dasar permainan bolabasket meliputi melempar (*Passing*), menangkap (*Catching*), menggiring (*Dribbling*), menembak (*Shooting*), berlari (*Start*), dan berhenti (*Stop*), penguasaan tubuh (*body control*), memeros (*Pivoting*), dan menjaga lawan (*Guarding*). Dari dua buah pendapat ini dapat disimpulkan bahwa yang termasuk kedalam teknik dasar permainan bolabasket adalah:

1. *Shooting* (menembak)
2. *Passing* (operan)
3. *Dribbling* (menggiring)

Dalam penelitian ini, peneliti akan melihat lebih banyak lagi bentuk-bentuk latihan *Shooting* yang tergolong kepada jump shoot yang dapat meningkatkan akurasi *Shooting*. Dalam melakukan *Shooting*, banyak sekali aspek-aspek yang mempengaruhi keberhasilan *Shooting* tersebut. Salah satunya adalah sarana dan prasarana pada saat melakukan latihan.

Adapun aspek lain yang mempengaruhi tingkat keberhasilan jump shoot seorang pemain adalah kekuatan dan daya ledak otot tungkai pada saat melakukan *jump shoot*. Sehingga pada saat melompat dan melempar bola dengan jumlah tenaga yang sesuai hasil *Shooting* akan ikut terpengaruhi.

Keseimbangan dan koordinasi gerakan pada saat melakukan *Shooting* juga ikut mempengaruhi hasil *Shooting* seorang pemain. Dimana dengan keseimbangan tubuh yang baik, dan di tunjang dengan koordinasi gerakan yang baik pula maka, hasil *Shooting* seorang pemain akan sesuai dengan yang diharapkan.

Agar seorang pemain memiliki hasil *Shooting* yang akurat maka dari itu perlu dilatih dengan baik dan dilakukan secara berkesinambungan. Sehingga pada saat melakukan *Shooting* itu akan menjadi sebuah kebiasaan dalam suatu permainan. Dalam hal ini, ada dua bentuk latihan *Shooting* yang bisa meningkatkan kemampuan *Shooting* seorang pemain. Atas dasar tersebut maka peneliti akan mengungkap pengaruh latihan *Stride stop jump shoot* dan *Quick stop jump shoot* terhadap kemampuan *Shooting* dalam permainan bolabasket.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka masalah yang akan di teliti di dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dilihat dari segi bentuk pelaksanaannya, latihan *Stride Stop Jump Shoot* akan memberikan pengaruh terhadap kemampuan *Shooting* seorang atlit dalam permainan bolabasket. Sesuai dengan tekhnik dasar dari *Shooting*

yang salah satunya adalah keseimbangan, *stride stop jump shoot* merupakan teknik atau cara *Stop* (berhenti) seorang pemain untuk mempertahankan keseimbangannya pada saat akan melakukan shooting dalam permainan bolabasket.

2. Dilihat dari segi bentuk pelaksanaannya, latihan *Quick Stop Jump Shoot* akan memberikan pengaruh terhadap kemampuan *Shooting* seorang atlet dalam permainan bolabasket. Sesuai dengan teknik dasar dari *Shooting* yang salah satunya adalah keseimbangan, *Quick Stop Jump Shoot* merupakan teknik atau cara *Stop* (berhenti) seorang pemain untuk mempertahankan keseimbangannya pada saat akan melakukan shooting dalam permainan bolabasket.

### C. Batasan Masalah

Banyak faktor yang mempengaruhi hasil *Shooting* dalam permainan bolabasket. Dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi hasil shooting tersebut maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini pada bentuk latihan yang digunakan yaitu:

1. Pengaruh bentuk latihan *stride stop jump shoot* terhadap kemampuan *Shooting* pemain bolabasket Klub bolabasket MTsN Padang Panjang.
2. Pengaruh bentuk latihan *quick stop jump shoot* terhadap kemampuan *Shooting* pemain bolabasket Klub bolabasket MTsN Padang Panjang.
3. Perbedaan antara kedua bentuk latihan tersebut, terhadap kemampuan shooting pemain bolabasket Klub bolabasket MTsN Padang Panjang.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *quick stop jump shoot* terhadap kemampuan *Shooting* dalam permainan bolabasket?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *stride stop jump shoot* terhadap kemampuan *Shooting* dalam permainan bolabasket?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *quick stop jump shoot* dan *stride stop jump shoot* terhadap kemampuan *Shooting* dalam permainan bolabasket?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengungkap sejauh mana pengaruh latihan *quick stop jump shoot* terhadap kemampuan *Shooting* dalam permainan bolabasket.
2. Untuk mengungkap sejauh mana pengaruh latihan *stride stop jump shoot* terhadap kemampuan *Shooting* dalam permainan bolabasket.
3. Untuk mengungkap sejauh mana perbedaan pengaruh antara latihan *quick stop jump shoot* dan *stride stop jump shoot* terhadap kemampuan *Shooting* dalam permainan bolabasket.

**F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini berguna untuk:

1. Bagi penulis untuk memenuhi syarat dalam meraih gelar sarjana pada jurusan pendidikan kepelatihan olahraga FIK UNP.
2. Sebagai perbandingan bagi pelatih dalam melakukan pembinaan pada cabang bolabasket.
3. Sebagai referensi tambahan bagi perpustakaan FIK UNP.