

**PENGARUH LATIHAN *STRIDE STOP* DAN *QUICK STOP* TERHADAP
KEMAMPUAN *SHOOTING***

(Studi Eksperimen Pada Siswa Ekskul bolabasket Putra SMA N 3 Padang)

SKRIPSI

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



**MARDANSYAH PUTRA
NIM. 1303361**

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Stride stop* dan *Quick stop* Terhadap Kemampuan *Shooting* (Studi Eksperimen Pada Siswa Ekskul bolabasket Putra SMA N 3 Padang)

Nama : Mardansyah Putra

Nim/Bp : 1303361/2013

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2020

Disetujui Oleh:
Pembimbing



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

Mengetahui:
Ketua Jurusan



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

HALAMAN PEGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Skripsi Didepan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PENGARUH LATIHAN *STRIDE STOP* DAN *QUICK STOP* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*

(Studi Eksperimen Pada Siswa Ekskul bolabasket Putra SMA N 3 Padang)

Nama : Mardansyah Putra
Nim/Bp : 1303361/2013
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2020

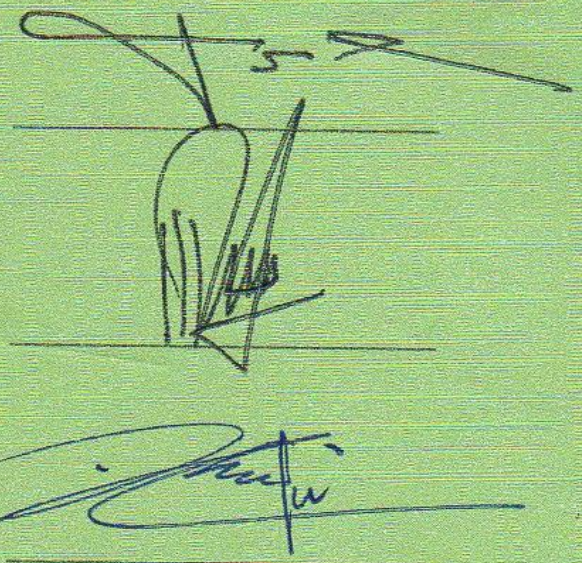
Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua Dr. Donie, S, Pd, M. Pd

Anggota Dr. Ronni Yenes, M. Pd

Anggota Drs. Hendri Irawadi, M. Pd

Three handwritten signatures in blue ink, each on a horizontal line. The first signature is at the top, the second in the middle, and the third at the bottom.

ABSTRAK

Mardansyah Putra. 2020. “Pengaruh Latihan *Stride Stop* dan *Quick Stop* Terhadap Kemampuan *Shooting* (Studi Eksperimen Pada Siswa Ekskul bolabasket Putra SMA N 3 Padang)”. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *shooting* bolabasket siswa SMA N 3 Padang. Hal ini menyebabkan menurunnya prestasi yang dimiliki oleh SMA N 3 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *stride stop* dan *quick stop* terhadap *shooting* bolabasket siswa SMA N 3 Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkan oleh perlakuan yang diberikan, populasi penelitian yaitu seluruh siswa bolabasket SMA N 3 Padang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa bolabasket SMA N 3 Padang yang berjenis kelamin laki-laki. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen tes dalam penelitian ini menggunakan *speed spot shooting test*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis komparatif yaitu uji t dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian ini mengungkap bahwa: (1) Terdapat pengaruh latihan *stride stop* terhadap kemampuan *shooting* siswa SMA N 3 Padang dimana $t_h (23,50) > t_t (1,81)$. (2) Terdapat pengaruh latihan *quick stop* terhadap kemampuan *shooting* siswa SMA N 3 Padang dimana $t_h (15,84) > t_t (1,81)$. (3) Latihan *stride stop* lebih memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* siswa SMA N 3 Padang jika dibandingkan dengan latihan *quick stop* dimana $t_h (2,54) > t_t (1,72)$.

Kata Kunci : Latihan *Stride Stop*, latihan *Quick Stop*, dan Kemampuan *Shooting*

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mardansyah Putra
NIM : 1303361
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN *STRIDE STOP* DAN *QUICK STOP* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING***

Dengan ini menyatakan, bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali acuan atau kutipan dengan mengikuti karya tulis ilmiah,

Padang, 20 Oktober 2020

Yang menyatakan,



MARDANSYAH PUTRA

NIM 1303361

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan pada Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Stride Stop* dan *Quick Stop* Terhadap Kemampuan *Shooting*”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan studi strata satu pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih:

1. Bapak dosen pembimbing sekaligus ketua jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang bapak Dr. Donie, S, Pd, M. Pd
2. Bapak-bapak Penguji skripsi yaitu bapak Dr. Ronni Yenes, M. Pd. dan bapak Drs. Hendri Irawadi, M. Pd
3. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha dan Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah membantu dalam kelancaran Administrasi dan perolehan buku-buku penunjang skripsi.
5. Ayah dan ibu, kakak dan seluruh keluarga besar penulis yang telah memberikan do'a, perhatian, dan kasih sayang serta pengorbanan dan bantuan baik secara moril maupun materil untuk menyelesaikan studi dan skripsi ini.
6. Teman-teman di Fakultas Ilmu Keolahragaan yang banyak memberikan saran, bantuan dan dorongan moril kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

7. Untuk semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu, penulis mengharapkan saran maupun kritik dari pembaca guna kesempurnaan penulisan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini mempunyai arti dan dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca. Amin.

Padang, Mei 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALAMAN PEGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Hasil Penelitian	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	9
1. Kemampuan <i>Shooting</i>	9
2. Latihan <i>Stride stop</i>	17
3. Latihan <i>Quick stop</i>	19
B. Penelitian yang Relevan.....	20
C. Kerangka Konseptual.....	22
D. Hipotesis Penelitian	24
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Metode dan Desain Penelitian	26
B. Waktu dan Tempat Penelitian	27

C. Populasi dan Sampel	27
D. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	29
E. Jenis dan Sumber Data	29
F. Teknik Pengumpulan Data	30
G. Instrumen Penelitian	30
H. Teknik Analisis Data	31

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	33
1. Data Tes Kemampuan <i>Shooting</i> Kelompok Latihan <i>Stride stop</i>	33
2. Data Tes Kemampuan <i>Shooting</i> Kelompok Latihan <i>Quick stop</i>	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	36
1. Uji Normalitas Data Penelitian.....	36
2. Uji Homogenitas Data Penelitian	37
C. Pengujian Hipotesis	38
1. Pengujian Hipotesis Pertama.....	38
2. Pengujian Hipotesis Kedua.....	39
3. Pengujian Hipotesis Ketiga	40
D. Pembahasan.....	41
1. Terdapat Pengaruh Latihan <i>Stride stop</i> Terhadap Kemampuan <i>Shooting</i> Siswa SMA N 3 Padang	41
2. Terdapat pengaruh latihan <i>quick stop</i> terhadap kemampuan <i>shooting</i> siswa SMA N 3 Padang.....	42
3. Latihan <i>Stride stop</i> Lebih Memberikan Pengaruh Yang Signifikan Terhadap Kemampuan <i>Shooting</i> Siswa SMA N 3 Padang Jika Dibandingkan Dengan Latihan <i>Quick stop</i>	44
E. Keterbatasan Penelitian.....	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	47
B. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA.....	49
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	50
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk <i>Stance Shooting</i>	11
2. <i>Shooting Hand</i>	12
3. <i>Elbow Position Shooting</i>	13
4. <i>Ballance Hand T Position</i>	15
5. <i>Follow-trough Position</i>	16
6. Kerangka Konseptual.....	24
7. Rancangan Penelitian.....	27
8. Histogram Data <i>Pre-test</i> Dan <i>Post-test</i> Kelompok Latihan <i>Stride stop</i> ...	34
9. Histogram Data <i>Pre-test</i> Dan <i>Post-test</i> Kelompok Latihan <i>Quick stop</i> ..	36

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	28
2. Distribusi Frekuensi Data Tes Kemampuan <i>Shooting</i> Kelompok Latihan <i>Stride stop</i>	34
3. Distribusi Frekuensi Data Tes Kemampuan <i>Shooting</i> Kelompok Latihan <i>Quick stop</i>	35
4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Kelompok Penelitian.....	37
5. Uji Homogenitas Data Penelitian.....	37
6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Tes Kemampuan <i>Shooting</i> Kelompok Latihan <i>Quick stop</i>	38
7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama.....	39
8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua	39
9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan Harian Penelitian.....	50
2. Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Penelitian.....	54
3. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	56
4. Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian	58
5. Hasil Pengujian Hipotesis	59
6. Absensi Penelitian.....	62
7. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	64
8. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Padang.....	65
9. Dokumentasi Penelitian	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian aktivitas sehari-hari yang berguna untuk kesehatan jasmani dan rohani. Sampai sekarang olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi kesehatan masyarakat diseluruh belahan dunia. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa untuk melaksanakan sistem pembangunan nasional yang berkelanjutan. Sehingga olahraga merupakan bagian penting yang tidak dapat dipisahkan dalam mencapai tujuan dari pembangunan nasional tersebut.

Pada saat sekarang ini, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat sebagai alat untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu olahraga juga memiliki fungsi lain seperti, olahraga sebagai media dalam pendidikan, olahraga sebagai alat untuk bersosialisasi, olahraga sebagai media dalam berekonomi, dan yang tak kalah pentingnya adalah olahraga untuk pembinaan prestasi. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia 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.

Berdasarkan Undang-Undang di atas dapat dilihat bahwa di Indonesia olahraga memiliki fungsi sebagai alat untuk menciptakan manusia yang berkualitas secara jasmani dan rohani. Seseorang dapat dikatakan berkualitas dari segi jasmani apabila ia memiliki tubuh yang sehat, bugar dan memiliki prestasi

prestasi. Sedangkan dari segi rohani seseorang dapat dikatakan berkualitas berkualitas apabila ia memiliki budipekerti luhur dan nilai-nilai moral sesuai yang tercantum pada Undang-Undang di atas.

Agar memiliki suatu prestasi dalam bidang olahraga tentunya harus dilakukan pembinaan yang terencana, terprogram, sistematis, berjenjang dan berkelanjutan. Selain itu pembinaan prestasi olahraga hendaknya mulai dilakukan pada anak usia dini, remaja hingga dewasa. Sehingga dalam pembinaan prestasi jangka panjang yang terencana, terprogram, sistematis, berjenjang dan berkelanjutan ini nantinya akan melahirkan atlet-atlet berprestasi pada tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Pembinaan prestasi olahraga secara terencana, terprogram, sistematis, berjenjang dan berkelanjutan ini tentunya menjadi tanggung jawab kita sebagai tenaga pendidik dan pelatih dalam bidang ilmu keolahragaan. Sehingga program dalam pembinaan atlet prestasi ini dapat terealisasi sesuai dengan harapan yang telah direncanakan.

Permainan bolabasket merupakan satu dari beberapa cabang olahraga populer yang dimainkan oleh masyarakat di seluruh Indonesia. Perkembangannya dimulai setelah proklamasi kemerdekaan daerah di sekitar Semarang. Sebelum kemerdekaan, permainan ini sudah dimainkan di sekolah-sekolah keturunan tionghwa, namun belum melibatkan kepentingan seluruh masyarakat. Namun setelah proklamasi kemerdekaan Indonesia, permainan ini baru dimainkan di semua sekolah yang ada, sehingga pada tahun 1948 permainan bolabasket diperlombakan untuk pertamakalinya di PON I di Solo, (Ahmadi, 2007:2). Sampai pada saat ini perkembangan permainan bolabasket Indonesia cukup

menjanjikan di tingkat nasional. Hal ini dapat dilihat dari adanya kompetensi bergengsi yang bergulir di tingkat nasional seperti, LIMA (Liga Basket Mahasiswa), IBL (Indonesia Basketball League), dan masih banyak lagi kompetisi-kompetisi bolabasket yang bergulir di Indonesia pada saat sekarang ini.

Selain itu pertandingan bolabasket tidak hanya diputar pada level profesional saja, akan tetapi pada tingkat pelajarpun banyak diadakan kompetisi-kompetisi bolabasket bergengsi seperti HDBL (Honda Developmental Basketball League). Sehingga pada saat sekarang ini para pelatih bolabasket berlomba-lomba untuk mencetak dan melatih atletnya sehingga atlet menjadi atlet yang berprestasi pada kompetisi-kompetisi ditingkat pelajar tersebut.

Dalam permainan bolabasket, seorang atlet dituntut untuk melakukan gerakan-gerakan teknik dasar bolabasket dengan baik. Hal ini bertujuan agar atlet tersebut dapat mencetak poin sebanyak-banyaknya tanpa mendapatkan hadangan yang berarti dari lawan. Sehingga diperlukan latihan yang teratur, terprogram dan berkesinambungan agar atlet tersebut dapat menguasai gerakan-gerakan teknik permainan bolabasket dengan baik dan benar.

Shooting merupakan salah satu teknik dasar permainan bolabasket yang harus dikuasai oleh setiap atlet bolabasket. Hal ini dikarenakan *shooting* merupakan satu-satunya cara untuk mencetak poin dalam suatu permainan bolabasket. Hal ini sesuai dengan pendapat Kosasih (2008:46) *shooting* adalah *skill* dasar bolabasket yang paling dikenal dan digemari, karena setiap pemain mempunyai naluri untuk mencetak skor. Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa jika seorang pemain bolabasket ingin mencetak poin

dengan mudah, maka ia harus menguasai teknik dasar *shooting* bolabasket dengan baik.

SMA Negeri 3 Padang merupakan salah satu sekolah yang aktif dalam menjalankan kegiatan ekstra kurikuler. Adapun kegiatan ekstra kurikuler yang dijalankan pada sekolah ini bergerak pada bidang sains, olahraga, dan seni. Salah satu cabang olahraga yang paling populer di SMA Negeri 3 Padang adalah cabang olahraga bolabasket. Pembinaan olahraga bolabasket di SMA N 3 Padang dilakukan secara profesional dan terprogram. Hal ini dapat dilihat dari kegiatan latihan rutin yang dilakukan dan dengan bantuan tenaga pelatih yang profesional dan berlisensi.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, siswa SMA N 3 Padang terlihat kesulitan dalam melakukan gerakan *shooting* bolabasket. Kesulitan yang sering dialami oleh siswa SMA N 3 padang dalam melakukan *shooting* adalah pada saat fase awal gerakan *shooting* yaitu pada saat mencari *stance shooting* dengan baik. Hal ini tentunya memberikan pengaruh terhadap hasil kemampuan *shooting* siswa SMA N 3 Padang. Berkaitan dengan masalah tersebut perlu dilakukan pengkajian secara ilmiah tentang latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* bolabasket siswa SMA N 3 Padang.

Salah satu faktor yang sangat menentukan dalam peningkatkan kemampuan *shooting* siswa SMA N 3 Padang adalah faktor pengetahuan dan wawasan yang dimiliki oleh pelatih. Menurut Donie (2017) “*Coach is a professional whose tasks are to helps athletes and sports teams to improve and enhance their performance*”. Maksudnya adalah Pelatih adalah seorang profesional yang

tugasnya adalah untuk membantu atlet dan tim untuk berprestasi. Seorang pelatih yang baik akan senantiasa selalu memperbaharui pengetahuan mereka dalam cabang olahraga yang mereka latih sehingga mereka dapat menemukan metode-metode latihan terbaru yang dapat di terapkan pada saat memberikan materi latihan (Donie, 2018).

Faktor kedua yang mempengaruhi kemampuan *shooting* bolabasket adalah koordinasi gerakan. Dalam melakukan *shooting* bolabasket sangat diperlukan koordinasi gerakan yang baik antara fase awal, fase pelaksanaan, dan fase akhir gerakan. Sehingga seorang pelatih harus memberikan materi-materi latihan untuk meningkatkan koordinasi gerakan siswa.

Faktor ketiga adalah ketersediaan sarana dan prasarana latihan yang memadai akan mempengaruhi kemampuan *shooting* yang dimiliki oleh siswa, seperti halnya jumlah bola yang digunakan pada saat latihan. Semakin banyak jumlah bola yang digunakan maka semakin banyak pula peluang yang dimiliki oleh siswa untuk melakukan percobaan *shooting* pada saat latihan.

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi kemampuan *shooting* seorang siswa adalah bentuk latihan yang digunakan pelatih dalam meningkatkan kemampuan *shooting* bolabasket. Adapun bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* bolabasket adalah latihan *stride stop* dan latihan *quick stop*. Menurut Kosasih (2008:08) “*stride stop* adalah cara berhenti yang dilakukan dengan dua hitungan dengan kaki pertama mendarat di lantai selanjutnya di ikuti dengan kaki yang kedua sehingga menghasilkan posisi akhir kaki *slightly staggered stance*”. Sedangkan *quick stop* menurut Kozlowski

(1997:267) yang mengatakan *quick stop* adalah berhenti dengan satu hitungan dengan posisi kaki saling paralel.

Berdasarkan uraian di atas, perlu dilakukan sebuah penelitian untuk mengungkap lebih dalam lagi faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting* siswa SMA N 3 Padang. Sehingga nantinya akan memudahkan pelatih untuk melatih dalam rangka meningkatkan kemampuan *shooting* yang dimiliki oleh siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah faktor pelatih mempengaruhi kemampuan *shooting* siswa SMA N 3 Padang?
2. Apakah koordinasi mempengaruhi kemampuan *shooting* siswa SMA N 3 Padang?
3. Apakah ketersediaan sarana dan prasarana latihan mempengaruhi kemampuan *shooting* siswa SMA N 3 Padang?
4. Apakah latihan *stride stop* mempengaruhi kemampuan *shooting* siswa SMA N 3 Padang?
5. Apakah latihan *quick stop* mempengaruhi kemampuan *shooting* siswa SMA N 3 Padang?

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian ini pada bentuk latihan *stride stop* (X_1), *quick stop* (X_2) dan kemampuan *shooting* siswa SMA N 3 Padang (Y).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *stride stop* terhadap kemampuan *shooting* siswa SMA N 3 Padang?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *quick stop* terhadap kemampuan *shooting* siswa SMA N 3 Padang?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *stride stop* dengan latihan *quick stop* terhadap kemampuan *shooting* siswa SMA N 3 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk melihat pengaruh latihan *stride stop* terhadap kemampuan *shooting* siswa SMA N 3 Padang.
2. Untuk melihat pengaruh latihan *quick stop* terhadap kemampuan *shooting* siswa SMA N 3 Padang.
3. Untuk melihat perbedaan pengaruh latihan *stride stop* dan latihan *quick stop* terhadap kemampuan *shooting* siswa SMA N 3 Padang.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Penelitian ini berguna untuk memperoleh data yang empiris dalam menjawab permasalahan tentang kemampuan *shooting* bolabasket.
- b. Penelitian ini berguna sebagai referensi tambahan bagi perpustakaan FIK UNP.
- c. Penelitian ini berguna bagi peneliti selanjutnya, sebagai bahan masukan untuk mengadakan penelitian lanjutan dengan mengkaji variabel-variabel yang lebih kompleks.

2. Secara Praktis

- a. Penelitian ini berguna bagi peneliti sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- b. Penelitian ini berguna bagi para pelatih bolabasket sebagai bahan acuan untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi dilapangan terkait kemampuan *shooting* bolabasket.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pada hasil analisis dan pembahasan, maka dalam bab ini akan di kemukakan beberapa kesimpulan dan saran-saran sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Terdapat pengaruh latihan *stride stop* terhadap kemampuan *shooting* siswa SMA N 3 Padang. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan rata-rata kemampuan *shooting* kelompok *stride stop* sebesar 9,3 dan $t_h (23,50) > t_t (1,81)$.
2. Terdapat pengaruh latihan *quick stop* terhadap kemampuan *shooting* siswa SMA N 3 Padang. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan rata-rata kemampuan *shooting* kelompok *quick stop* sebesar 6,7 dan $t_h (15,84) > t_t (1,81)$.
3. Latihan *stride stop* lebih memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* siswa SMA N 3 Padang jika dibandingkan dengan latihan *quick stop*. Hal ini dapat dilihat dari selisih rata-rata kemampuan *shooting* kelompok *stride stop* dengan kelompok *quick stop* sebesar 3 dan $t_h (2,54) > t_t (1,72)$.

B. Saran

Dari beberapa kesimpulan di atas maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih dan atlet bola basket dalam melakukan latihan, khususnya pada sesi latihan peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket khususnya untuk pemain pemula pada tingkatan SMA, dianjurkan untuk melakukan latihan *stride stop*. Hal ini telah

dibuktikan dalam penelitian ini bahwasanya latihan *stride stop* memberikan pengaruh yang lebih signifikan dalam meningkatkan kemampuan *shooting* jika dibandingkan dengan latihan *quick stop*.

2. Diharapkan kepada para atlet yang dijadikan sampel, agar melakukan latihan dengan lebih serius lagi untuk mendapatkan hasil latihan yang lebih maksimal dalam meningkatkan kemampuan *Shooting* dalam permainan bola basket.
3. Bagi para peneliti selanjutnya disarankan agar melihat faktor-faktor lain yang memungkinkan untuk meningkat kemampuan *shooting* pemain bolabasket. Hal ini tentunya berkaitan dengan inovasi dan pengembangan ilmu dalam ilmu keolahragaan khususnya ilmu kepelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Permainan Bolabasket*. Solo: Era Intermedia.
- Dave, Hopla. (2013). *Better Basketball Shooting*. Human Kinetics. USA
- Fardi, Adnan. (2016). *Modul Pembelajaran Statistika*. Fakultas Ilmu Keolahragaan: Universitas Negeri Padang.
- FIBA. (1998). *Basketball For Everyone*. USA: FIBA.
- Indrawadi, Robert. (2012). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Keterampilan Shooting Pemain Bolabasket SMA N 1 Solok Selatan*. FIK UNP. Pendidikan Olahraga.
- Krause, Jerry V. 1999. *Basketball Skill and Drills*. U.S.A. Human Kinetics.
- Kozlowski, *Coaching Basketball; Technical & Tactical Skills*, USA: Human Kinetics, 1997.
- M. Pemebirdi Intasir. (2017). *Pengaruh Metode Latihan Plyometric, Metode Latihan Sirkuit, Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Atlet Bolabasket*. Tesis. UNP. Pendidikan Olahraga S2.
- Province, P. W. S. The Effect of Emotional Intelligence, Training Facilities, Self-Competence and Motivation toward Coaches' Performance of.
- Sugiyono, (2010). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 (2005:16). *Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi Pasal 27 Ayat:4*. PT. Sinar Grafika.
- UNP, D. P. K. F. Kepemimpinan Pelatih dalam Pembinaan Olahraga Prestasi.
- Wissel, Hal. (2000). *Bolabasket. Dilengkapi Dengan Program Pemahaman Teknik Dan Taktik*. Terjemahan oleh Bagus Pribadi. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yenes Ronni. (2012). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap kemampuan Shooting*. Tesis. Program Pascasarjana UNP.
- Yulianto. (2016). *Hubungan Daya ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Atlet Bolabasket Rokan Hulu*. UNRI. Pendidikan Kepelatihan.
- Zumerick, Jhon. (1997). *Encyclopedia of Sports Science*. New York: Simon & Schuster Macmillan.